

Tips Menjaga Kesehatan Mental Saat Social Distancing

Friday, 20 Maret 2020 WIB, Oleh: Ika



Pemerintah mengimbau masyarakat untuk melakukan social distancing atau menjaga jarak sosial guna memutus mata rantai penularan virus corona atau Covid-19. Membatasi interaksi dalam waktu relatif lama, salah satunya dengan berkegiatan di rumah di tengah situasi yang serba tidak pasti tanpa disadari berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Lalu, bagaimana cara menjalani social distancing agar menjadi lebih positif dan kesehatan mental tetap terjaga? Psikolog UGM, Dr. Diana Setiyawati P, M.Hsc.Psy., mengatakan ada berbagai reaksi yang umum terjadi saat melakukan social distancing dan isolasi diri. Rasa cemas, khawatir, gelisah, dan frustrasi kerap muncul ketika dihadapkan pada situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Reaksi lainnya yang sering terjadi yaitu marah, bosan, serta kesepian. Selain itu, juga kekhawatiran untuk bisa merawat keluarga baik anak ataupun orang tua dengan baik.

Menurutnya, terdapat sejumlah cara yang bisa dilakukan untuk menghindari persoalan kesehatan mental selama social distancing dan isolasi diri di rumah. Salah satunya dengan tetap terhubung dengan orang lain seperti keluarga, teman, dan saudara melalui sambungan telepon, chat, serta video call maupun media. Dengan selalu terkoneksi dengan orang lain dapat membantu menjaga kondisi mental.

"Cara lain yakni dengan terus mempertahankan pikiran dan harapan positif serta mengomunikasikan hal yang mengganggu pada orang lain yang bisa dipercaya atau psikolog," jelasnya saat dihubungi, Jumat (19/3).

Social distancing ini bisa dimaknai secara positif sebagai sebuah kesempatan untuk melatih keterampilan yang ingin dikuasai dan mengembangkan hobi. Misalnya mempelajari cara berkebun,

membuat kue, desain dan lainnya.

"Manfaatkan waktu untuk beribadah dan berdoa bersama keluarga," terang dosen sekaligus peneliti Center for Public Mental Health (CPMH) Fakultas Psikologi UGM ini.

Langkah yang tak kalah penting adalah mengedukasi diri sendiri dengan informasi yang jelas. Selain itu, juga menghindari paparan informasi dari sumber yang tidak terpercaya. Sementara bagi yang bekerja dari rumah dapat memulai dengan menyusun rencana aktivitas sesuai dengan capaian kerja.

Diana menyebutkan kegiatan lain yang dapat dijalankan yaitu melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan yang dapat dilakukan di rumah. Tidak ketinggalan menjaga kesehatan fisik dan kesehatan diri serta lingkungan.

Sementara itu, untuk mengatasi kecemasan, Diana mengatakan langkah awal yang perlu dilakukan adalah mengakui ketidakpastian yang muncul dalam diri. Lalu, berusaha melakukan relaksasi dengan mengambil nafas panjang dan keluarkan.

"Tarik nafas dalam sebanyak 6x untuk menenangkan diri,"sebutnya.

Langkah lain yang perlu dilakukan adalah lebih mendekatkan diri dengan Tuhan. Selain itu, juga berbicara dengan ahli.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Tim UGM Juara Fushion Innovative Contest 2019](#)
- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)
- [Tips Menjaga Kesehatan Mental Saat Social Distancing](#)
- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)
- [Psikiater UGM Paparkan Tiga Masalah Besar Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Corona](#)