

Stres atau Cemas pada COVID-19?

Langkah-langkah Teknik Manajemen Stres untuk Memberikan Bantuan Selama Pandemi

30% =

Selama pandemi COVID-19, hingga Juni 2020, ada sebanyak 277 ribu kasus kesehatan jiwa di Indonesia yang mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2019 yang hanya 197 ribu orang (Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Ditjen P2PL Kemenkes, Siti Khalimah

Sumber: <https://mediaindonesia.com/humaniora/352006/kasus-gangguan-jiwa-di-indonesia-meningkat-selama-masa-pandemi>

“Kita seharusnya tidak mengabaikan dampak kesehatan mental dari wabah ini. Ada banyak ketakutan dan kecemasan dan itu dapat mendorong perilaku yang merugikan diri sendiri”

Dr. Moeldoko, Kepala Kantor Staf Presiden
(<https://ksp.go.id/hadapi-dampak-covid-19-ksp-bentuk-layanan-konsultasi-kesehatan-jiwa.html>)

“Hasil Laporan dari SEJIWA helpline 119 ext 8 sejak 29 April 2020 menunjukkan bahwa kecemasan terkait COVID-19 masih menjadi keluhan dari sebagian besar penelpon”

Anrilia E M Ningdyah, PhD, Ketua
SEJIWA-HIMPSI 119 ext 8



Apa yang Dapat Saya Lakukan?

Definisikan Masalah:

Tanyakan pada Diri Anda : “Apakah problem anda?”

Contoh: ‘Saya tidak merasa aman di tempat kerja karena protokol kesehatan terkait COVID-19 tidak diterapkan dengan benar.’



Pikirkan 3 Kemungkinan Solusi:

Tanyakan pada Diri Anda : “Apakah 3 kemungkinan solusi pada problem yang **bisa saya kendalikan**?”

Contoh: “1) Saya selalu memakai masker dan membawa APD sendiri meskipun orang lain tidak; 2) Saya bisa meminta rekan kerja saya untuk memakai APD mereka; 3) Saya dapat berbicara dengan bos saya tentang peningkatan standar kesehatan.”



Pilihlah 1 solusi:

Tanyakan pada Diri Anda: “Dari ketiga kemungkinan solusi ini, manakah solusi terbaik?”

Contoh: ‘Saya bisa meminta rekan kerja saya untuk memakai APD mereka.’



Cobalah! Apakah itu Membantu?



YA

**Bergembiralah
dan lanjutkan!**



TIDAK
Tidak apa-
apa !
Cobalah
solusi yang
lain

