

**LAPORAN KEGIATAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**



**Pengabdian Masyarakat Sebagai Nara Sumber Workshop  
“Menciptakan Kebahagiaan Selama Belajar dari Rumah”**

**Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi., Psikolog**

**0319118504**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**Januari, 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Judul Kegiatan : Pengabdian Masyarakat Sebagai Nara Sumber  
Workshop Menciptakan Kebahagiaan Selama Belajar  
dari Rumah

Nama Mitra Sasaran : Jagaddhita

Ketua Tim : Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psikolog

Nama :  
NIDN : 0319118504

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi

Telepon : 085647160022

Email : [novenda@esaunggul.ac.id](mailto:novenda@esaunggul.ac.id)

Jumlah Anggota Dosen : 1 Dosen

Jumlah Anggota Mahasiswa : 1 Mahasiswa

Lokasi Kegiatan Mitra : Jakarta

Provinsi : DKI Jakarta

Periode/Waktu Kegiatan : 2 bulan

Usulan/Realisasi Anggaran

a. Dana Internal UEU : Rp. 1.500.000,-

b. Sumber Lain : -

c. Biaya Kegiatan : Rp. 1.500.000,-

Keseluruhan


Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Esa Unggul



(Dra. Sulis Mariyanti M.Si Psikolog)  
NIP/NIK 201030160

Jakarta, 20 Januari 2021

Ketua Pelaksana



Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psikolog  
NIP/NIK 215020571

Menyetujui  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul



Dr. Erry Yudha Mulyani, S.Gz.,M.Sc  
NIP/NIK 209100388

## 1. Pendahuluan

Pandemi Covid 19 yang melanda dunia saat ini telah mengubah banyak hal. Pada anak, tidak ada lagi aktivitas berkumpul seperti bermain bersama, saling berkunjung, ataupun berwisata. Bagi orang dewasa, ada juga dampak besar seperti aktivitas bekerja. Sebelumnya dilakukan di luar rumah, kini sebagian besar pekerja lebih banyak beraktivitas dari rumah.

Dampak pandemi juga terjadi terhadap dunia pendidikan, khususnya kegiatan belajar mengajar. Kini, sekolah sudah tidak ada lagi mengadakan tatap muka secara langsung. Peserta didik dan guru terpaksa melakukan pembelajaran secara jarak jauh melalui jaringan internet (daring). Peralihan cara pembelajaran seperti ini, tentu tak mudah dilakukan. Kondisi darurat dan serba dadakan, tentunya membuat kaget semua pihak. Wabah corona telah menuntut kita belajar beradaptasi menjalankan proses pembelajaran dengan cara dan suasana yang benar-benar baru.

Perubahan dari masa transisi normal, isolasi mandiri hingga ke new normal memberikan dampak yang luas dalam kehidupan sosial masyarakat yang serba terbatas. Utamanya, kehidupan sosial anak-anak dan siswa, terasa sangat berat. Seperti terbatasnya ruang bermain dan belajar yang hanya berkutat di lingkungan rumah. Lingkup belajar pun berubah, yang semula dilakukan dengan interaksi langsung bertatap muka di sekolah, masa pandemi ini terbatas dengan sistem belajar *online* berbasis internet yang dilakukan di rumah. Hal ini dilakukan agar para siswa lebih terjamin kesehatannya, tidak tertular maupun menularkan.

Suasana belajar secara daring tentu sangatlah berbeda dengan tatap muka. Banyak kendala yang dihadapi siswa dan guru. Salah satunya, kendala sinyal internet yang terkadang terputus di tengah-tengah pembelajaran. Namun kendala-kendala yang tersebut tidak menyurutkan semangat untuk terus bertemu, bermain, dan belajar. Namun demikian ternyata masih ada siswa yang mengeluh dengan proses belajar membosankan, bingung dengan materi yang diberikan, tidak bisa bermain dan bertemu dengan teman-teman. Hal ini berkaitan dengan kebahagiaan siswa selama belajar dari rumah. Kebahagiaan yang dimiliki ini diprediksi akan membuat siswa menjadi senang dan semangat untuk terus belajar, serta tidak mudah stres ketika mengalami kendala dalam belajar.

