

SURAT TUGAS

Nomor : 0985A/ G.9.2 / FP /IV 2019

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
 Memberikan tugas kepada yang tersebut dibawah ini :

Nama : **Dra. Praharesti Eriany, M.Si**

Status : Dosen Fakultas Psikologi
 Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

NPP : 058.1.1988.038

Tugas : Menulis di Majalah Hidup , 12 April 2020 dengan judul
 “ **Emosi Tentang Berita Covid - 19** “

Tempat : Majalah Hidup

Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik – baiknya dan
 penuh rasa tanggung jawab serta memberikan laporan setelah selesai
 melaksanakan tugas.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagai
 mana mestinya.

Semarang, 7 April 2020

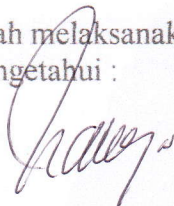
Dekan,



Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
 NPP.058.1.1990.068



Telah melaksanakan tugas,
 Mengetahui :



Emosi tentang Berita Covid-19



Praharesti Eriany
Dosen Psikologi
Unika Soegijapranata,
Semarang

BU Eriany yang baik, berita mengenai pandemi Covid-19 mengisi hari-hari belakangan ini. Mulai dari media mainstream hingga media sosial, termasuk WhatsApp grup. Terus terang saya hampir selalu meng-update berita untuk mengetahui wabah ini. Namun di sisi lain, banjir berita seperti itu makin hari membuat saya panik. Belum lagi, ada tetangga atau umat lingkungan yang begitu cepat men-share berita, tanpa menyaringnya terlebih dulu. Saya menjadi lekas marah. Bagaimana pada situasi seperti ini, saya dapat mengelola emosi? Terutama agar tak menjadi panik atau lekas geram dengan berita-berita yang beredar selama ini?

Teresa Adinda, Surabaya

Ibu Teresa Adinda, permasalahan yang Ibu utarakan dialami oleh banyak orang saat ini. Merebaknya berita tentang virus Corona (Covid-19) dan didasari rasa ingin tahu yang tinggi mengakibatkan banyak orang mencoba untuk menggali informasi

tentang virus tersebut. Hanya saja informasi yang didapat kadang hoax, dan tanpa berpikir panjang langsung dishare kepada banyak orang. Untuk itu, akan lebih bijak jika kita mencari sumber referensi yang valid dan tak ikut menyebarkan berita yang tak jelas. Penting mengembangkan sikap waspada namun tak mengembangkan sikap takut yang berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan dan mudah menular, belum ditemukan obatnya sehingga banyak menelan korban. Untuk meminimalisir jumlah korban, pemerintah mengimbau warga untuk tinggal di rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah. Namun, faktanya tak semua warga patuh dan disiplin. Akibatnya terjadi peningkatan angka penderita setiap hari. Langkanya masker sebagai pelindung diri, hand sanitizer, dan terjadi fenomena *panic buying* menjadikan masyarakat kian panik.

Masa di rumah saja sesungguhnya bisa dimaknai secara positif. Kesempatan ini bisa dijadikan sebagai kesempatan untuk menjalin relasi antaranggota keluarga yang lebih intens, hangat, dan mengembangkan hobi. Meski, setiap orang harus tetap fokus

menyelesaikan tugas dan pekerjaan.

Bicara tentang emosi, pada dasarnya emosi diklasifikasikan menjadi emosi negatif (misal: sedih, marah, takut, tertekan, bingung, gugup, gelisah) dan positif (gembira, senang, semangat, tabah, aktif, penuh perhatian, tertarik). Strategi untuk mengatasi situasi stres disebut sebagai koping.

Jenis koping ada yang tergolong negatif dan aktif. Bentuk koping negatif antara lain: bersikap pasif, menarik diri, merasa tak berdaya, mudah ragu, menyalahkan diri. Bentuk koping positif adalah mencari solusi, memaafkan, menerima situasi, tidur yang cukup, relaks, olahraga ringan sambil berjemur, mencari bantuan ketika membutuhkan, berbagi perasaan dengan orang lain, punya rasa humor dan fokus untuk bisa bertahan, mengantisipasi apa yang akan terjadi. Harapannya, bentuk koping positif ini yang digunakan ketika seseorang dihadapkan pada situasi stres.

Ada beberapa langkah praktis yang bisa ditempuh ketika seseorang mengalami banyak emosi negatif, antara lain:

Pertama, ambil waktu "me time", yaitu waktu sendiri untuk melakukan hobi dan kegiatan yang disukai. *Kedua*, melakukan katarsis (pengekspresian emosi negatif) bila tekanan dirasa terlalu berat dan relaksasi fisik dan pikiran.

Ketiga, berpikir positif, optimis sehingga bisa fokus ketika dihadapkan pada masalah dan yakin bahwa apapun yang terjadi dalam hidup akan bisa dihadapinya. *Keempat*, mengembangkan *sense of humor*, tersenyum dan tertawa lebih sering. Berkomunikasi via medsos dengan orang lain yang berpikiran positif, yang bisa diajak bercanda dan berbagi cerita.

Kelima, ikuti gaya hidup yang sehat termasuk olahraga teratur, perbanyak makan sayur dan buah, perbanyak minum air putih, berperilaku hidup bersih dan sehat. *Keenam*, mengikuti imbauan untuk tinggal di rumah, bekerja dari rumah, dan beribadah dari rumah. Bila perlu, istirahat sejenak dari paparan berita tentang wabah Covid-19.

Ketujuh, membantu orang lain, menunjukkan rasa peduli, empati terhadap sesama dengan beragam cara. *Kedelapan*, senantiasa tetap bersyukur, ikhlas, menerima situasi. Meyakini bahwa semua kejadian pasti ada hikmah positifnya. ●

