



Infografis Seminar Daring Kesehatan Mental Keluarga Menghadapi Masa #stayathome

Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. (Pakar Resiliensi)

Ika Y. Cahyanti, M.Psi., Psikolog (Pakar Pengelolaan Stres, Psikolog di Unit Pelayanan Psikologi Universitas Airlangga)



Dalam menghadapi masa stay at home ini, tidak dipungkiri seorang individu bisa saja mengalami stress. **Eustress** atau stres positif merupakan **kunci untuk menghadapi situasi ini dengan lebih baik.**

Eustress vs Distress

Eustress dapat membuat individu untuk **menjadi lebih baik dan bersemangat** menghadapinya seperti individu **termotivasi untuk lebih menjaga diri** agar tidak terkena virus Covid-19.

Sedangkan stres negatif atau **distress** membuat individu **malas untuk menyelesaikan masalah** dan **tidak bersemangat** contohnya individu menjadi **pemurung dan takut** dalam menghadapi wabah Covid-19. **Stress negatif yang dialami bisa diminimalkan dengan cara menjadi tangguh.**



Menjadi Tangguh

Menjadi tangguh adalah **jalan untuk menjaga diri dan keluarga** agar tetap sehat baik fisik maupun mental.

Menjadi tangguh berarti **individu mampu mengelola tekanan** dengan tepat **menggunakan coping efektif** dan **melakukan adaptasi positif.**

Koping

Koping yaitu mengelola pikiran dan emosi saat menghadapi tuntutan atau situasi yang menekan.

Adaptasi

Sedangkan adaptasi adalah proses mengubah perilaku agar dapat menyesuaikan dengan perubahan lingkungan dan tekanan sosial.



Ketangguhan Keluarga

Ketangguhan keluarga merupakan hasil interaksi dan pola perilaku positif antar individu di dalam keluarga.

Interaksi positif orang tua dengan anak dalam keluarga dapat dilakukan dengan membantu memfasilitasi variasi aktivitas. Jika anak masih usia PAUD hingga SD, orang tua bisa lebih luasa membantu untuk mengatur jadwal yang lebihimbang. Sementara jika anak sudah lebih besar, dapat diajak berdiskusi untuk menstimulasi anak agar mandiri dalam mengelola waktu dan aktivitasnya agar tidak monoton.

Semakin banyak pola positif yang mampu dilakukan, semakin tangguh keluarga dalam menghadapi beragam kesulitan di masa krisis ini. Keluarga yang tangguh tidak selalu terdiri dari keseluruhan anggota memiliki ketangguhan tinggi, tetapi **individu yang memiliki ketangguhan tinggi memberi peran penting** dalam menguatkan anggota keluarga yang lain.



Infografis Seminar Daring Kesehatan Mental Keluarga Menghadapi Masa #stayathome

Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. (Pakar Resiliensi)

Ika Y. Cahyanti, M.Psi., Psikolog (Pakar Pengelolaan Stres, Psikolog di Unit Pelayanan Psikologi Universitas Airlangga)

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menguatkan ketangguhan keluarga

1

Menguatkan ikatan emosional antar keluarga dengan saling mendukung, saling peduli, memperbanyak interaksi dan kerjasama dalam mencari solusi

2

Mengedepankan optimisme dalam menyikapi kesulitan serta menguatkan komunikasi dengan memperbanyak interaksi dan dialog untuk membahas berbagai macam hal

3

Menguatkan faktor religi seperti memperbanyak doa dan meditasi yang dapat membuat tenang dalam menghadapi situasi tidak menentu

4

Menguatkan strategi koping dan adaptasi misal dengan mencari variasi aktivitas yang bisa menyenangkan dikerjakan bersama untuk mengatasi kejenuhan



Menuju Keluarga Tangguh

Menuju keluarga yang tangguh, pertama tentu perlu **diawali dari menguatkan ketangguhan personal terlebih dulu.**

Semakin banyak anggota keluarga yang tangguh, yang punya pola perilaku positif dalam menghadapi krisis, maka semakin kuatlah keluarga dalam mengatasi berbagai macam kesulitan.



