



Menjadi Tangguh Menghadapi New Normal

Nadia Aulia Nadhirah, M.Pd.

Disampaikan pada Webinar BK UNIPA Sabtu, 4 Juli 2020



Working From Home

How are you feeling today?



Good



Not well

... to ask que
...? Circle one of these feelings
... your own in the space below.



HAPPY







SAD



MAD



SYMPTOMS OF STRESS IN ADULTS & CHILDREN

BODY: 	<ul style="list-style-type: none">• Stomachaches• Headaches• Loss of appetite/eating too much
EMOTIONS: 	<ul style="list-style-type: none">• Feeling anxious or fearful• Feeling depressed• Feeling angry• Not caring about anything• Feeling sad• Feeling irritable
THINKING: 	<ul style="list-style-type: none">• Difficulty remembering things• Feeling confused• Trouble concentrating
BEHAVIOR: 	<ul style="list-style-type: none">• Increase or decrease in energy• Increase in use of tobacco, drugs, or alcohol• Trouble relaxing or sleeping• Crying frequently• Worrying• Unable to feel pleasure or have fun• Increased arguing or fighting

NEW NORMAL

Starter Pack



- 1 MASKER
- 2 ALAT BANTU BUKA PINTU
- 3 HELM UNTUK PENGGUNA OJEK
- 4 BOTOL MINUMAN
- 5 TISU KERING
- 6 HAND SANITIZER
- 7 ALAT IBADAH
- 8 ALAT MAKAN
- 9 SEMPROTAN DISINFEKTAN & SABUN CAIR
- 10 KANTONG MASKER HABIS PAKAI
- 11 MASKER CADANGAN

Working From Home

Ketangguhan

Ketangguhan diartikan sebagai hardiness, Ketangguhan merupakan pola sikap dan Tindakan yang dapat membantu mengubah kondisi stress menjadi sebuah peluang untuk berkembang (Carezo, 2015)

Hardiness adalah konstruk kepribadian yang terstruktur dan berfungsi sebagai daya tahan ketika individu dihadapkan pada kondisi stress (Kobasa, 1979). Hardiness pada individu terutama terlihat pada komitmen, pengendalian, dan persepsinya terhadap masalah-masalah sebagai tantangan, 13 sehingga mampu beradaptasi dalam lingkungan stress (Indraswari & Ratri Desiningrum, 2014)

Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002) resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi terhadap masalah yang sedang dialaminya, serta mampu untuk bangkit dari kesulitan yang sedang dihadapinya. d.

Contents C

Hardiness adalah karakteristik kepribadian (ketangguhan) yang dapat membantu individu dalam menghadapi kondisi stress, di mana individu yang menunjukkan hardiness akan lebih jarang menghadapi stress meskipun sedang dihadapkan pada suatu masalah (Menon & Yogeswarie, 2015). Sedangkan resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan (Pidgeon et al., 2014). Berdasarkan kedua pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa keduanya memiliki keterkaitan atau hubungan di mana di dalam hardiness memiliki beberapa aspek, salah satunya adalah control yang menjelaskan bahwa apa yang dilakukan oleh individu akan memberikan pengaruh bagi individu itu sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya (Kalantar, Leyla, Nikbakht, & Motvalian, 2013). H

Fase Psikologis

Penerimaan keadaan baru seperti "ok, ini sudah menjadi kebiasaan baru"



Penerimaan

Adaptasi



Belajar dengan kondisi yang baru.

- Masker
- Psychal Distansing
- Keluar rumah seperlunya

Menerapkan apa yang telah dipelajari pada kondisi yang baru



Implementasi

IT'S OK TO DO
LESS WHEN YOU'RE
COPING WITH MORE

Model Ketangguhan

Kontrol

Kemampuan untuk menangani banyak hal dalam suatu waktu dan tetap dapat memberikan pengaruh terhadap hal yang dikerjakan daripada dipengaruhi atau dikontrol oleh keadaan.

Komitmen

Berkomitmen dalam mengejar cita-cita dan berjuang untuk mencapai tujuan atau cita-cita

Tantangan

Melihat potensi ancaman sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan mengubah lingkungan.

