



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 WIPE?





WHAT IF 2020 JUST A TRAILER OF 2021?



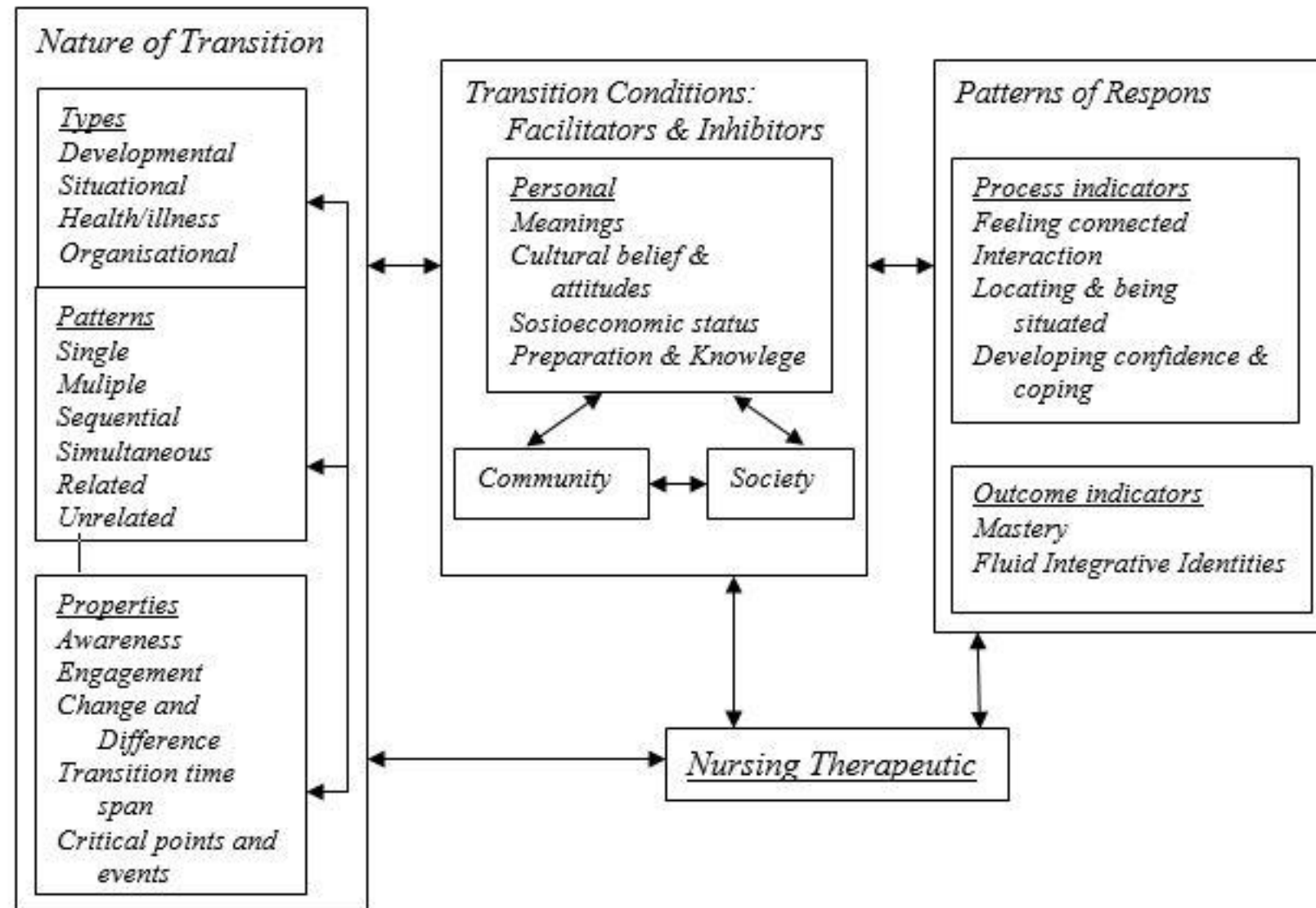


Dulu pakai masker dikira sakit atau aneh?

