



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
**ADI HUSADA**  
SURABAYA



# **STRATEGI ADAPTASI PSIKOLOGI DALAM ERA NEW NORMAL**

REMEMBER THIS??  
IN AVENGERS: END GAME (APRIL, 2019)  
THANOS SNAPS THEN A HALF UNIVERSE WAS WIPED?





WHAT IF 2020 JUST A TRAILER OF 2021?



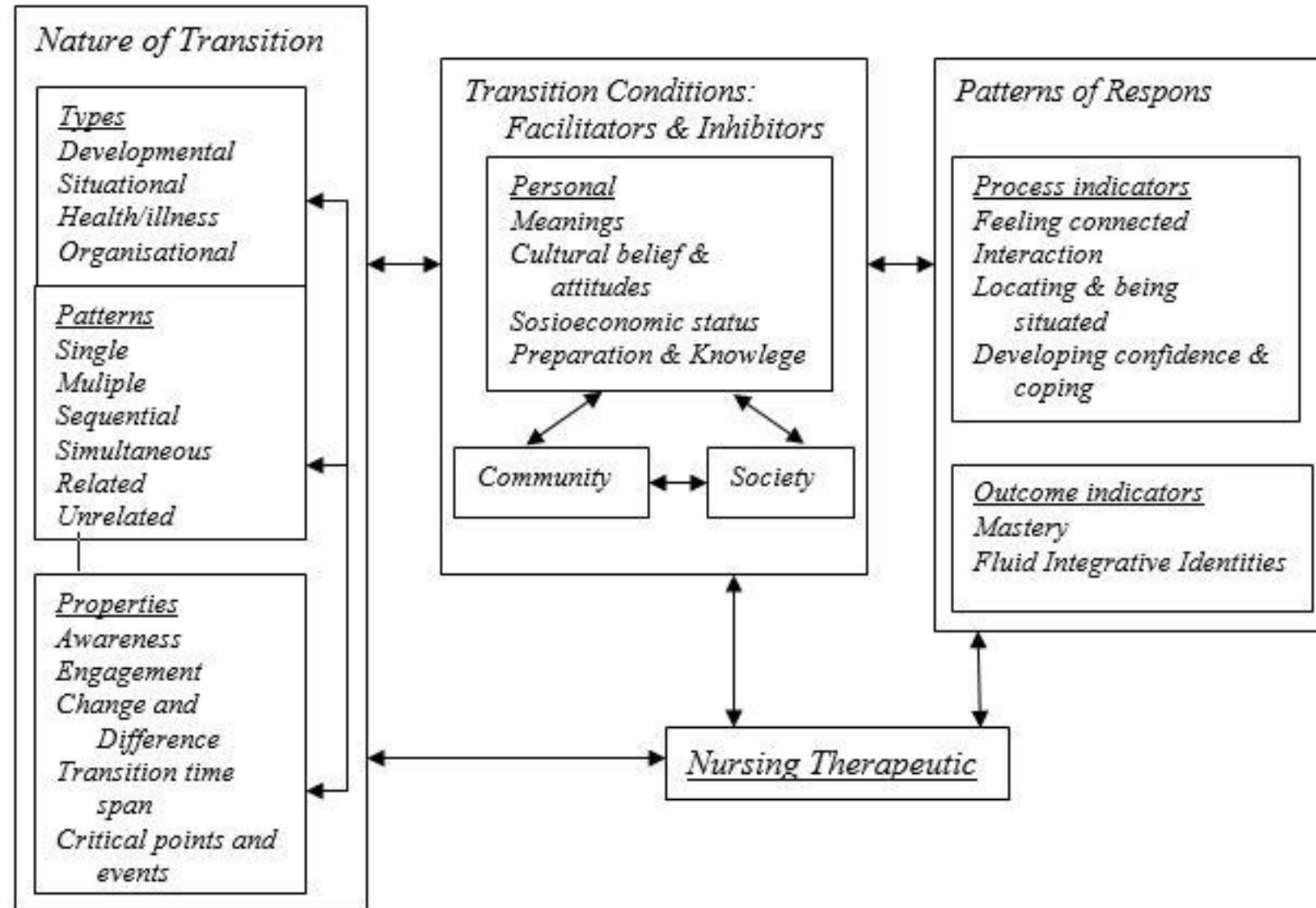


Dulu pakai masker dikira sakit atau aneh?

