



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI



Tetap Sehat Mental selama Masa Pandemi COVID-19

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

2020



Apakah Definisi Sehat Mental?

Sehat mental diartikan sebagai kondisi individu yang yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya (WHO, 2015).



Stress di Masa Pandemi?

Menurut WHO (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa:

1. Ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi.
2. Perubahan pola tidur dan/atau pola makan.
3. Sulit tidur dan konsentrasi.
4. Memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis.
5. Menggunakan obat-obatan (*drugs*).



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI

Lalu apa yang bisa kita lakukan agar tetap sehat mental?

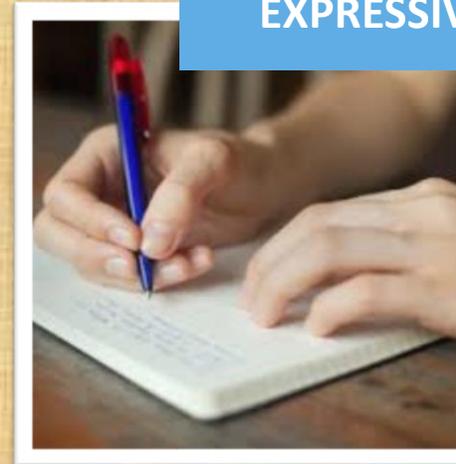




SELF-HEALING



MINDFULNESS



EXPRESSIVE WRITING



GUIDED IMAGERY



SELF-TALK



MINDFULNESS

Mindfulness adalah suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan, serta *non-judgemental* (Kabat-Zinn, 1990).

Panduan:

<https://bit.ly/MindfulPKKM>

GUIDED IMAGERY

Pejamkam mata, lalu bayangkan sesuatu yang menyenangkan, dengan berbagai modalitas seperti visual, auditori, dan kinestetik untuk membantu meningkatkan imajinasi.

Meskipun kenyamanan ini bersifat jangka pendek, namun *Guided Imagery* bisa menjadi pertolongan pertama psikologis dalam menanggulangi kecemasan berlebih.

SELF-TALK

Bicaralah kepada diri sendiri dengan kalimat positif. Perlu diketahui bahwa emosi cenderung dipengaruhi oleh pikiran kita, yang mana pikiran kita sangat tergantung dari bagaimana kita menafsirkan suatu peristiwa.

Penting untuk kita memperbaiki kembali apa yang menjadi isi pikiran, karena pikiran yang positif akan meningkatkan kualitas emosi dan perasaan.

EXPRESSIVE WRITING

Refleksikan pikiran dan perasaan yang Anda alami selama masa pandemi ke dalam bentuk tulisan.





Pendekatan Spiritualisme

- Pahami bahwa ada hal-hal yang dapat kita kendalikan, dan ada hal-hal juga yang tidak dapat kita kendalikan
- Pahami juga bahwa ada Dzat yang Maha Kuasa, yang Maha Mengendalikan segala sesuatu. Dengan memahami hal ini, hati kita akan menjadi tenang (dengan catatan: tetap imbangi dengan upaya preventif terbaik)





Pendekatan Spiritualisme

Meningkatkan spiritualisme bisa diterapkan dengan menulis jurnal kebersyukuran, entah nikmat sehat sampai hari ini, nikmat bekerja dari rumah, atau nikmat kebersamaan dengan keluarga. Sebab tidak semua orang mendapatkan privilese tersebut di masa pandemi ini

Penting bagi kita untuk tetap bersyukur, meningkatkan kesabaran yang tinggi, berlapang dada seraya tetap melakukan ikhtiar terbaik untuk menjaga diri dan orang lain untuk terhindar dari virus COVID-19





Bijak dalam menyaring informasi atau berita seputar COVID-19

Informasi yang
Reliabel

Batasi waktu dalam
membaca berita

Tidak semua
informasi dari
berbagai sumber
harus kita ketahui

Saring informasi
sebelum *sharing*



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI

Pastikan bahwa kita hanya mempercayai informasi mengenai COVID-19 yang dapat dipercaya (valid dan reliabel), misalnya WHO



World Health
Organization

Reliable Information





UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI

“
Tetapkan berapa kali
dalam sehari kita
mengakses berita,
misalnya sekali di pagi
atau di sore hari, atau
dua hari sekali.

