

Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Pandemi

Ditulis oleh Zaza pada Rabu, 01 Juli 2020



Tadi siang saya mengikuti diskusi cerdas online ketiga yang diadakan oleh Wahid Foundation. Tema diskusi cerdas kali ini yaitu *“How to Stay Mentally Healthy”*. Narasumbernya adalah dua mahasiswa dari Prodi Psikologi Pendidikan UGM ada Debi Triani dan Kaka Ibe.

Pasti kita sering sekali merasa bosan dan jenuh karena [#dirumahaja](#) selama pandemi Covid-19. Karena itu pada diri kita dan lingkungan kita pun mulai berubah. Misalnya, dulu anak sekolah yang tugasnya cuma satu atau dua sekarang hampir ada tugas dalam setiap mata pelajaran. Maka dari itu kita harus berteman dengan perubahan.

Bagaimana cara kita berteman dengan perubahan?

Berteman dengan perubahan ada tahapan-tahapannya. *Pertama*, ada *avoid* (menghindari).

Dengan menghindari kita membaca dan menonton berita seperlunya saja karena banyak berita yang tidak valid.

Kedua, secara tak sengaja kita menonton dan membaca berita kemudian stress dan pada tahap kali ini kita memerlukan mencari sumber terpercaya seperti dari WHO dan Kemenkes RI. Kalau tidak valid abaikan. Kalau valid, kita masuk ke tahap selanjutnya.

Ketiga, tahap selanjutnya ada adaptasi. Bagaimana cara adaptasinya? dengan cara kita menenangkan diri (*inhale-exhale*) dan membaca tips yang diberikan oleh pemerintah. Lakukan secara perlahan dan berulang tuk pembiasaan.

Baca juga: Tafsir Surah Al-Fiil (Bagian 4)

Keempat, selanjutnya kita masuk ke tahap *accept*. Lihat kondisi kita dari sisi positif semisal kita jadi membisakan diri untuk hidup dengan cara yang lebih sehat.

Ada nggak *sih* yang merasa belajar di rumah itu kurang efektif ? Kukasih tahu *nih* cara agar bisa efektif belajar daring:

1. Tetapkan manajemen waktu. Pisahkan antara waktu belajar dan istirahat.
2. Persiapkan teknologi yang dibutuhkan. Siapkan *platform* belajar online, manfaatkan jejaring sosial untuk belajar daring kalian.
3. Serius belajar dan fokus. Dengan cara hindari segala macam distraksi seperti notifikasi media sosial, game dll.
4. Menjaga Komunikasi dengan pengajar dan teman teman. Menjaga komunikasi dengan guru dan teman lalu dengan Membuat ruang belajar dengan teman adalah cara terbaik untuk menjaga komunikasi dengan teman.