Kepercayaan

Kemampuan untuk mempertahankan kepercayaan diri dan tidak terintimidasi oleh musuh atau pesaing.



Secara sistematis, ketangguhan pribadi adalah seseorang yang memiliki prinsip berpikir sebagai berikut (Ary Gunanjar, 2001: 178) :

1. Prinsip landasan dan prinsip dasar (prinsip bintang), yaitu beriman kepada Allah.
2. Prinsip kepercayaan, yaitu beriman kepada malaikat.
- 3.. Prinsip kepemimpinan, yaitu beriman kepada Nabi dan Rasul.
4. Prinsip pembelajaran, yaitu berprinsip kepada Al Qur'an.
5. Prinsip masa depan, yaitu beriman kepada "Hari Kemudian".
6. Prinsip keteraturan, yaitu beriman kepada "Ketentuan Allah" (qadha dan qadar).



Prinsip Ketangguhan

10 Things Mentally Strong People Do During a Pandemic



> Limit news and media exposure

Mencari berita yang tepat dan benar, menghindari berita yang membuat mental terganggu.

> Accept what you feels as normal

Merasa marah, sedih, takut, sedih adalah normal karena informasi terlalu banyak dan merasa lelah harus berproses dalam satu waktu. .

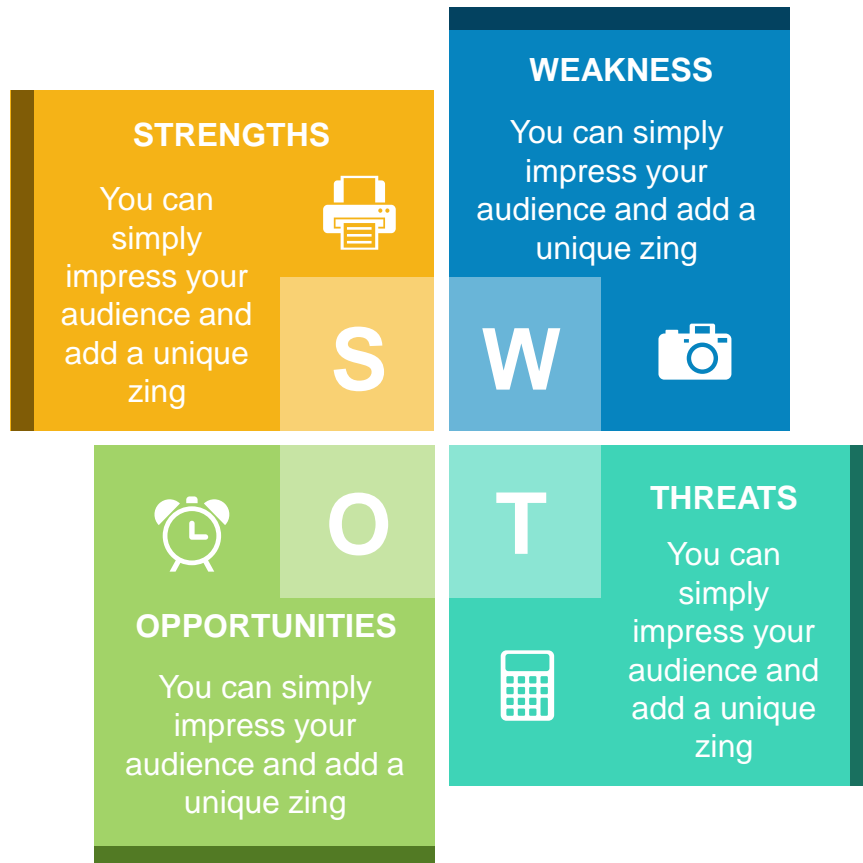
> Carefully choose the leaders the follow

Pilih 1-2 sumber yang terpercaya Further, Garfin and colleagues (2020)