GERARD DE NERVAL





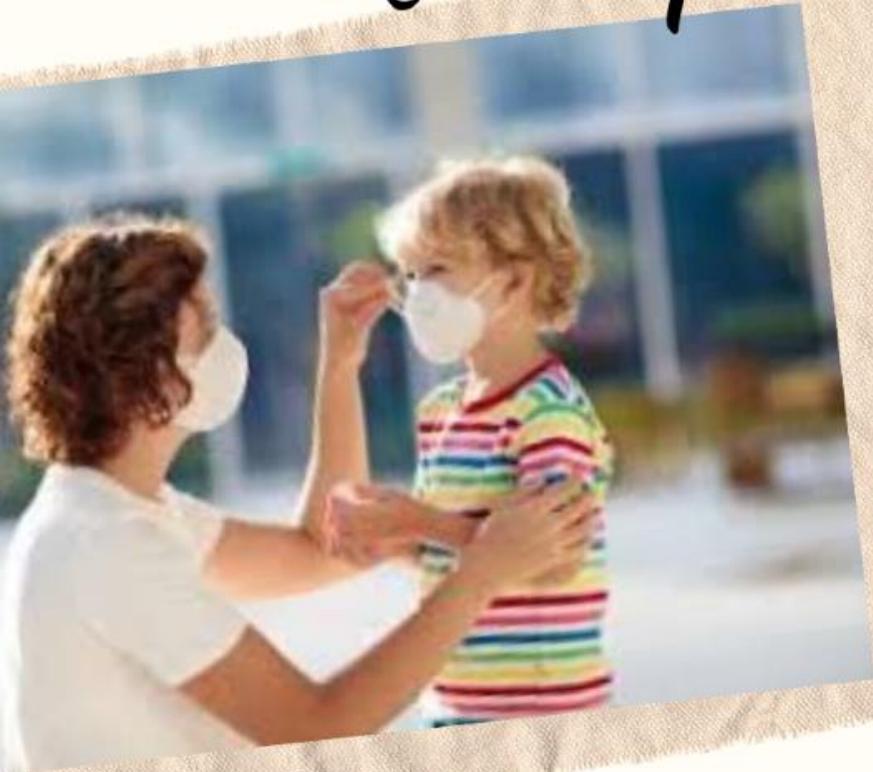
Tidak semua informasi
harus kita ketahui
sampai-sampai waktu
yang kita miliki habis
hanya untuk update
berita terkini.



Saring informasi
sebelum sharing. Bijak
dalam memberikan
informasi ke orang
lain agar tidak
menimbulkan
kepanikan kolektif.



Menerapkan hidup bersih dan sehat



selalu mencuci tangan sebelum menyentuh area wajah, mata, dan hidung, atau ketika akan makan



Gunakan masker dan sedia handsanitizer bila terpaksa harus keluar rumah, serta Bersihkan “benda-benda” yang sering disentuh dengan menggunakan desinfektan



Pastikan asupan gizi tercukupi dan istirahat teratur.



UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI

OLAHRAGA TERATUR



Usahakan selalu berolahraga setiap hari sesuai dengan kebutuhan masing-masing.



Aktivitas otot mampu menurunkan jumlah hormon kortisol yang menjadi pemicu stress dalam tubuh



Stretching sekitar 20 menit setiap hari



Dengan berolahraga, hormon endorfin (hormone yang berperan dalam kestabilan suasana hati atau mood serta mencegah stress) yang dihasilkan tubuh kita meningkat.





Berpikir Positif Hadapi Coronavirus

- Berpikir positif dapat menjadi cara yang efektif untuk menanggulangi rasa cemas berlebihan
- Penting bagi kita semua untuk berpikir positif bahwa semua elemen (pemerintah, WHO, para peneliti, masyarakat yang peduli) sedang melakukan upaya terbaik untuk menanggapi covid-19
- Kendati demikian, berpikir positif juga harus diimbangi dengan sikap realistis bahwa pandemi Covid-19 ini memang berbahaya dan berpotensi mematikan.





Berpikir Positif, namun tetap Realistis

- Maka keliru bila kita mengandalkan pikiran positif yang kita bangun, lalu abai dengan himbauan pemerintah
- Imbangi pikiran positif dengan tetap bersikap realistis, yaitu menjalankan anjuran WHO untuk physical distancing, menggunakan masker jika memang terpaksa harus keluar untuk memenuhi kebutuhan pokok, dan hidup bersih.
- Mari tetap tumbuhkan pikiran positif bahwa himbauan untuk physical distancing di masa pandemi ini adalah bentuk cinta terbaik yang bisa kita berikan kepada sekitar untuk menekan laju penyebaran virus Covid-19.