Belajar merupakan sebuah proses yang menyenangkan dan menggembirakan. Proses yang menyenangkan dalam belajar tersebut mendorong siswa menemukan dan membangun makna atas apa yang disiswainya. Proses belajar dilakukan dengan melibatkan persepsi, pikiran, dan



perasaan (Kwartolo, 2007). Proses belajar seharusnya menjadi sarana untuk menambah wawasan dan mengembangkan potensi setiap siswa.

Proses belajar yang ideal terjadi ketika siswa secara psikologis menunjukkan antusiasme dan perasaan positif seperti memperhatikan dan aktif saat proses belajar. Selain itu juga sejauh mana siswa mampu memberikan makna terhadap yang telah dipelajari. Apabila kondisi ideal dalam proses belajar dapat ditunjukkan oleh siswa, maka dapat dikatakan siswa merasa bahagia dalam belajar (Prilianto, 2019)

## 2. Tinjauan Pustaka

### Pengertian Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif yang di rasakan individu serta aktifitas-aktifitas positif yang di sukai oleh individu tersebut. Seligman memberikan gambaran bahwa individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang mengolah atau melatih emosi positif yang di milikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pengasuhan, permainan, pertemanan dan cinta. Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif.

#### 2.1.2 Dimensi kebahagiaan

Menurut Seligman (2005), ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

- a. Menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Hubungan yang positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun keluarga, tetapi adanya suatu hubungan baik berkualitas, yang dapat membuat seseorang menjadi lebih baik.

- b. Keterlibatan penuh

Bagaimana seseorang melibatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan yang ditekuni. Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas Bersama keluarga. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta.

- c. Temukan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang di lakukan.

d. Optimis, namun tetap realistis

Orang yang optimis di temukan bahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

e. Menjadi pribadi yang resilien

Orang yang bahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak tergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang di alami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang terpahit sekalipun.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Seligman (2002) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Berikut ini beberapa penjabaran dari faktor-faktor eksternal dan internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan :

#### a. Faktor Eksternal

1. Uang

Kondisi keuangan seseorang mempengaruhi terhadap kepuasan dan kebahagiaannya. Akan tetapi, tidak selalu bagi individu yang memiliki penghasilannya terus meningkat, juga di iringi kebahagiaan yang meningkat pula.

2. Pernikahan

Pusat riset Opini Nasional Amerika Serikat menyurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun terakhir, 40% dari orang yang menikah mengatakan mereka sangat bahagia, sedangkan hanya 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah, dan ditinggal mati pasangannya yang juga mengatakan mereka bahagia. Karena tidak semua pernikahan juga selalu mampu meningkatkan kebahagiaan. Sebaliknya, pernikahan yang harmonis malah bisa menurunkan kebahagiaan. Sebaliknya, pernikahan yang harmonis meningkatkan kebahagiaan orang pada umumnya.

3. Kehidupan Sosial



Seligman (2006) menemukan bahwa semua Orang yang termasuk dalam 10% orang paling Bahagia, sedang terlibat dalam hubungan yang romantis. Orang-orang yang sangat Bahagia cenderung untuk menghabiskan waktu dengan berinteraksi dan bersosialisasi bukan dengan menghabiskan waktu dengan menyendiri.

4. Emosi Negatif

Hanya terdapat sedikit korelasi negatif antara emosi positif dan emosi negatif. Ini berarti, jika memiliki banyak emosi negatif, seseorang mungkin memiliki lebih sedikit emosi positif dibandingkan dengan rata-rata. Meskipun demikian, tidak berarti seseorang menjauh dari kehidupan yang senang dan tidak berarti pula seseorang terlindungi dari kesedihan.

5. Kesehatan

Orang-orang yang masuk rumah sakit dengan hanya satu masalah kesehatan yang kronis, seperti penyakit jantung, mereka menunjukkan peningkatan kebahagiaan yang berarti pada tahun berikutnya. Namun mereka yang memiliki lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu. Jadi, masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan ketidakhahagiaan, namun sebabnya adalah sakit yang parah.

6. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang mengherankan dengan suasana hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak banyak berbeda, yang membedakan adalah perempuan cenderung lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih dari pada laki-laki.

7. Agama

Data survei secara konsisten menunjukkan bahwa orang-orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Myers (dalam Khavari 2006) menyatakan bahwa orang-orang yang beragama lebih bahagia karena agama mengajarkan tujuan hidup, mengajak mereka menerima dan menghadapi aneka masalah dengan tenang, dan mempersatukan mereka dalam satu umat yang saling memberi dukungan.

8. Usia

Sebuah penelitian otoritatif atas 60.000 orang dewasa dari empat puluh bangsa membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen : kepuasan hidup, afek menyenangkan dan afek

tidak menyenangkan. Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek menyenangkan sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Yang berubah saat seseorang menua adalah intensitas emosinya.

#### b. Faktor Internal

##### 1. Kekuatan Karakter / *character Strength*

Seligman (2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki kekuatan karakter dan menerapkan dalam segala bidang kehidupan yang dijalani, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup. Menurut Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter atau *Character Strengths* merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada pencapaian keutamaan, atau trait positif yang terefleksi dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku. Peterson dan Seligman (2004) kekuatan karakter akan memberikan keluaran nyata seperti kebahagiaan, penerimaan diri (baik diri sendiri maupun orang lain), petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan social yang kaya dan suportif, dihargai, dan menghargai orang lain, kepuasan kerja, *material sufficiency*, serta komunitas dan keluarga yang sehat.

##### 2. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga acara, yakni : melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan individu, bersyukur terhadap hal – hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan – kenangan positif dan memaafkan serta melupakan perasaan seseorang masa lalu.

##### 3. Kebahagiaan pada masa depan

Kebahagiaan pada masa depan berkaitan dengan optimisme dan harapan yang memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika musibah terjadi dimasa depan. *Optimism* dan harapan juga meningkatkan kinerja ditempat kerja terutama saat mengerjakan tugas-tugas menantang. Kesehatan fisik seseorang juga lebih baik jika ia optimis dan memiliki harapan.

##### 4. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal, yakni *pleasure* dan *Gratification*. *Pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Gratification* yaitu kegiatan yang



sangat disukai oleh individu namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, menumbuhkan keterampilan, konsentrasi dan bertujuan.

### 3. Tujuan

Tujuan dari workshop ini yaitu memberikan gambaran kepada siswa supaya dapat menciptakan kebahagiaan selama belajar dari rumah.

### 4. Pelaksanaan

Workshop Menciptakan Kebahagiaan Selama Belajar dari Rumah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 21 November 2020 pukul 09.00 – 12.00 melalui zoom. Link pendaftaran [jagaddhita.org/webinar](http://jagaddhita.org/webinar)

### 5. Daftar Pustaka

- Kwartolo, Y. (2007). Mengimplementasikan KTSP dengan pembelajaran partisipatif dan tematik menuju sukacita dalam belajar (Joy in Learning) [versi elektronik]. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 9, 66-80.
- Prilio, A.P.A. (2019). *Tingkat kebahagiaan belajar siswa menengah atas (Studi Deskriptif pada Siswi Kelas XI SMA Stella Duce 2 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019)* (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Seligman, M. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.



Jakarta, 09 November 2020

**Perihal** : Undangan Narasumber Kegiatan Workshop

Kepada Yth.  
Ibu Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi., Psikolog  
Universitas Esa Unggul  
Di tempat

Dengan Hormat,

Pertama-tama perkenankanlah kami untuk memperkenalkan diri. Kami, [jagaddhita.org](http://jagaddhita.org), adalah sebuah layanan online yang berisi kumpulan anak muda yang peduli dengan pendidikan dan proses belajar siswa di masa pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 ini menyebabkan aktivitas belajar tidak bisa dilakukan di sekolah, sehingga tak jarang membuat siswa menjadi bosan dan tidak semangat untuk belajar dari rumah, maka dari itu kami mengundang ibu untuk dapat mengisi workshop mengenai "Menciptakan Kebahagiaan Selama Belajar dari Rumah", yang rencana akan diadakan pada,