Sekarang  
Hukumx **WAJIB!!**



# TRANSITION THEORY MELEIS (2000)



# KASUS???

A bekerja pada perusahaan yang menuntut mobilisasi yang tinggi meskipun ditengah badai pandemi. A bahkan bekerja ekstra karena harus mendatangi klien satu persatu, *spent more time and energy* tentunya..

Sehingga A merasa lelah dan muncul tanda-gejala mirip Covid 19. Batuk, pilek, radang tenggorokan.. Panik donk???

Pergilah si A ke dokter dan mengikuti serentetan pemeriksaan. Hasilx bukan Covid-19. Kemudian dokter berkata: “Jangan dibawa stres, nanti malah sakit. Yang penting jaga jarak, rajin cuci tangan dan tetap waspada.”

Sebagian dari kita saat ini mungkin merasakan keluhan serupa si A, merasa demam, pegal-pegal, dan sakit tenggorokan setelah terpapar berita atau kejadian yang berhubungan dengan infeksi SARS-CoV-2. Reaksi gejala semu ini timbul akibat rasa cemas dan lazim disebut gangguan psikosomatik.

# GANGGUAN PSIKOSOMATIK

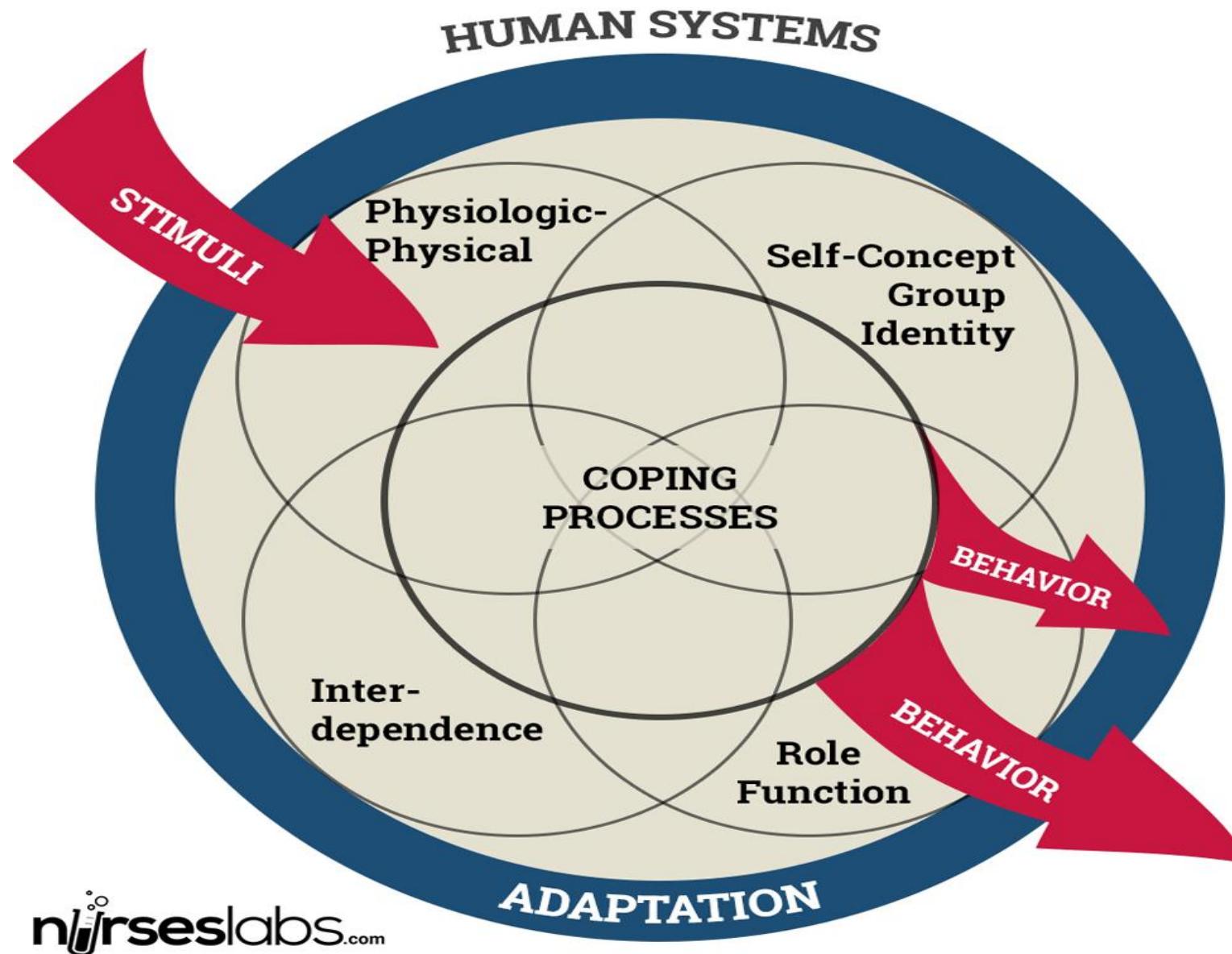
merupakan kondisi ketika tekanan psikologis mempengaruhi fungsi fisiologis (somatik) secara negatif hingga menimbulkan gejala sakit. Hal ini bisa terjadi lantara adanya disfungsi atau kerusakan organ fisik akibat aktivitas yang tidak semestinya dari sistem saraf tak sadar dan respons biokimia tubuh.