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

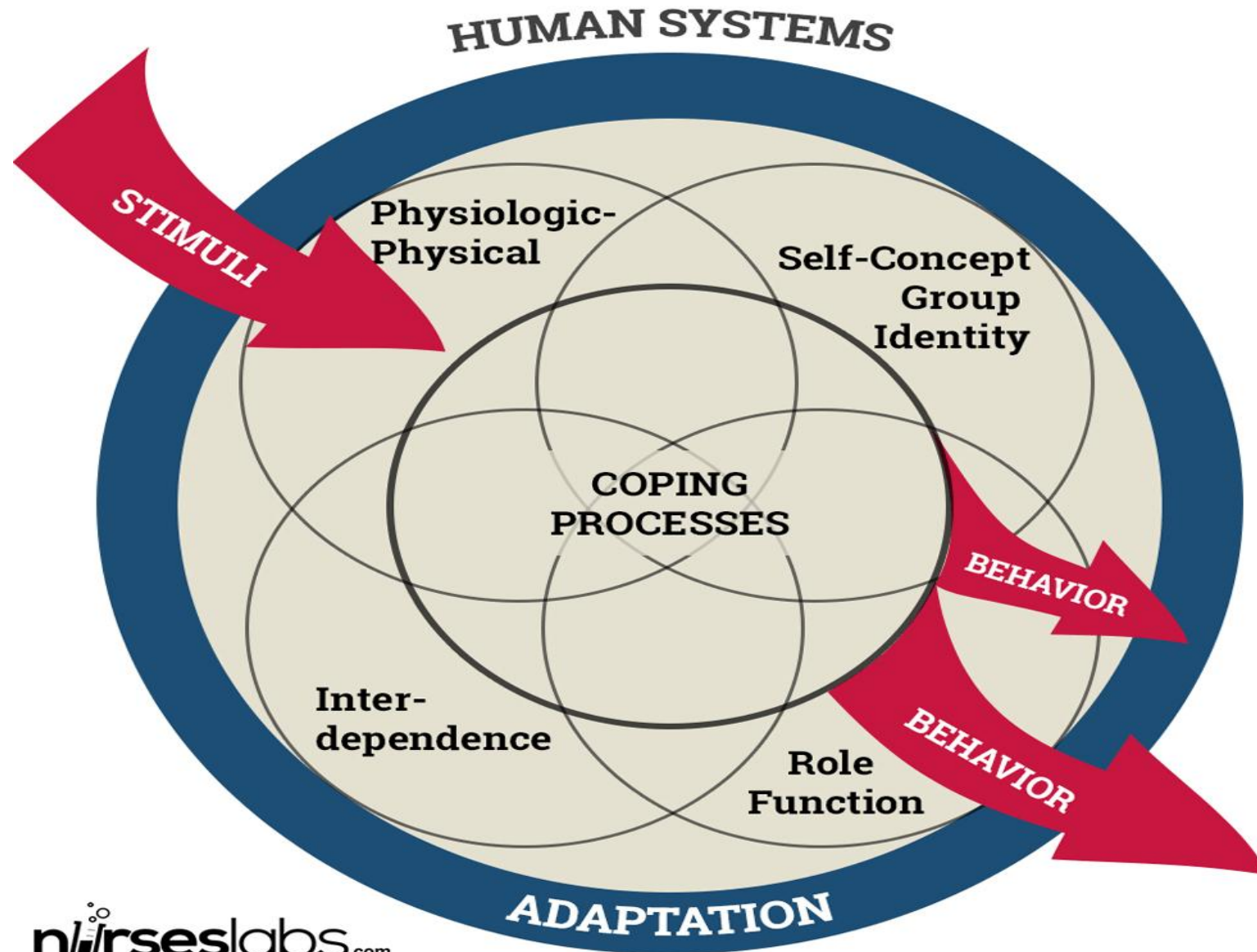
merupakan kondisi ketika tekanan psikologis mempengaruhi fungsi fisiologis (somatik) secara negatif hingga menimbulkan gejala sakit. Hal ini bisa terjadi lantaran adanya disfungsi atau kerusakan organ fisik akibat aktivitas yang tidak semestinya dari sistem saraf tak sadar dan respons biokimia tubuh.

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.

