



***MISPERSEPSI MASYARAKAT
TERHADAP PETUGAS KESEHATAN COVID_19
Bagaimana mengatasinya ??***

**DR. INDRIA LAKSMI GAMAYANTI., MSI., PSIKOLOG
IKATAN PSIKOLOG KLINIS INDONESIA**

Kondisi & Reaksi di saat Pandemi Covid_19

SOSIAL

- Keadaan yang tidak pasti
- Hilang atau berkurangnya pendapatan
- Hilang atau berkurangnya interaksi sosial
- Terpisah dari keluarga dekat

KOGNITIF

- “ Ini situasi bahaya atau mengancam”
- Mencari informasi
- Terfokus pada berita negatif
- Kesulitan Konsentrasi
- **Memikirkan bagaimana caranya “menyelamatkan diri” atau “mempertahankan diri”**

EMOSI

- Cemas, takut tertular / sakit
- Takut keluar rumah
- Merasa Kesepian / kehilangan minat
- Iritatif → tersinggung, marah, sedih
- Reaksi Cemas berlebih, panik, depresi → memicu gangguan jiwa
- **Curiga, kecenderungan bersikap agresif atau defensif**

FISIK

- Tegang
- Jantung berdebar
- Gangguan tidur
- Tubuh merasa lemas atau tidak *fit*
- **“Merasakan simptom yang mirip dengan gejala covid_19”**
- **Menurunnya daya tahan tubuh**

PERILAKU

- Kompulsif mencari berita terkait
- Tidak tahu harus berbuat apa
- Makan berlebih atau sebaliknya
- Impulsif belanja
- **Mudah marah atau perilaku *maladaptif* lainnya**
- **Mencurigai orang lain, bersikap menyerang (agresif) atau defensif.**

Kondisi Tenaga Kesehatan

Sosial

- **Beban kerja sangat tinggi (fisik dan psikologis)**
- **Terisolasi**
- **Dikenai persepsi negatif → Stigmatisasi**
- Ketidak pastian jaminan kesehatan, kesejahteraan, jadwal kerja, prosedur, kebijakan
- Sulit/tidak bisa untuk bertemu keluarga/ orng terdekat
- Potensi konflik dg sejawat atau rekan kerja
- Sulit / kurang mendapatkan dukungan sosial

Fisik

- Kelelahan yang amat
- Menurunnya daya tahan
- Risiko tertular
- Penundaan pemeriksaan atau terapi
- **“Merasakan simptom yang mirip dengan gejala covid_19”**
- **Menurunnya daya tahan tubuh**

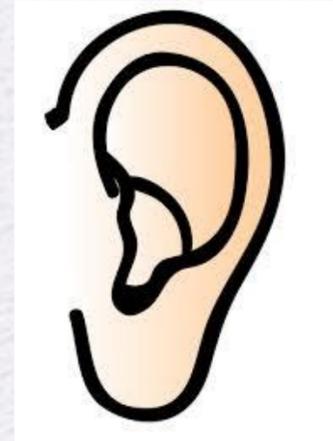
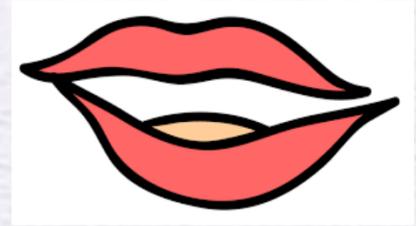
Psikologis

- Cemas tertular vs rasa tanggung jawab
- Ketidak pastian, bingung
- Kesepian, rindu keluarga
- Khawatir kondisi keluarga di rumah atau menulari keluarga
- **Sedih, bosan**
- **Marah, kecewa, merasa tidak dihargai, frustrasi → defensif, menolak melakukan pelayanan**
- **Reaksi cemas berlebih, panik, depresi → memicu gangguan jiwa**

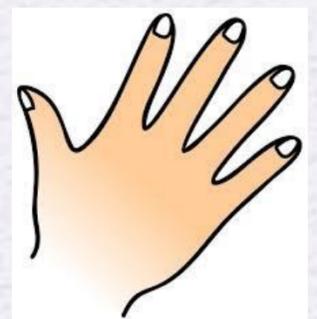
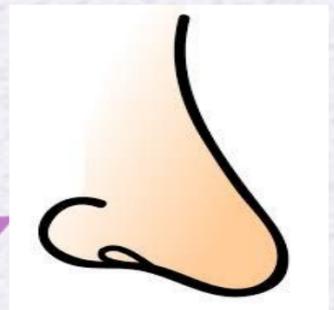


