

Ini 5 Profesi Rentan Stres Tertinggi Selama Masa Pandemi Covid-19



Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia termasuk DIY sudah hampir empat bulan. Namun, kondisi membaik belum sepenuhnya terlihat.

Semua kalangan mulai dari pebisnis, tenaga medis, bahkan jurnalis dan juga pekerja informal pun terdampak. Entah itu dampak psikis hingga dampak secara material. Lima profesi atau pekerjaan ini paling rentan terkena stres tinggi.

Apa saja profesi yang memiliki kerentanan alami stres tersebut?

Dosen Psikologi UGM, Diana Setiawati mengakui hal itu. Meski ia menganggap pandemi Covid-19 menjadi persoalan bersama namun, Profesi Tenaga Medis, Pebisnis, Profesi Jurnalis, Buruh hingga pekerja Informal mengalami guncangan mental yang luar biasa.

Ia menjelaskan, dimulai dari hal terkecil diantaranya memilih sumber informasi serta kecermatan dalam menyajikan dan mengonsumsi berita sangat berpengaruh bagi keberlangsungan ketahanan mental di tengah pandemi Covid-19.

Ia menganggap, manusia di seluruh dunia saat ini sedang mengalami stressor. Kondisi ini sangat rentan apabila salah mengonsumsi informasi dan juga disorientasi pemahaman.

"Dampaknya orang semakin cemas, semakin berbahaya dan orang akan menjadi takut. Untuk itu, sebaiknya membaca berita yang positif, narasumbernya jelas," katanya saat dihubungi Tribunjogja.com, Selasa (19/5/2020)

Ia mengatakan, kondisi stressor ini akan membaik jika semua orang berpikir positif. Serta menganggap jika pandemi Covid-19 adalah saat yang tepat untuk melakukan evaluasi.

Baca selengkapnya di artikel "5 Profesi Rentan Stres Tertinggi Selama Masa Pandemi Covid-19", <https://jogja.tribunnews.com/2020/05/19/ini-5-profesi-rentan-stres-tertinggi-selama-masa-pandemi-covid-19?page=all>.