Hari : Sabtu, 21 November 2020  
Waktu : 09.00 s.d 12.00

Peserta yang akan mengikuti kegiatan adalah siswa SMP Negeri 2 Karanganyar dan akan dilakukan secara daring. Apabila Ibu berkenan, mohon dapat melakukan konfirmasi kehadiran melalui nomer telepon 085326744740.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,



Wara Rahmawati, M.Psi., Psikolog  
Koordinator Layanan Jagaddhita

**SERTIFIKAT NARASUMBER**

Diberikan kepada

*Novendawati W. Sitasari, M.Psi., Psikolog*

Sebagai Narasumber dalam Workshop  
"Menciptakan Kebahagiaan Selama Belajar Dari Rumah"

Jakarta, 21 November 2020



**Wara Rahmawati, M.Psi., Psikolog**  
Koordinator Layanan Jagadhdhita

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**





**Menciptakan Kebahagiaan selama  
Masa Pandemi COVID-19**

Novendawati Wahyu Sitasari, M.psi., Psikolog



gggul

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa U**



## Apakah Definisi Sehat Mental?

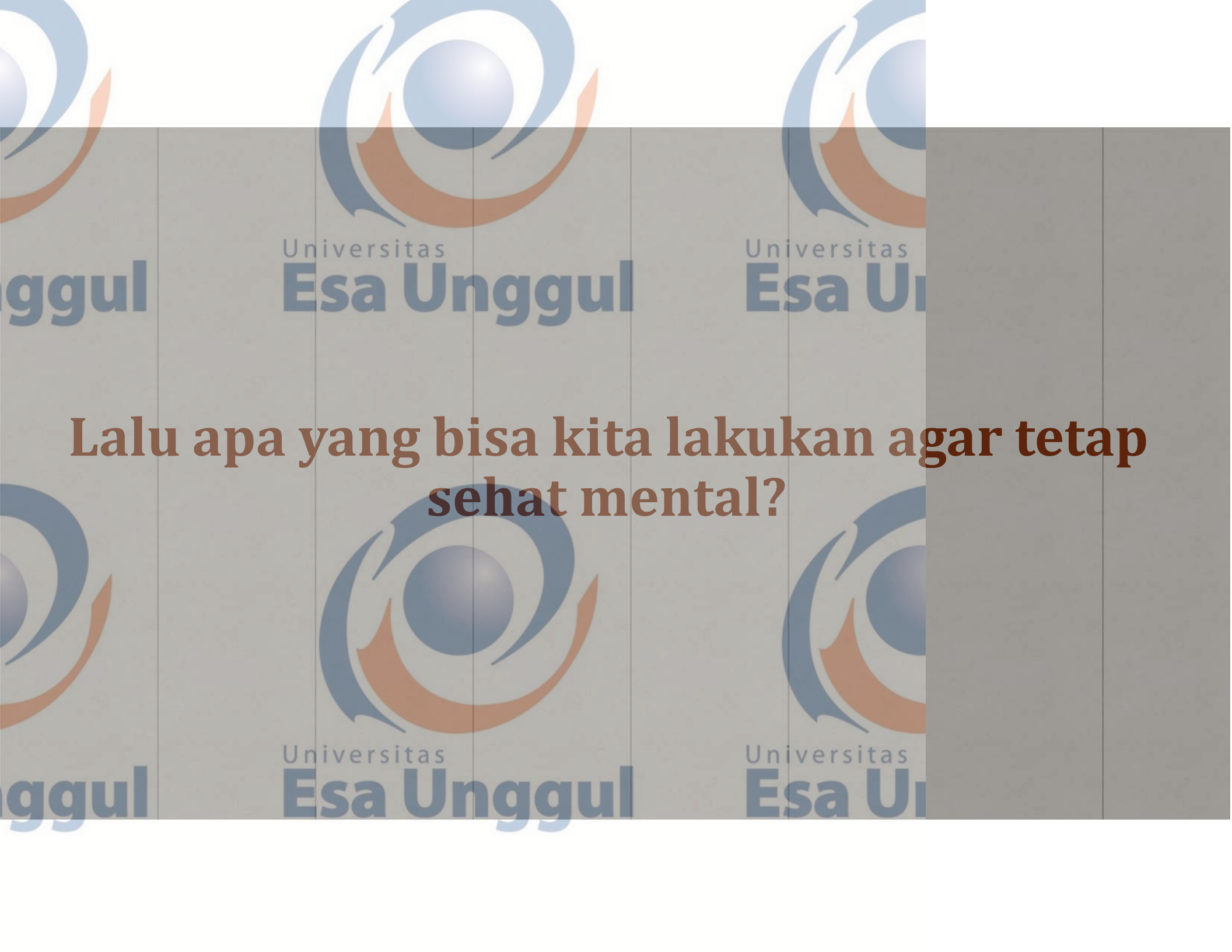
Sehat mental diartikan sebagai kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungannya (WHO, 2015).