Tetap terhubung pada *social support*

- Meski saat ini kita sedang menerapkan *physical distancing*, kita harus tetap terhubung dengan sosial melalui media yang tersedia, karena pada dasarnya kita adalah **makhluk sosial**.
- Tetap rutin menghubungi keluarga (bagi yang sedang rantau) sekaligus **saling mengingatkan satu sama lain** untuk taat pada himbauan pemerintah.
- Bila dirasa dukungan sosial belum mampu menanggulangi kecemasan akibat COVID-19, jangan ragu untuk meminta bantuan profesional (**konsultasi psikologis**)





Meminta bantuan profesional (psikolog, konselor, psikiater)



LAYANAN PSIKOLOGI LOKAL

Saat ini tersedia sejumlah layanan psikologi di berbagai daerah yang sifatnya gratis, khusus menangani permasalahan psikologis yang muncul karena masa pandemi.

LAYANAN PSIKOLOGI PUSAT

Pemerintah juga membuka layanan Psikologi SEJIWA, layanan konsultasi selama masa Pandemi COVID-19, yaitu dengan menghubungi 119 dan memilih nomor (menekan tombol) 8



SEHAT MENTAL: PRODUKTIF

Salah satu karakteristik individu yang sehat mental adalah mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat sesuai dengan bidang kerjanya, keluarga, komunitas, dan di antara teman

SAAT MASA PANDEMI

Kebijakan pemerintah untuk bekerja dari rumah selama masa pandemic Covid-19 ini bisa dimaknai secara positif bahwa produktivitas tidak diukur dari dimana lokasi kita bekerja, melainkan seberapa besar manfaat yang dapat kita berikan untuk sesama.

Tetap Produktif dan Peduli





UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI

Jika merasa bosan selama bekerja di rumah...

Stretching-Berjemur-Rehat Sejenak-Nikmati
kebersamaan





STRETCHING

Berjalan ke teras rumah, untuk meregangkan otot-otot yang hanya dipakai duduk sepanjang waktu

REHAT

Jika siang hari sudah mulai lelah, kita bisa mandi atau istirahat siang selama 20-40 menit.

BERJEMUR

Berjemur di pagi hari, yaitu sekitar pukul 9-10 pagi. Berjemur bisa dilakukan di teras rumah, atau cukup dengan membuka tirai jendela, dan dekatkan tubuh kita dengan sinar matahari

NIKMATI KEBERSAMAAN

Dengan segala fleksibilitas di atas sertawaktu yang lebih banyak bersama keluarga saat bekerja, semoga dapat memunculkan emosi positif dan tetap produktif.



Tetap Peduli dan Saling Jaga 01

Bangun empati dan ulurkan bantuan apapun yang bisa meringankan tekanan masyarakat yang belum bisa memperoleh privilese bekerja di rumah (misal: donasi melauai berbagai platform online dan komunitas sosial yang reliabel

02

Altruisme (tindakan sukarela menolong orang lain atas dasar empati tanpa mengharapkan timbal balik) bermanfaat bagi kesehatan mental, yaitu mengurangi emosi negatif yang muncul karena tekanan situasi, memunculkan perasaan berharga (Schartz,2003).

03

Kelola rasa empati dan peduli dengan lingkungan sekitar untuk menyehatkan mental kita sekaligus membangun kesadaran kolektif untuk sama-sama menyelesaikan masalah selama pandemi COVID-19.





Stop Stigma!

- Menghadapi situasi pandemi COVID-19 ini tentu bukan dengan panik, apalagi hingga memunculkan stigma terhadap tenaga medis dan pasien yang menderita COVID-19. Kepanikan justru membuat pikiran kita tidak jernih, muncul perasaan cemas tidak terkendali, dan juga tindakan yang menjauhkan kita dari solusi
- Munculnya stigma justru akan menyakiti seluruh manusia dengan menciptakan ketakutan berlebihan





Stop Stigma

STIGMA JUGA DAPAT MEMENGARUHI KESEHATAN MENTAL KELOMPOK YANG DISTIGMATISASI SEKALIGUS MASYARAKAT TEMPAT KELOMPOK TERSEBUT TINGGAL. JANGAN SAMPAI KEPANIKAN KITA JUSTRU MENIMBULKAN PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL BAGI ORANG LAIN.





UNIVERSITAS
AIRLANGGA

FAKULTAS
PSIKOLOGI



SALING JAGA, SALING PEDULI

Penting bagi kita semua untuk menghentikan stigma untuk sama-sama menjadi masyarakat yang tangguh dan sehat mental. Saatnya masyarakat dan tenaga medis saling peduli dengan meningkatkan empati. Karena pandemi COVID-19 hanya akan berakhir apabila ada kesadaran kolektif untuk patuh dengan prosedur selama masa pandemi dan saling jaga satu sama lain.

We will get through this, together





Referensi

- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233.
<https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Kabat-Zinn J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Dell Publishing; New York.
- Schwartz (2003), C., *Psychosomatic Medicine*, October 2003; vol 65. News release, Health Behavior News Service.
- WHO (2019). Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Diakses pada tanggal 28 April 2020*.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>