Persepsi Masyarakat terhadap Petugas Kesehatan : Pejuang dan Pahlawan kemanusiaan

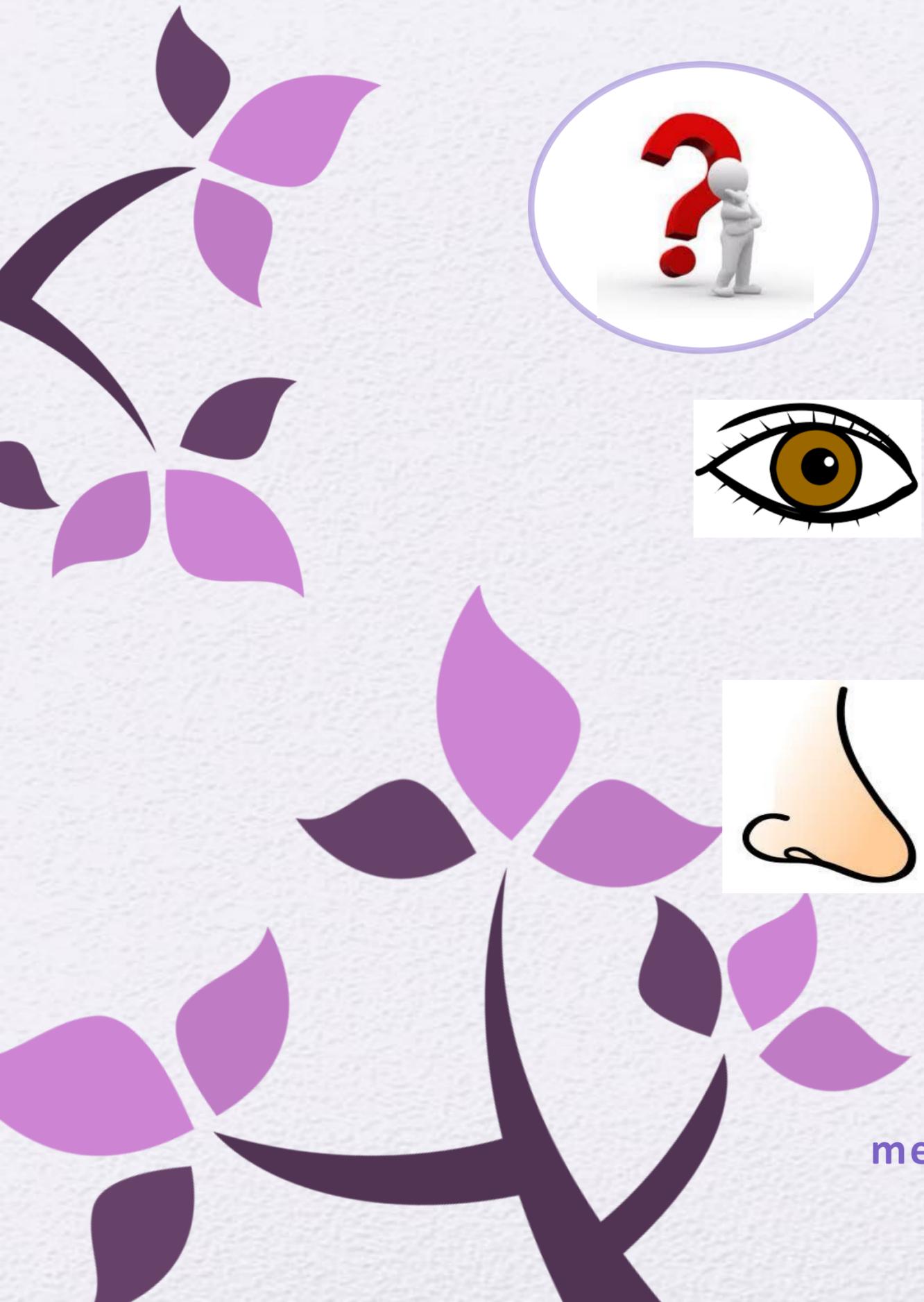
- 
- ★ Berpotensi membawa dan menularkan penyakit
 - ★ Ditolak pulang ke rumah
 - ★ Ditolak pemakaman jenazahnya



