



Tetap 'Waras'
di
Masa Pandemi



BEBERAPA HASIL SURVEY

Sejak Maret-Oktober 2020 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyebutkan 68% dari 5.661 orang yang melakukan swaperiksa di web mereka, mengalami gangguan jiwa seperti cemas 67,4%, depresi dan ingin bunuh diri 67,3%, 74,2% terus menerus merasa sendirian dan terisolasi selama pandemi. Rata-rata dialami dibawah umur 30 tahun.

Hasil survey psikologi UNPAD memperlihatkan stress paling sering dialami kaum ibu.



BEBERAPA HASIL SURVEY

Penelitian RSCM FK UI di bulan April-Juni 2020 ada peningkatan penggunaan gawai rata-rata 11,6 jam per hari. Kecanduan internet meningkat 19,3 persen di kalangan remaja.

Jutaan orang kehilangan pekerjaan membuat banyak orang tertekan. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) diperkirakan tahun 2021 jumlah pengangguran akan bertambah menjadi 10,7 juta sampai 12,7 juta.

Perilaku Kebanyakan Orang di Masa Pandemi

CEMAS

Nampak dalam kegiatan-kegiatan yang tidak perlu dan dilakukan berulang-ulang. Belanja berlebihan, masak berlebihan, makan berlebihan, minum vitamin berlebihan, olah raga berlebihan, dsb.



Perilaku Kebanyakan Orang di Masa Pandemi

INSOMNIA

Tidak bisa tidur karena kebiasaan berubah. Karena tidur siang, malam jadi tidak mengantuk. Kebingungan dalam hal ekonomi.



Perilaku Kebanyakan Orang di Masa Pandemi

STRESS

Tidak merawat diri dan keluarga.
Mudah emosi dan rentan terluka.



Perilaku Kebanyakan Orang di Masa Pandemi

DEPRESI

Kesedihan yang terus menerus.
Menyalahkan Tuhan dan Orang lain.
Keinginan bunuh diri.





Perilaku Kebanyakan Orang di Masa Pandemi

HOPELESS & NUMBNESS

Kehilangan tujuan hidup. Tidak ada yang bisa dilakukan. Mengalir saja. Emosi dimatikan.



BERPIKIR BESAR

Berpikir berlawanan dengan kebanyakan orang bahwa masa ini adalah masa yang sulit.

Menghadapi pemikiran-pemikiran sendiri yang keliru.





Perilaku Waras

BERBUAT BENAR

Menunjukkan kebaikan meskipun sulit.



BERPERILAKU WAJAR

Tidak menutupi keadaan karena gengsi.



BERTAHAN

Melakukan penyerangan atau proaktif



BERSERAH

Merelakan mereka yang berpulang.

Menyerahkan hasil pekerjaan kita
kepada Tuhan.

Berdoa supaya Tuhan berkati.





**Beberapa
kesaksian hidup
anak-anak Tuhan.**



Kesaksian Hidup

- Tahu Petis Ibu Aning bisa ekspor ke LN karena pandemi. Bisa dilihat di youtube JKI HTE.
- Kesaksian saya dan suami pribadi.
- Beberapa gereja menerapkan jualan bersama di lingkungan mereka. Jemaat berjualan untuk jemaat. Dengan tema “Gerakan Saling Membantu”



Kesaksian Hidup

- Saya sendiri terberkati dengan kotbah Pendeta Sapta Tandi dari GBI Musi Palem Palembang. Kotbah dengan tema : “Tinggalah di Gosyen” membuka hati saya akan pemeliharaan allah akan umatnya di masa kesesakan.



Hidup ini adalah sebuah pertandingan. Ada yang kalah ada yang menang. Tapi kita adalah lebih dari pada pemenang oleh karena Dia yang telah mengasihi kita.

Roma 8:37



THANK YOU