Ketika cemas, amygdala, pusat rasa cemas pada otak, merespons dengan mengaktifkan sistem saraf otonom secara berlebihan. Tubuh dibuat seolah sedang menghadapi ancaman sehingga selalu siaga.

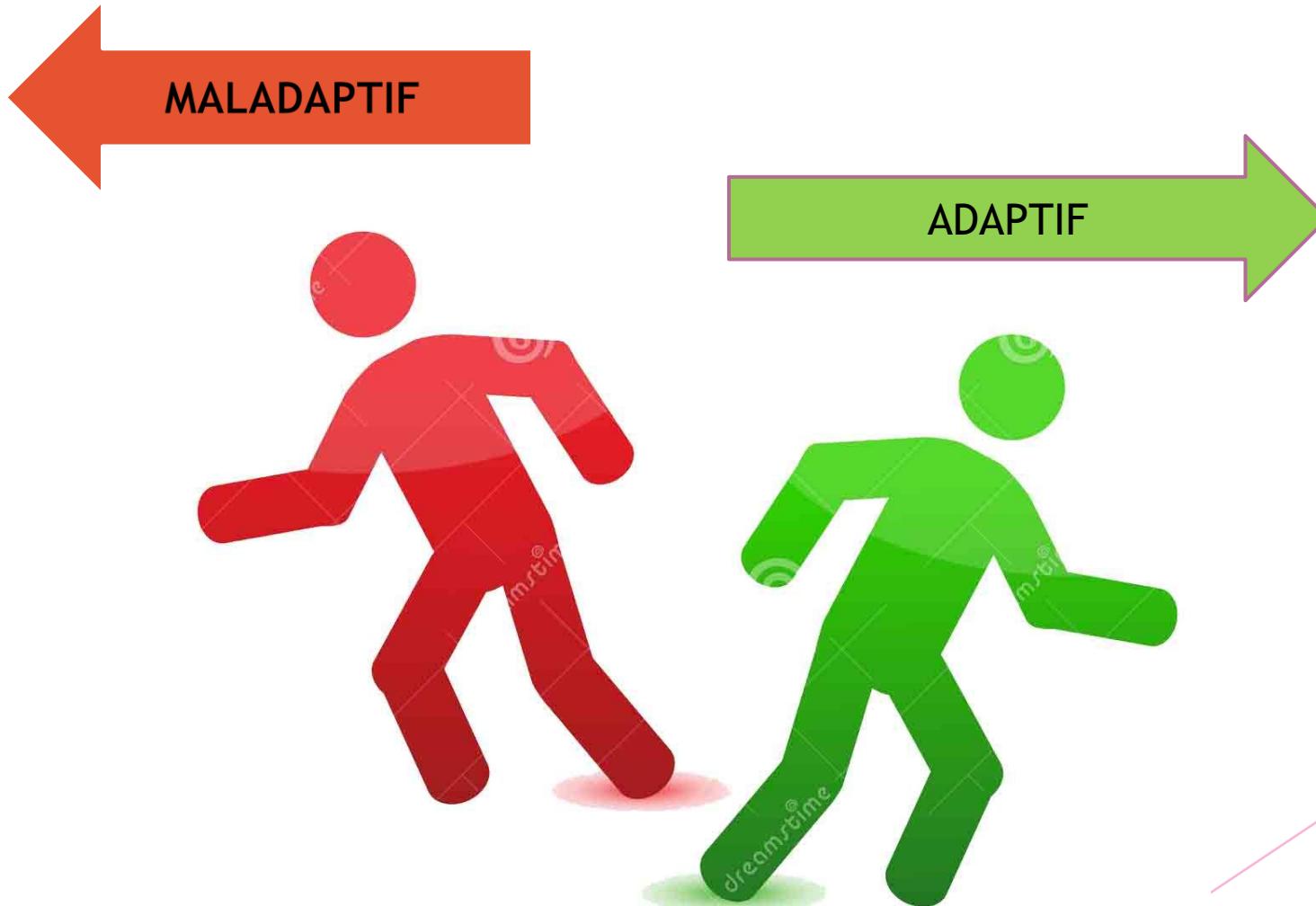
Akibatnya gejala psikosomatik muncul, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, menciptakan rasa sakit di dada.