Persepsi



Persepsi :
Proses mulai dari menerima, mengumpulkan,
mengintepretasikan, mengorganisasikan serta memaknai suatu
stimulus

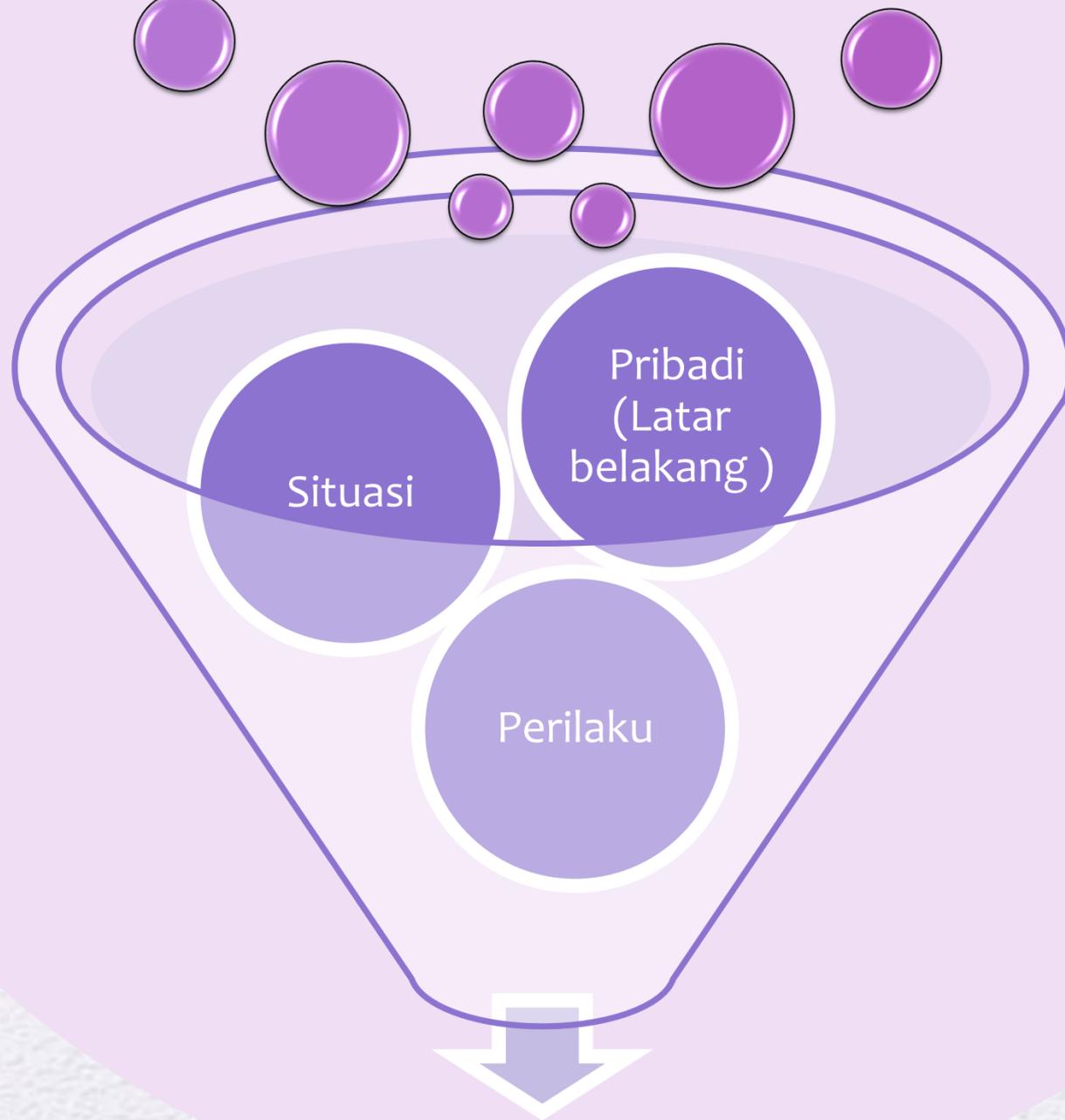


“



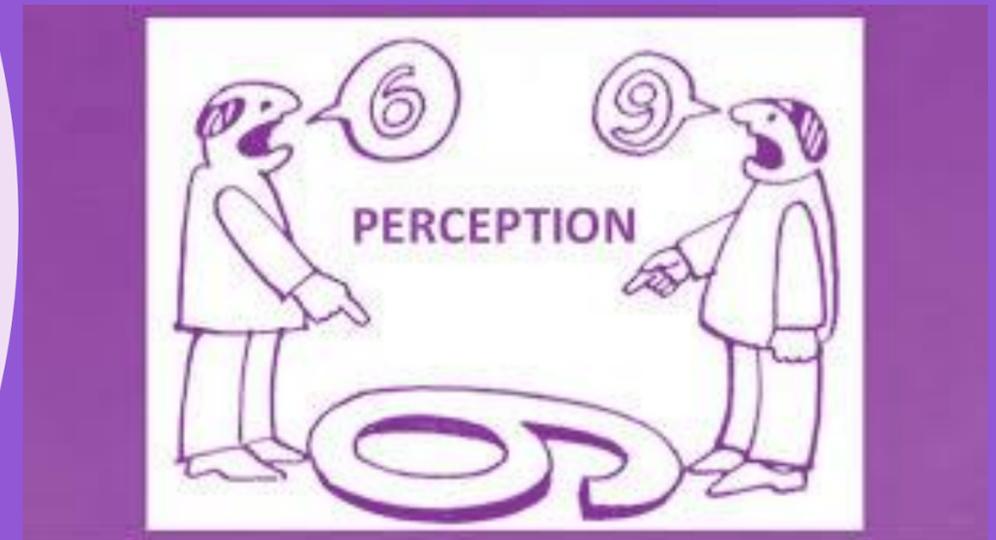
Gambar apakah ini.....?

Pengalaman masa lalu, tingkat kemampuan kognitif, informasi, kepentingan pribadi, kematangan emosi, pendapat dan perilaku lingkungan, dll



