

Psikolog: Hadapi Pandemi Dengan Cara Pandang Positif

Tuesday, 28 Juli 2020 WIB, Oleh: Agung



Berbagai dampak dirasakan masyarakat akibat pandemi Covid-19. Selain dampak sosial ekonomi, pandemi Covid-19 juga menimbulkan kecemasan, stres hingga mengarah terganggunya kesehatan mental.

Diana Setiyawati, Ph.D, staf pengajar Fakultas Psikologi UGM, mengatakan pandemi Covid-19 sebagai stressor menekan hidup masyarakat saat ini. Padahal, tekanan sendiri sesungguhnya bersifat netral, artinya tanpa pandemi Covid-19 pun orang sudah menghadapi bermacam tekanan.

"Karena bersifat netral maka ya tergantung bagaimana kita menyikapi. Mungkin ada yang mempersepsi pandemi berat sekali, ada yang mentolerir, ada juga yang biasa saja. Karena di rumah saja bisa bahagia, bisa ini itu, momong anak dan sebagainya," katanya di Kampus UGM, Selasa (28/7).

Diana berpendapat belum tentu pandemi Covid-19 sebagai situasi yang menekan dan mengakibatkan seseorang stres. Bisa saja, menurutnya, seseorang telah cenderung memiliki penyakit fisik dan psikis sebelumnya.

"Apakah itu membuat orang stres, tidak bisa berfungsi dengan normal sangat tergantung. Tidak bisa dipukul rata, memang ada kelompok rentan yang memiliki risiko, misal ada genetik gangguan jiwa atau punya penyakit fisik dan psikis sebelumnya," ucapnya.

Diana menyebut kondisi atau ketahanan masing-masing berpengaruh pada diri seseorang di saat masa pandemi saat ini. Ada dua faktor yang menentukan seseorang sakit jiwa atau tidak, yaitu faktor protektif (pelindung) dan faktor risiko.

Faktor protektif bisa berupa nilai-nilai agama yang kuat, teman yang banyak dan kepribadian yang kuat. Faktor risiko misalnya keluarga yang sakit, perceraian, dan tidak memiliki siapa-siapa yang bisa mendukung.

Diana juga menyebut terlalu memonitor soal Covi-19 melalui berbagai pemberitaan di medsos bisa berisiko seseorang menjadi cemas. Tetapi acuh tak acuh terhadap berita Covid-19, juga bisa berisiko akan tertular.

Oleh karena itu, di tengah situasi saat ini, ia berharap masyarakat memiliki cara pandang yang positif. Cara pandang positif ini bisa didapat dari peningkatan spiritualitas.

Selain itu, masyarakat diharapkan meningkatkan literasi terkait Covid-19 dengan memahami atau mempelajari perilaku virus ini.

"Penting memahami ini sebagai takdir dan berpikir positif. Dalam mencari berita covid ya secukupnya saja, proporsional, tapi jangan sampai tidak peduli, karena jika tidak peduli bisa-bisa malah terkena,"terangnya.

Penulis : Agung Nugroho

Foto : BeritaSatu.com

Berita Terkait

- [PSP UGM Gelar Pelatihan Membangun Kecerdasan Holistik](#)
- [Kepala PSW: Ubah Cara Pandang terhadap Perempuan](#)
- [Pandemi Berkepanjangan, UGM Siapkan Tim Psikolog](#)
- [Psikolog UGM Jelaskan Cara Atasi Overthinking](#)
- [Tips Hadapi Kuliah Tatap Muka](#)