> Limit Social Media dan Exposure

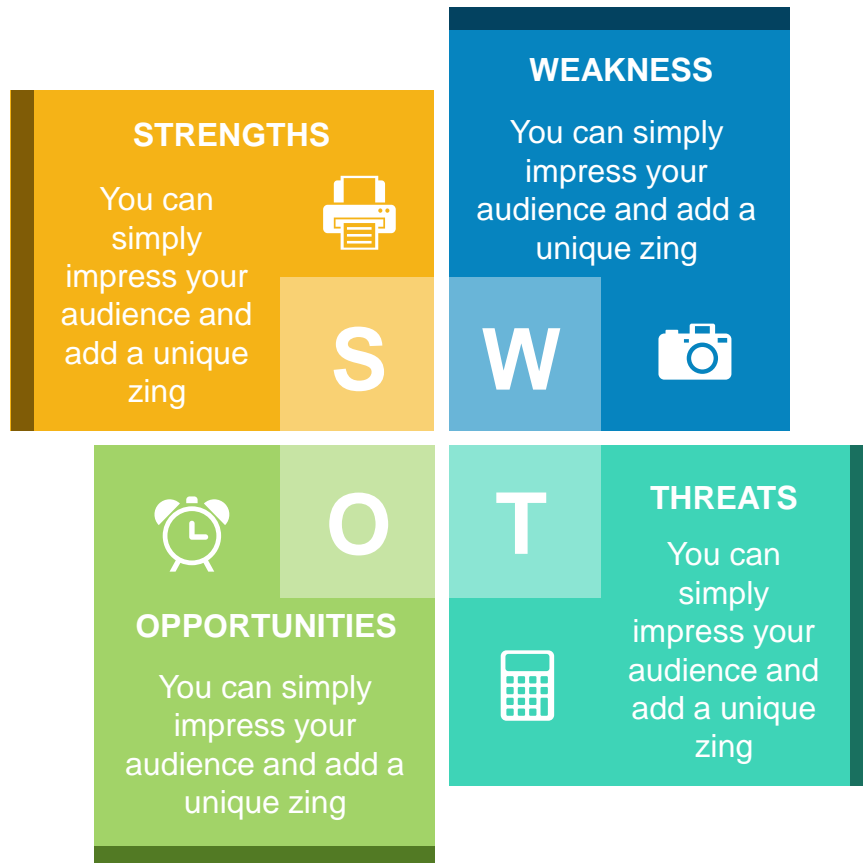
Memahami dan bijak dalam menggunakan media sosial. Alogaritma yang ada di medsos cenderung melihat apa yang dibicarakan pada smartphone