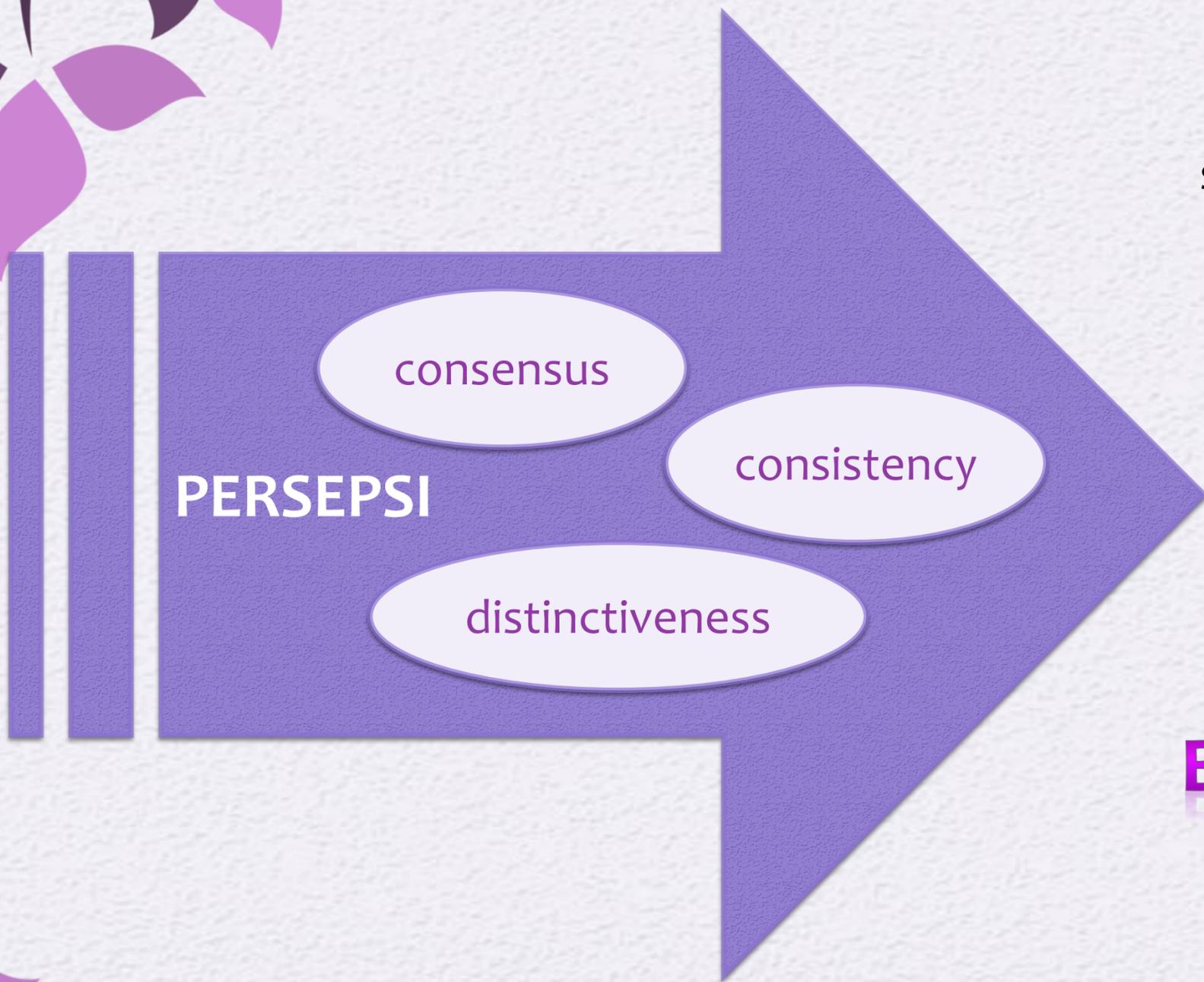
Persepsi

persepsi vs
mispersepsi ??



benar vs
salah ???

Persepsi Sosial



STIGMA

Atribut yang mendeskreditkan seseorang atau sekelompok orang