Mengelola Ketangguhan Personal

Pola pikir kita sangat **menentukan kondisi emosi** kita, yang **berujung pada** bagaimana **perilaku kita** kemudian.

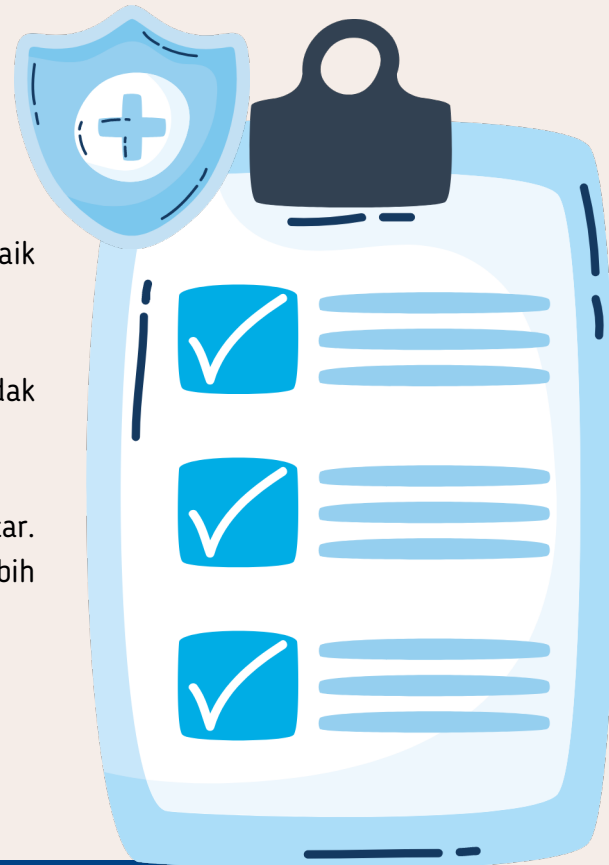
Jika masih dirasa sulit dalam mengatasi diri sendiri, biasanya **karena** banyaknya **pikiran negatif, kekhawatiran, dan bayangan tidak menyenangkan** yang masih ada di kepala.

Hal-hal itulah yang harus diatasi terlebih dulu.

Penguatan Personal

Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menguatkan ketangguhan personal yakni:

- 1 Self-talk dan refleksi positif, mulai dengan banyak mengapresiasi diri dan sekitar, mencari hal-hal baik yang ada di sekeliling untuk mengurai kebiasaan yang lebih banyak melihat masalah.
- 2 Membangun sugesti positif dalam diri. Misal, sugesti bahwa tidak apa sesekali keliru, tidak apa tidak sebaik orang lain, dan sebagainya tergantung konteks persoalannya.
- 3 Memotivasi dan meyakinkan diri dengan lebih banyak mengingat contoh dan inspirasi baik dari sekitar. Inspirasi dari apa yang dilakukan atau dialami oleh orang lain untuk mendorong diri agar lebih bersyukur keadaan.
- 4 Melakukan relaksasi atau *mindfulness* untuk meredakan tekanan emosi.
- 5 Melatih emosi-emosi positif dengan mencari sisi baik dari situasi yang dihadapi.



Keluarga Tangguh yang Sehat Mental

Setelah melakukan penguatan personal, maka **langkah berikutnya adalah penguatan relasi antar anggota keluarga.**

Caranya? **Kuatkan harapan dan optimisme** setiap anggota keluarga bahwa kondisi ini tidak akan berlangsung selamanya. **Banyak mengakses berita positif** dapat membantu penguatan ketangguhan keluarga dalam menghadapi masa kritis ini, selain itu **penguatan sisi spiritual** melalui pendekatan agama juga dapat dilakukan.