## Stress di Masa Pandemi?

Menurut WHO (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa:

1. Ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi.
2. Perubahan pola tidur dan/atau pola makan.
3. Sulit tidur dan konsentrasi.
4. Memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis.
5. Menggunakan obat-obatan (*drugs*).

Sumber: WHO (2019). Mental Health During Covid-19 Pandemic. Diakses pada tanggal 28 April 2020.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>



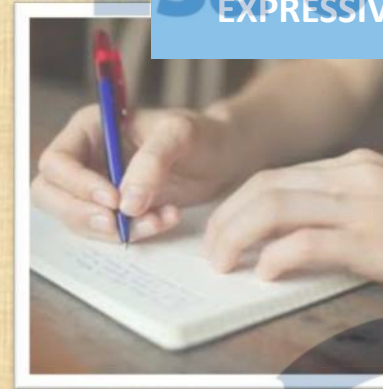
**Lalu apa yang bisa kita lakukan agar tetap sehat mental?**



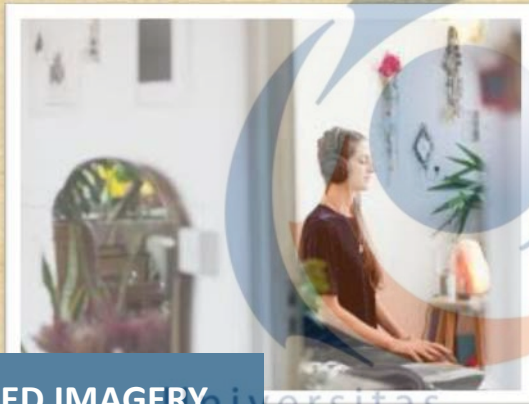
# SELF-HEALING



MINDFULNESS



EXPRESSIVE WRITING



GUIDED IMAGERY



SELF-TALK

# SELF-HEALING

## MINDFULNESS

*Mindfulness* adalah suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan, serta *non-judgemental* (Kabat-Zinn, 1990).

### Panduan:

<https://bit.ly/MindfulPKKM>

## GUIDED IMAGERY

Pejamkam mata, lalu bayangkan sesuatu yang menyenangkan, dengan berbagai modalitas seperti visual, auditori, dan kinestetik untuk membantu meningkatkan imajinasi.

Meskipun kenyamanan ini bersifat jangka pendek, namun *Guided Imagery* bisa menjadi pertolongan pertama psikologis dalam menanggulangi kecemasan berlebih.

## SELF-TALK

Bicaralah kepada diri sendiri dengan kalimat positif. Perlu diketahui bahwa emosi cenderung dipengaruhi oleh pikiran kita, yang mana pikiran kita sangat tergantung dari bagaimana kita menafsirkan suatu peristiwa.

Penting untuk kita memperbaiki kembali apa yang menjadi isi pikiran, karena pikiran yang positif akan meningkatkan kualitas emosi dan perasaan.

## EXPRESSIVE WRITING

Refleksikan pikiran dan perasaan yang Anda alami selama masa pandemi ke dalam bentuk tulisan.