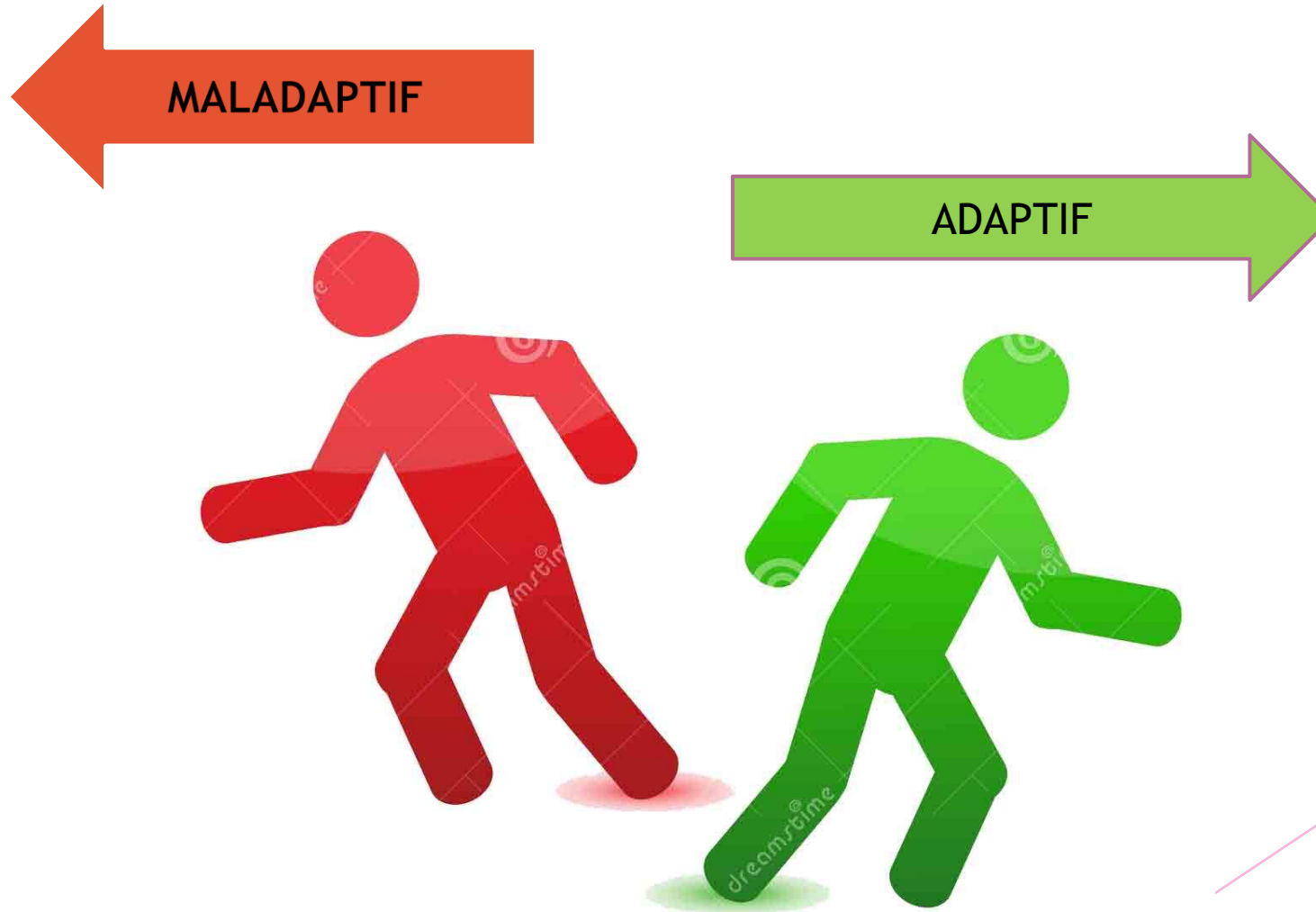
Akibatnya gejala psikosomatik muncul, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, menciptakan rasa sakit di dada.

Roy Adaptation Model

Diagram of Human Adaptive Systems



MEKANISME KOPING



STRATEGI ADAPTASI KE NEW NORMAL



Don't panic → Greatfulness

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

**Siapaakah aku
di era COVID-19?**

Zona ketakutan

Zona Belajar

Zona Bertumbuh

Mulai memikirkan orang lain
& bagaimana membantunya

Menggunakan
bakat/kemampuan saya
untuk mereka yang
membutuhkan

Mulai menerima
kenyataan

Stop membaca berita
yang membuat cemas

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

Beli stok masker,
obat, dll berlebihan

Menyebarkan rasa
takut & marah

Stop belanja
berlebihan

Mulai mengenai
emosi diri sendiri

Penuh kasih sayang
pada diri sendiri dan
orang lain

Sering mengeluh

Menyadari situasi &
berpikir untuk
bertindak

Berterima kasih dan
mengapresiasi orang
lain

Mudah marah

Langsung share info
apapun dari
medsos

Stop share info dari
medsos yang tidak
jelas kebenarannya

Menjaga emosi tetap
bahagia dan
menyebarkan
optimisme

Menyadari bahwa semua
pihak berusaha untuk
melakukan yang terbaik

Mencari cara untuk
beradaptasi dengan
perubahan

Mempraktekan
keheningan, kesabaran,
menjalin relasi, dan
kreativitas

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

Ingat kita tidak bisa mengembalikan waktu

Ingat kita tidak bisa mengubah orang lain

Berhenti mengharapakan 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/ silaturahmi 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 KEBIASAAN BARU

**WAJIB PAKAI
MASKER**



1-2 METER
TETAP JAGA JARAK



**SERING
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN**
DENGAN AIR MENGALIR



**SEDIA
HAND
SANITIZER**



MAKAN MAKANAN
**BERGIZI
SEIMBANG**



**RAJIN
OLAHRAGA**
dan ISTIRAHAT CUKUP



**SAY
HELLO**
AJA,
TIDAK
BERSALAMAN
DULU

**GUNAKAN
UANG
ELEKTRONIK**



**SETIBANYA
DI RUMAH
LANGSUNG
MANDI**



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