BERPENGARUH PADA KONDISI NAKES



Bagaimana mengatasinya ??

Mental Health And Psychosocial Support

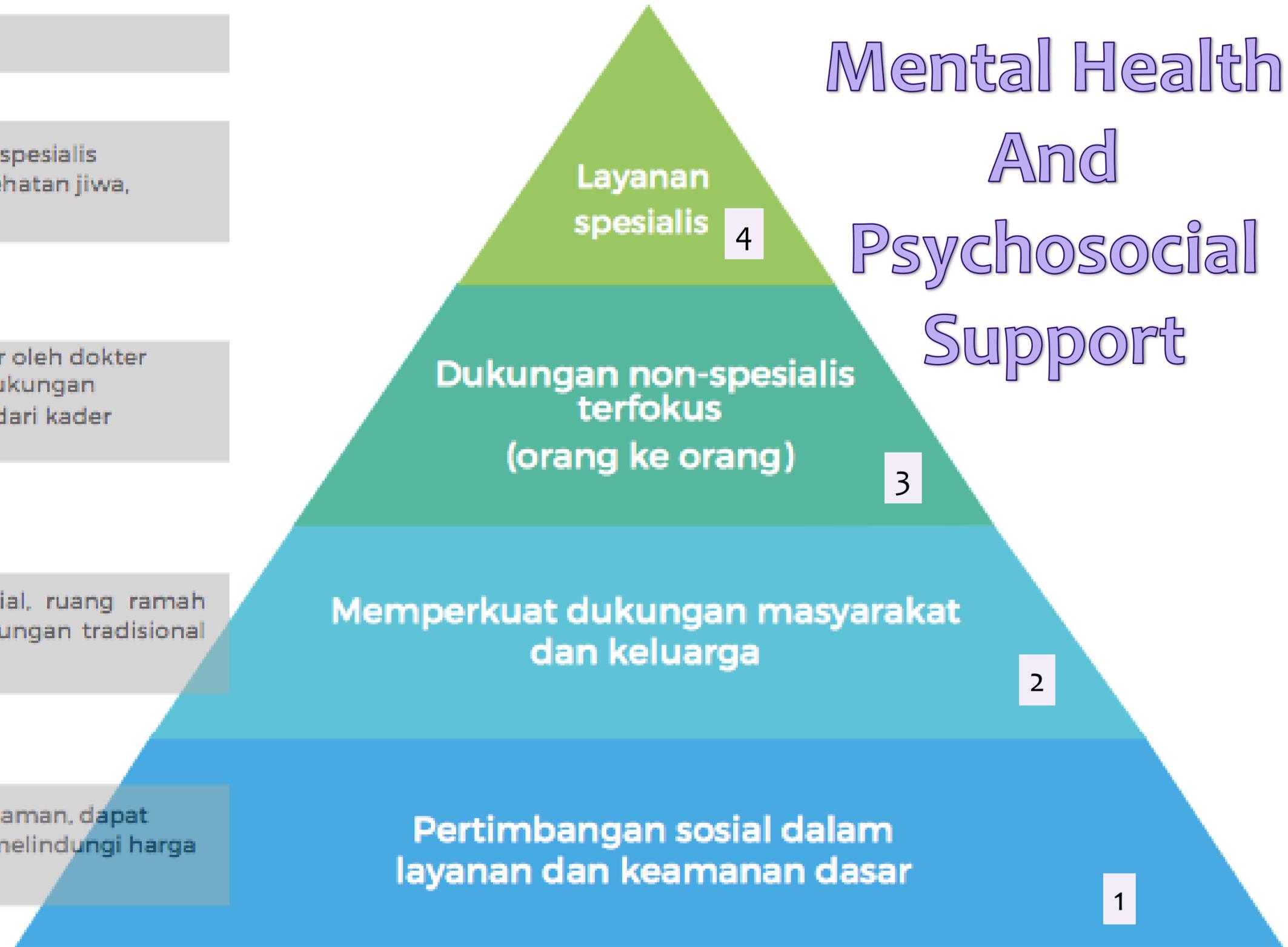
Contoh:

Layanan kesehatan jiwa oleh spesialis kesehatan jiwa (perawat kesehatan jiwa, psikolog, psikiater, dll)

Layanan kesehatan jiwa dasar oleh dokter layanan kesehatan primer. Dukungan emosional dan praktis dasar dari kader kesehatan

Mengaktivasi hubungan sosial, ruang ramah anak yang mendukung, dukungan tradisional dari masyarakat

Advokasi layanan dasar yang aman, dapat diterima di masyarakat dan melindungi harga diri



1

Pertimbangan Sosial dalam Layanan dan Keamanan Dasar

2

Memperkuat dukungan Masyarakat dan Keluarga

- PSIKOEDUKSI TENTANG PROMOSI KESEHATAN SECARA UMUM DAN PREVENSI PENYEBARAN COVID_19
- RUTINITAS DAN KONTINUITAS INFORMASI YANG BENAR, DISERTAI PANDUAN BAGAIMANA MENYIKAPINYA
- PSIKOEDUKASI TENTANG BAGAIMANA HARUS BERSIKAP DAN BERPERILAKU DALAM SITUASI INI
- GUNAKAN KEARIFAN LOKAL , TOKOH KUNCI / PANUTAN
- DORONG SIKAP GOTONG ROYONG, SALING SAPA TANPA TATAP MUKA
- KEBIJAKAN KHUSUS MANAJEMEN RUMAH SAKIT UNTUK PENJADWALAN KERJA, JAMINAN KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN SERTA TEMPAT DAN “FASILITAS KHUSUS UNTUK MELEPASKAN PENAT, KETEGANGAN DAN RELAKSASI” (ruangan khusus, makanan/vitamin, kebersamaan, dukungan kelompok, dll)



Cegah Mispersepsi :

- **INFORMASI YANG BENAR PADA MASYARAKAT**
(nakes telah dibekali cara untuk melindungi diri dan lingkungannya)
- **“SALING INFORMASI” ANTARA NAKES DAN MASYARAKAT**
- **KEBIJAKAN PENGENDALIAN INFORMASI MEDIA SOSIAL YANG BENAR DAN POSITIF; CEGAH HOAX**
- **FASILITASI UNTUK SALING DUKUNG ANTAR NAKES**
- **KOORDINASI LINTAS SEKTOR**
- **KETERJANGKAUAN INFORMASI PADA BERBAGAI LAPISAN MASYARAKAT**



3

Dukungan Non-Spesialis Terfokus
(orang per orang)

PSYCHOLOGICAL FIRST AID

**PADA KELOMPOK MASYARAKAT YANG
BERPERSEPSI DAN BERPERILAKU NEGATIF
TERHADAP NAKES, SBG CARA
MEMPERTAHANKAN DIRI**

Pertolongan pertama secara psikologis untuk mengurangi tekanan-tekanan akibat peristiwa traumatis atau kejadian luar biasa, sehingga individu dapat mengatasi situasi dengan **lebih adaptif.**

REAKSI “MEMPERTAHANKAN DIRI”