# Roy Adaptation Model

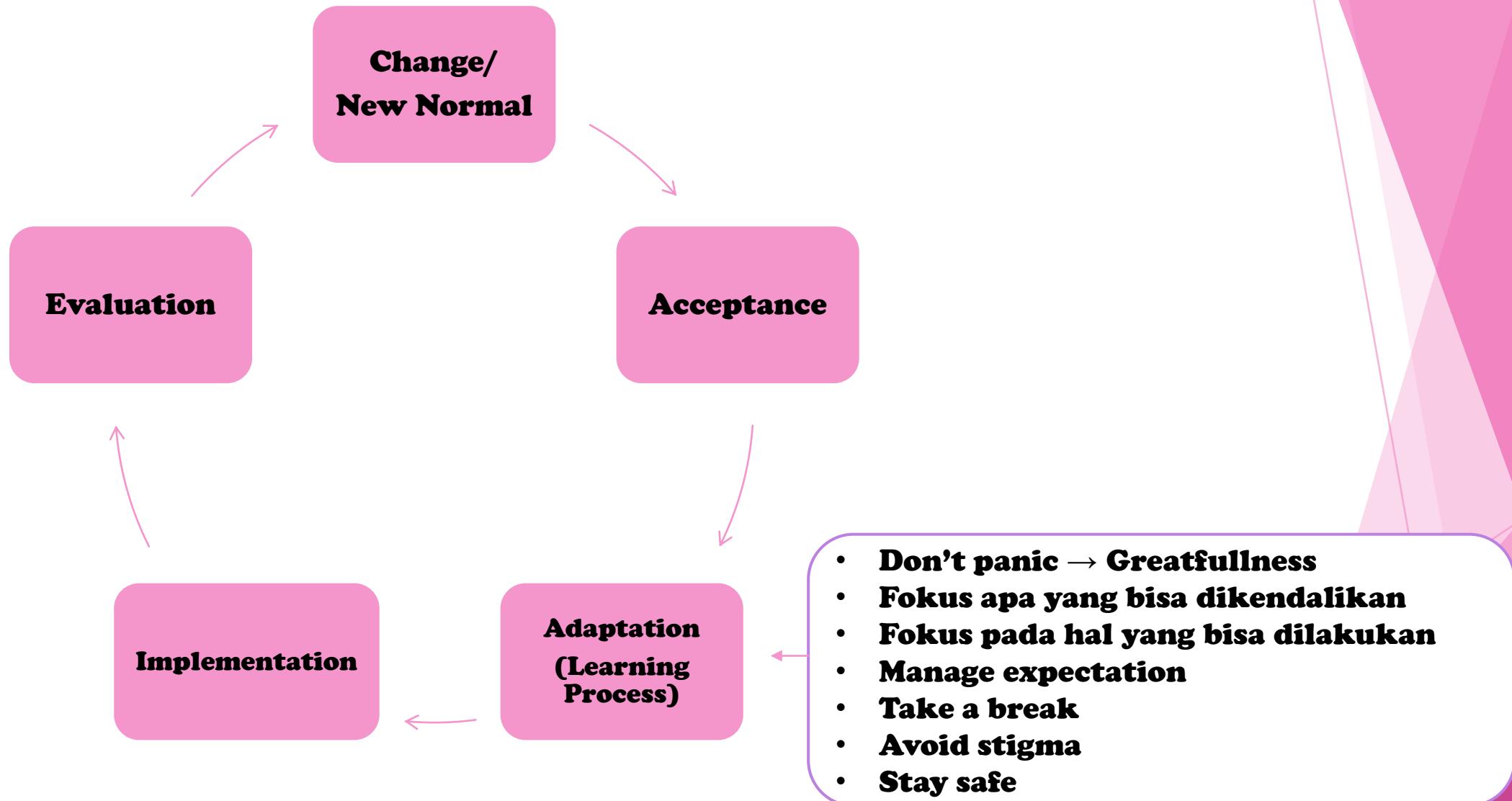
## Diagram of Human Adaptive Systems



# MEKANISME KOPING



# STRATEGI ADAPTASI KE NEW NORMAL



# **Don't panic → Greatfullness**

Setiap stimulus dari luar yang dialami oleh seseorang akan muncul respon terhadap stimulus tersebut..

