

Pakar Kejiwaan UGM Jelaskan Mengapa Wanita Rentan Stres

Friday, 08 May 2020 WIB, Oleh: Ika



Menjalani anjuran *social distancing* selama pandemi Covid-19 dalam jangka waktu relatif lama memunculkan persoalan kesehatan mental seperti cemas dan stres pada sebagian besar masyarakat. Wanita pun menjadi kelompok yang rentan terpengaruh kesehatan mentalnya.

Ketua Program Studi Pendidikan Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa FKMK UGM, dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ., menjelaskan wanita sebenarnya lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan laki-laki. Kemampuan perempuan untuk mengendalikan stres berkaitan dengan tingginya hormon estrogen dalam tubuh yang berfungsi memblokir efek negatif stres di otak.

“Harusnya wanita lebih tahan stres dibanding laki-laki karena laki-laki hormonya mudah labil sehingga emosinya naik turun. Namun, menariknya wanita yang semestinya stabil secara emosional justru menjadi lebih emosional,” urai psikiater di RSUP Dr. Sardjito ini saat dihubungi Jumat (8/5)

Ronny memaparkan mengapa wanita menjadi lebih rentan secara emosi dikarenakan beberapa faktor. Salah satunya terkait kesehatan fisik. Secara umum, wanita tidak begitu memperhatikan kondisi tubuhnya. Misalnya, jika sakit diabaikan dan akhirnya menumpuk sehingga lebih rentan.

Selain itu, wanita mempunyai kecenderungan lebih pemikir dibandingkan laki-laki. Wanita sering memikirkan sesuatu secara berlebihan yang membuatnya rentan mengalami stres.

“Wanita berpikirnya mendalam dalam banyak hal dan ini bisa memicu stres itu sendiri,”ujarnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Siswa Rentan Alami Stres Akademik](#)
- [Mengelola Stres di Era Pandemi Covid-19](#)
- [Mengenali Hubungan Gangguan Kejiwaan dengan Otak](#)
- [Stres Bisa Picu Kekambuhan Lupus](#)
- [Fakultas Psikologi Ajak Pakar dan Pemangku Kebijakan Bahas Isu Pasung](#)