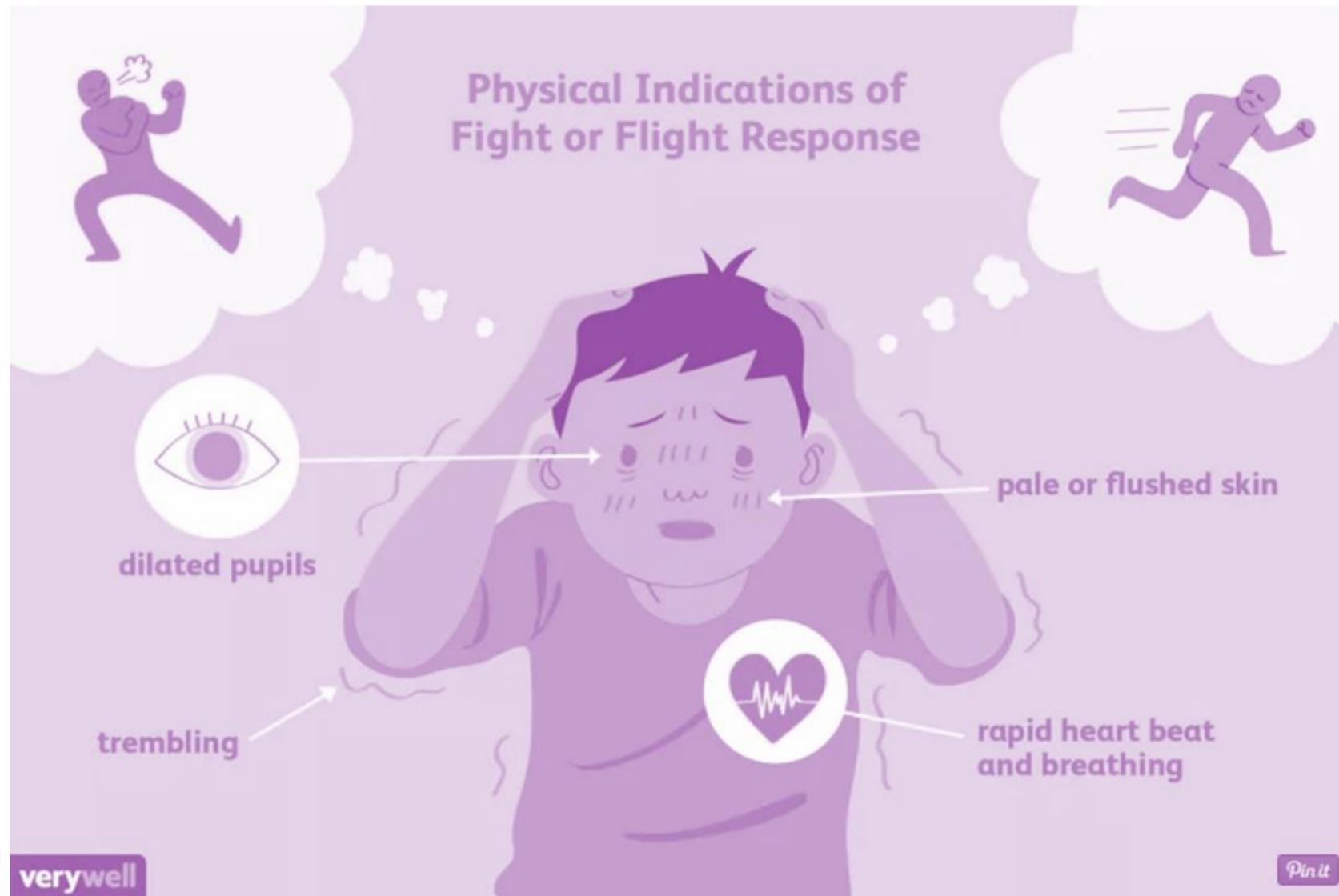


Illustration by Joshua Seong. © Verywell, 2018.

Fight

Flight

Freeze

REGULASI EMOSI

Perilaku maladaptif terjadi

karena ketidakmampuan dalam meregulasi emosi

Sadar Emosi

Menerima dan merasakan Emosi

Menamai Emosi

Kelola Emosi

Mengekspresikan Emosi secara tepat





Mendengarkan secara aktif
Menerima emosi dan perasaan

“Observasi”

- Intonasi Suara
- Kejelasan berbicara (gugup, tenang, dll)
- **Konten pembicaraan**

LISTEN,....