# Pendekatan Spiritualisme

- Pahami bahwa ada hal-hal yang dapat kita kendalikan, dan ada hal-hal juga yang tidak dapat kita kendalikan
- Pahami juga bahwa ada Dzat yang Maha Kuasa, yang Maha Mengendalikan segala sesuatu. Dengan memahami hal ini, hati kita akan menjadi tenang (dengan catatan: tetap imbangi dengan upaya preventif terbaik)







# Pendekatan Spiritualisme

Meningkatkan spiritualisme bisa diterapkan dengan menulis jurnal kebersyukuran, entah nikmat sehat sampai hari ini, nikmat bekerja dari rumah, atau nikmat kebersamaan dengan keluarga. Sebab tidak semua orang mendapatkan privilese tersebut di masa pandemi ini

Penting bagi kita untuk tetap bersyukur, meningkatkan kesabaran yang tinggi, berlapang dada seraya tetap melakukan ikhtiar terbaik untuk menjaga diri dan orang lain untuk terhindar dari virus COVID-19

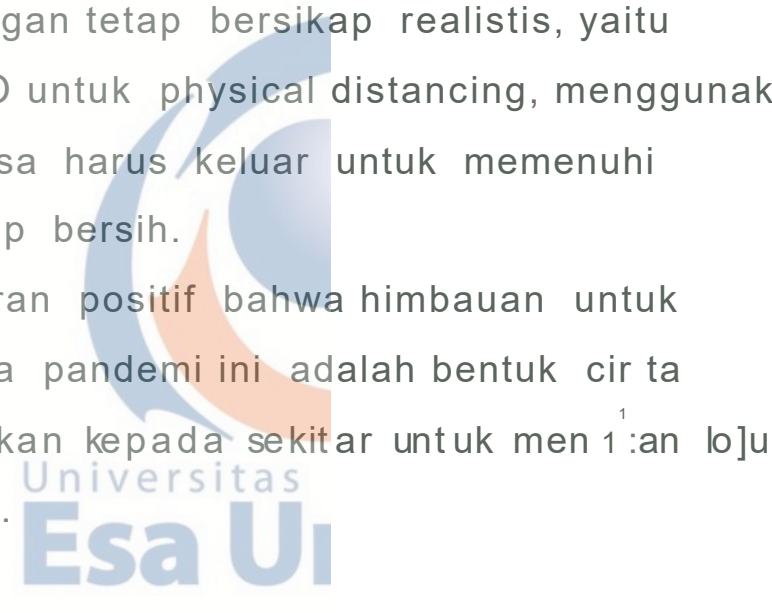


# Berpikir Positif Hadapi Coronavirus

Universitas  
Esa Unggul

- Berpikir positif dapat menjadi cara yang efektif untuk menanggulangi rasa cemas berlebihan
- Penting bagi kite semua untuk berpikir positif bahwa semua elemen (pemerintah, WHO, para peneliti, masyarakat yang peduli) sedang melakukan upaya terbaik untuk menanggapi covid-19
- Kendati demikian, berpikir positif juga harus diimbangi dengan sikap realistis bahwa pandemi Covid-19 ini memang berbahaya dan berpotensi mematikan.





- Maka keliru bile kite mengandalkan pikiron positif yang kita bangun, lalu abai dengan himbauan pemerintah
- Imbangi pikiron positif dengan tetap bersikap realistis, yaitu menjalankan anjuran WHO untuk physical distancing, menggunakan masker jika memang terpaksa harus keluar untuk memenuhi kebutuhan pokok, dan hidup bersih.
- Mari tetap tumbuhkan pikiran positif bahwa himbauan untuk physical distancing di masa pandemi ini adalah bentuk cir ta terbaik yang biso kita berikan kepada sekitar untuk men<sup>1</sup>:an loju penyebaran virus Covid-19.



