



WARGA MANFAATKAN LAYANAN PUSPAGA YOGYA

Muncul Kecemasan Berlebihan Wabah Covid-19

WABAH virus Corona atau Covid-19 yang meluas ke hampir semua negara termasuk Indonesia, berdampak ke seluruh sendi kehidupan masyarakat. Tak hanya dampak kesehatan, tapi juga ekonomi, sosial dan psikologi masyarakat dalam menghadapi virus baru itu. Terutama dengan ketidakpastian kapan wabah Covid-19 akan berakhir. Sebagian masyarakat mulai merasakan gangguan psikis akibat kondisi wabah Covid-19 itu.

Di Kota Yogyakarta, gangguan psikis akibat kondisi wabah Covid-19 itu salah satunya terlihat dari sejumlah warga yang mengakses layanan konsultasi psikologi di Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga). Sebagian besar warga yang mengakses layanan konsultasi di bawah Dinas Pemberdayaan Masyarakat Perempuan dan Perlindungan Anak (DPMPPA) Kota Yogyakarta itu, mengalami kecemasan berlebihan.

"Yang datang konsultasi memang lebih pada kecemasan yang berlebihan. Muncul gangguan-gangguan kecemasan dari kondisi-kondisi saat ini. Wabah Covid-19 yang tidak pernah dialami sebelumnya. Tidak tahu kapan berakhirnya," tutur Psikolog, Puspaga Kota Yogyakarta, Tri Novita Herdalena S.Psi, Selasa (14/4).

Menurutnya kecemasan berlebihan itu bisa muncul karena pada awalnya informasi Covid-19 yang luar biasa banyak

terutama informasi yang mengandung hal negatif seperti banyaknya korban Covid-19 bisa memicu kecemasan berlebihan. Dampaknya ke fisik adalah memicu asam lambung, tidak berdaya dan logika berpikir rendah.

"Dari hasil konsultasi kebanyakan yang muncul adalah kalimat-kalimat negatif. Contoh keluhan yang disampaikan biasanya dengan pasangan pergi makan di luar. Kini dengan wabah Covid-19, harus di rumah. Karena tidak bisa masak takut pasangan kecewa. Ada juga orangtua cemas anaknya yang harus belajar di rumah dan dirinya harus bekerja. Termasuk sebagian warga yang terdampak pekerjaannya karena kondisi Covid-19," jelasnya.

Dia menyebut warga yang berkonsultasi itu rata-rata usia produktif hingga lanjut usia. Keluhan psikis terkait Covid-19 itu mulai dikonsultasikan ke Puspaga menjelang akhir Maret

2020. Dalam seminggu rata-rata ada 5 sampai 6 orang yang berkonsultasi terkait gangguan psikis akibat Covid-19.

"Usia konsultasi mereka merasa kecemasan menurun. Saat bercerita konsultasi itu sebenarnya sudah mengatasi kecemasan. Kami berikan saran agar menyaring informasi Covid-19 dari sumber yang jelas dan terpercaya. Sebaiknya disaring dulu dan sementara tidak dibaca atau dilihat dulu. Tetap lakukan gaya hidup bersih dan sehat," papar Novi.

Demi menjaga kesehatan mental dalam kondisi wabah Covid-19 dia menyarankan agar masyarakat menerima situasi wabah ini sebagai realitas. Kemudian ambil makna positif dibalik wabah Covid-19. Misalnya yang biasanya bekerja di luar sulit berkumpul, bisa di rumah bersama keluarga. Selain itu menghargai dan berempati. Melakukan langkah kecil seperti berada di rumah saja sudah berbagi hal positif mengurangi paparan Covid-19. Selain itu membagikan informasi yang positif keran akan membuat hati gemier sehingga oksitosin bertambah dan imun meningkat.

Sementara itu Kepala DPMPPA Kota Yogyakarta Edy Muhammad mengatakan Puspaga membuka layanan konsultasi psikologi warga terkait

tidak Lanjut

untuk Ditanggapi

untuk Diketahui



Ruang layanan konsultasi psikologi di Puspaga di Kompleks Balaikota Yogyakarta.

Covid-19. Layanan konsultasi dengan datang langsung ke Puspaga di kompleks Balaikota dengan protokol kesehatan yang ditetapkan.

"Layanan konsultasi Puspaga sifatnya lebih kepada pencegahan. Terutama agar tidak terjadi kekerasan dalam keluarga. Jika

sudah ada kekerasan akan ditangani oleh Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak dan psikolog puskesmas," ucap Edy,

Pencegahan ditekankan karena kasus kekerasan dalam rumah tangga meningkat se-

panjang Maret 2020 menjadi 18 kasus. Sedangkan pada Februari ada 10 kasus dan Januari 13 kasus. Sedangkan kekerasan pada anak Januari 2 kasus, Februari 1 kasus dan Maret menjadi 6 kasus. Sebagian besar adalah kekerasan psikis. (Tri) -d

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 01 Agustus 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005