Menilai situasi dan
kebutuhan
Membantu menemukan
solusi praktis

LOOK,....



Akses Informasi
Akses terhadap pelayanan

LINK,....

Psychological First Aid

Upaya pertama untuk mengelola Psikologis yang negatif

- ★ Pemenuhan kebutuhan dasar
- ★ Terpenuhinya dukungan dan fasilitasi kesehatan
 - ★ Pemberian informasi yang benar
 - ★ Stop HOAX
 - ★ Kerjakan hal positif dan produktif
 - ★ Relaksasi
 - ★ Self Talk
 - ★ Afirmasi Positif
- ★ Olah tubuh untuk meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh



4

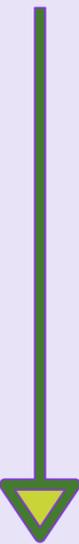
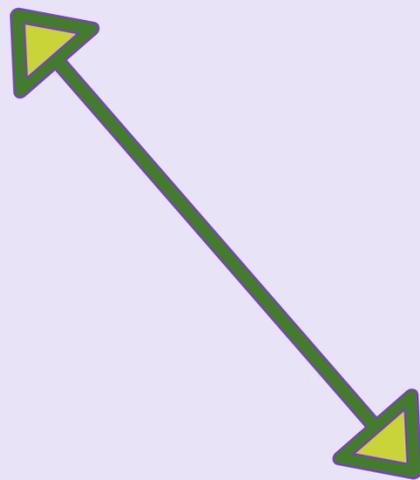
Layanan Spesialis (orang per orang)

Mendapatlan layanan
psikologi klinis dan/atau psikiatrik
secara individual dan sistematis terstruktur

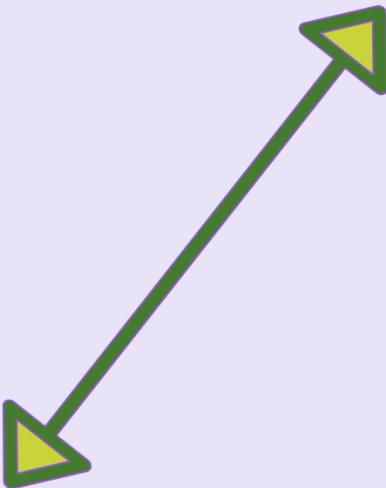
MENGELOLA PIKIRAN



MENGUBAH PERILAKU



Mengelola EMOSI
NEGATIF



Mari kita bersama sama
berjuang dan berdoa
agar musibah ini cepat berlalu
diringi

**RASA SIMPATI DENGAN EMPATI YANG MENDALAM
SERTA TERIMAKASIH YANG TAK TERHINGGA**
Pada sejawat dokter, perawat, dan nakes lain
yang berada di garis depan perjuangan ini



Psikoedukasi dan Bantuan Psikologi Klinis Covid-19 – Sehat Sejahtera Psikologis Masyarakat Indonesia

covid19.ipkindonesia.or.id

IPK Indonesia memiliki situs khusus yang isinya merupakan kumpulan dari semua psikoedukasi dan sumber daya yang dimiliki IPK Indonesia untuk menjaga kesehatan mental masyarakat Indonesia dalam menghadapi wabah covid-19. Alamat situsnya adalah <https://covid19.ipkindonesia.or.id> atau <https://ipk.bz/covid19>

Semua informasi disajikan dalam 1 halaman, ini untuk memudahkan pembaca mendapatkan informasi yg dicari dgn cepat.

Selain itu, IPK Indonesia sejak tanggal 10 April 2020 sudah terhubung dengan aplikasi 10 Rumah Aman sehingga pengguna aplikasi tersebut dapat melihat psikoedukasi dan bantuan konseling daring yang disediakan oleh IPK Indonesia terkait kiat untuk menjaga kesehatan mental selama masa pandemi COVID-19.

Aplikasi 10 Rumah Aman merupakan aplikasi yang digagas oleh Kantor Staf Presiden dan KOMINFO RI untuk membantu masyarakat memantau kesehatan diri dan sekitarnya, yang terhubung ke berbagai aplikasi lain sehingga membantu dalam masa pembatasan kontak fisik #dirumahaja di masa pandemi COVID-19. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sepuluh.rumahaman>