## Tetap terhubung pada *social support*

- Meski saat ini kita sedang menerapkan *physical distancing*, kita harus tetap terhubung dengan sosial melalui media yang tersedia, karena pada dasarnya kita adalah **makhluk sosial**.
- Tetap rutin menghubungi keluarga (bagi yang sedang rantau) sekaligus **saling mengingatkan satu sama lain** untuk taat pada himbauan pemerintah.

Bila dirasa dukungan sosial belum mampu menanggulangi kecemasan akibat COVID-19, jangan ragu untuk meminta bantuan profesional (**konsultasi psikologis**)

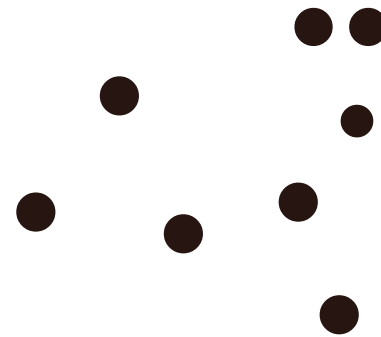
## **SEHAT MENTAL: PRODUKTIF**

Salah satu karakteristik individu yang sehat mental adalah mampu belajar secara produktif dan bermanfaat dengan keluarga, komunitas, dan di antara teman

## **SAAT MASA PANDEMI**

Kebijakan pemerintah untuk belajar dari rumah selama masa pandemic Covid-19 ini bisa dimaknai secara positif bahwa produktivitas tidak dukur dari dimana lokasi kita belajar, melainkan seberapa besar manfaat yang dapat kita berikan untuk sesama.

Tetap Produktif



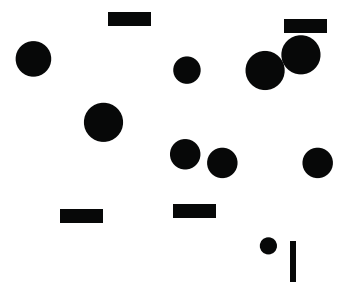


Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa U**

*Jika Merasa Bosan Selama  
Belajar dari Rumah*



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa U**

Stretching- Berjemur-Rehat Sejenak-Nikmati  
kebersamaan





## STRETCHING

Berjalan ke teras rumah, untuk meregangkan otot-otot yang hanya dipakai duduk sepanjang waktu

## BERJEMUR

Berjemur di pagi hari, yaitu sekitar pukul 9-10 pagi. Berjemur blso dilakukan di teras rumah, atau cukup dengan membuka tirai jendela, dan dekatkan tubuh kita dengan sinar matahari

## RE HAT

Jiko siang hari sudah mulai lelah, kita bisa mandi atau istirahat siang selama 20-40 menit.

## NIKMATI KEBERSAMAAN

Dengan segala fleksibilitas di atas sertawaktu yang leblh banyak bersama keluarga saat bekerja, semoga dapat memunculkan emosi positif dan tetap produktif.



*Stop Stigma!*

Menghadapi situasi pandemi COVID-19 ini tentu bukan dengan panik, apalagi hingga memunculkan stigma terhadap tenaga medis dan pasien yang menderita COVID-19. Kepanikan justru membuat pikiran kita tidak jernih, muncul perasaan cemas tidak terkendali, dan juga tindakan yang menjauhkan kita dari solusi

Munculnya stigma justru akan menyakiti seluruh manusia dengan menciptakan ketakutan berlebihan



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa U**

gggul

Universitas  
**Esa Unggul**

## Stop Stigma

STIGMA JUGA DAPAT MEMENGARUH KESEHATAN MENTAL KELOMPOK YANG DISTIGMATISASI SEKALIGUS MASYARAKAT TEMPAT KELOMPOK TERSEBUT TINGGAL. JANGAN SAMPAI KEPANIKAN KITA JUSTRU MENIMBULKAN PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL BAGI ORANG LAIN.

gggul

Universitas  
**Esa Unggul**





## Referensi

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233.

<https://doi.org/10.1002/wps.20231>

- Kabat-Zinn J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Dell Publishing; New York.
- Schwartz (2003), C., *Psychosomatic Medicine*, October 2003; vol 65. News release, Health Behavior News Service.
- WHO (2019). Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Diakses pada tanggal 28 April 2020*.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>