Jadi Heri (Heboh sendiri) dan Heru (Heboh Seru)

Tetap tenang, jangan panik..

Tarik nafas dalam..

Cari bantuan...

Tetap bersyukur atas perlindungan Tuhan..

# **Fokus apa yang bisa dikendalikan**

Peraturan dibuat oleh pemerintah dengan banyak pertimbangan..

Jangan langsung menuding pemerintah tidak mampu menangani kondisi ini..

Justru kita harus mendukung dan mulai mengatur apa yang bisa kita atur..

Mulai dari mengendalikan perilaku kita sendiri dengan menerapkan protokol yang ada

## Siapakah aku di era COVID-19?

Mudah marah

Menyadari bahwa semua  
pihak berusaha untuk  
melakukan yang terbaik

Mempraktekkan  
keheningan, kesabaran,  
menjalin relasi, dan  
kreativitas

Langsung share info  
apapun dari  
medson

Stop share info dari  
medsoc yang tidak  
jelas kebenarannya

Mencari cara untuk  
beradaptasi dengan  
perubahan

Beli stok masker,  
obat, dll berlebihan

Menyebarluaskan rasa  
takut & marah

### Zona ketakutan

Sering mengeluh

Menyadari situasi &  
berpikir untuk  
bertindak

Stop membaca berita  
yang membuat cemas

Stop belanja  
berlebihan

Mulai mengenai  
emosi diri sendiri

### Zona Belajar

Mulai memikirkan orang lain  
& bagaimana membantunya

Menggunakan  
bakat/kemampuan saya  
untuk mereka yang  
membutuhkan

Hidup di saat ini dan  
fokus ke masa depan  
(Tidak menyesali masa  
lalu / terlalu khawatir  
dengan masa depan)

Penuh kasih sayang  
pada diri sendiri dan  
orang lain

### Zona Bertumbuh

Berterima kasih dan  
mengapresiasi orang  
lain

Menjaga emosi tetap  
bahagia dan  
menyebarluaskan  
optimisme

# **Fokus pada hal yang bisa dilakukan**

Find a new path for better future

Jangan menunggu orang lain merencanakan kegiatan kita..

Fokus apa yang bisa kita lakukan untuk mendukung dan merubah perilaku kita

Gali potensi/talenta/bakat yang anda miliki

Bisa mengembangkan potensi jadi youtuber, baker dll

# Manage expectation

Set realistic goal

Ingin kita tidak bisa mengembalikan waktu

Ingin kita tidak bisa mengubah orang lain

Berhenti mengharapkan sesuatu yang tidak pasti

Berharaplah hidup kita sendiri yang berubah dengan memperbaiki diri sendiri

# **Take a break**

Jika dirasa lelah mendengarkan berita ini itu terkait covid-19 beristirahatlah..

Take a deep breath..

Relaksasi..

Bisa dengan melihat video komedi, menenangkan hati..

Melakukan yoga atau meditasi



# Avoid stigma

Stop sebarkan berita HOAX

Perbaiki kualitas hubungan/  
interaksi/ silahturahmi dengan  
sesama

Saling mendukung untuk  
menciptakan suasana yang jauh  
lebih baik

## BAGAIMANA MENGHINDARINYA?



# Bersiap New Normal: Yang Selalu Ada dan Harus Dibawa

# STAY SAFE

Masa new normal segera dimulai. Siap tidak siap Sohib juga harus mempersiapkan diri loh! Setidaknya, ada beberapa benda wajib yang selalu dipakai dan dibawa saat *new normal*

## MASKER

Untuk menghindari  
dari penyebaran  
Covid-19

## HAND SANITIZER

Berguna menjaga  
kebersihan tangan

## ALAT MAKAN PRIBADI

Untuk mencegah  
risiko penularan  
Covid-19

## TOPI FACE SHIELD

Pelindung saat berada  
di tempat umum

## TISU BASAH

Alternatif jika tidak  
ada *hand sanitizer*

## ALAT IBADAH PRIBADI

Untuk mencegah  
risiko penularan  
Covid-19

# MENUJU ADAPTASI KEBIAASAAN BARU



# **TERIMA KASIH**

Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.

Matius 6:34

# **SALAM SEHAT JIWA**