Infographic Style

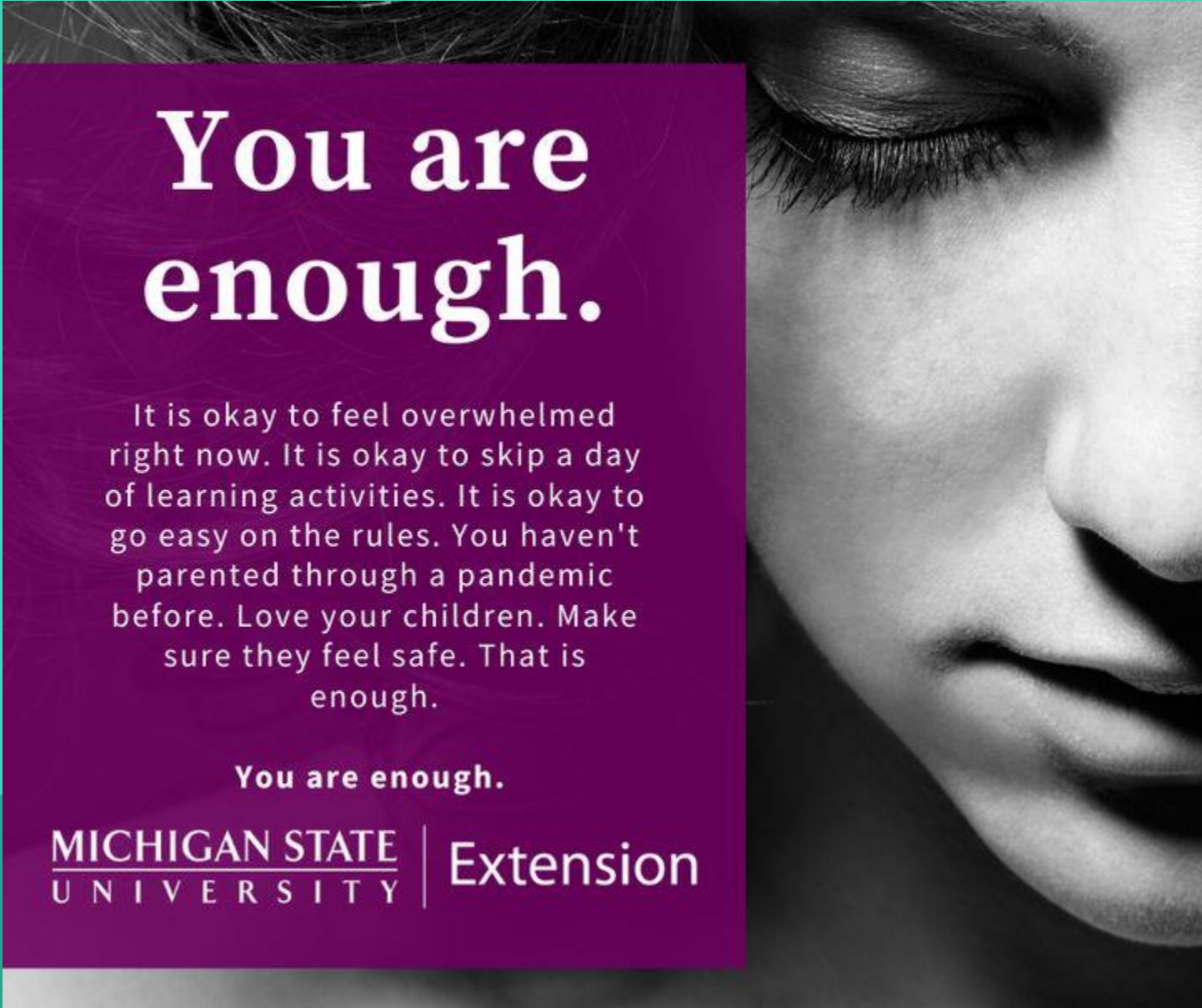


- **Display self compassion for lack of productivity**
Semua orang berkata “harus produktif” tanyakan pada diri sendiri “apakah itu mungkin dilakukan?” Menurut Maslow yang paling terpenting saat pandemic yang terpenuhi adalah fisiologis dan rasa aman..
- **Focus on fact**
Marsha Linehan, Ph.D., pencipta Dialectical Behavior Therapy (DBT), kita semua memiliki tiga kondisi pikiran: pikiran emosional, pikiran rasional, dan pikiran bijak. Pikiran emosional kita adalah tempat pernyataan emosional memerintah; pikiran rasional, di mana fakta dan logika berlaku; dan pikiran bijak kita adalah perpaduan antara keduanya.
- **They Meditate**
Manfaat meditasi mereduksi kecemasan, stress depresi dan pengembangan Kesehatan mental dan well being.

Infographic Style



- > **Focus on Self-Care**
Dilakukan secara rutin, seperti berlali, bersepedah, yoga, aerobic, dsb
- > **Knowing personality need: introvert vs extrovert**
Orang introvert sering merasa kehabisan tenaga setelah bersosialisasi dan perlu mengisi ulang energi mereka dalam kesendirian. Sebaliknya, ekstrovert mendapatkan energi dari orang lain dan menikmati banyak kegiatan sosial.
- > **They limit tpxic people**
Perilaku bergosip, berbohong, dan mementingkan disi sendiri akan berdampak pada perilaku dan well being diri sendiri.



You are enough.

It is okay to feel overwhelmed right now. It is okay to skip a day of learning activities. It is okay to go easy on the rules. You haven't parented through a pandemic before. Love your children. Make sure they feel safe. That is enough.

You are enough.

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY | **Extension**



THANK YOU

Insert the Subtitle of Your Presentation