

Anti Panik Menghadapi SBMPTN 2020 Siapkan Fisik dan Mental Kamu

Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi., Psikolog



Sudah siapkah Anda ??

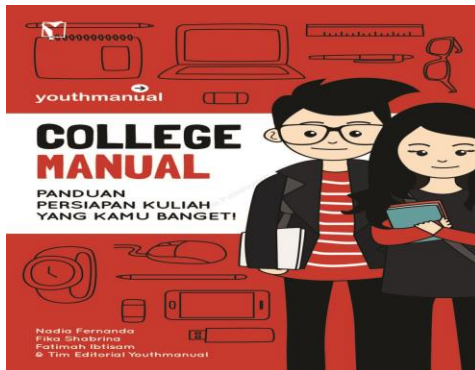
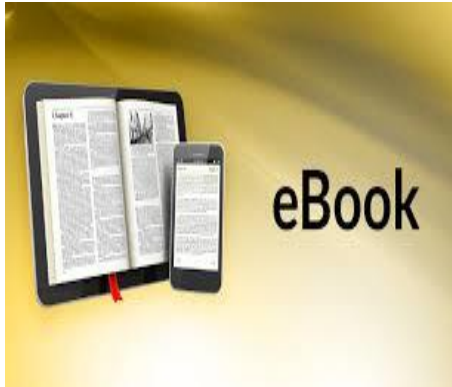


Mengapa Anda Memilih Kampus dan Jurusan itu?

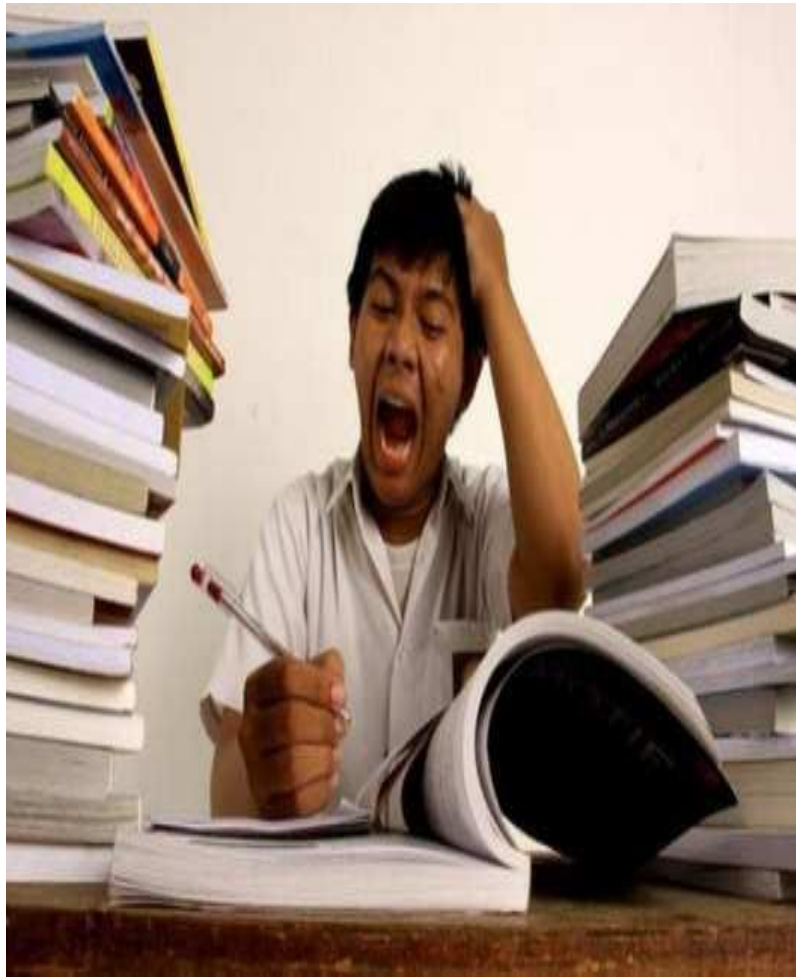
- Apakah itu pilihan saya?
- Apakah pilihan orangtua?
- Apakah untuk meningkatkan prestíge?
- Apakah saya ikut-ikutan pilihan teman?

Universitas
Esa Unggul

Apa saja yang dilakukan saat ini.....



Namun apa yang terjadi.....





Universitas

Muncul Kecemasan

Apa itu kecemasan ??

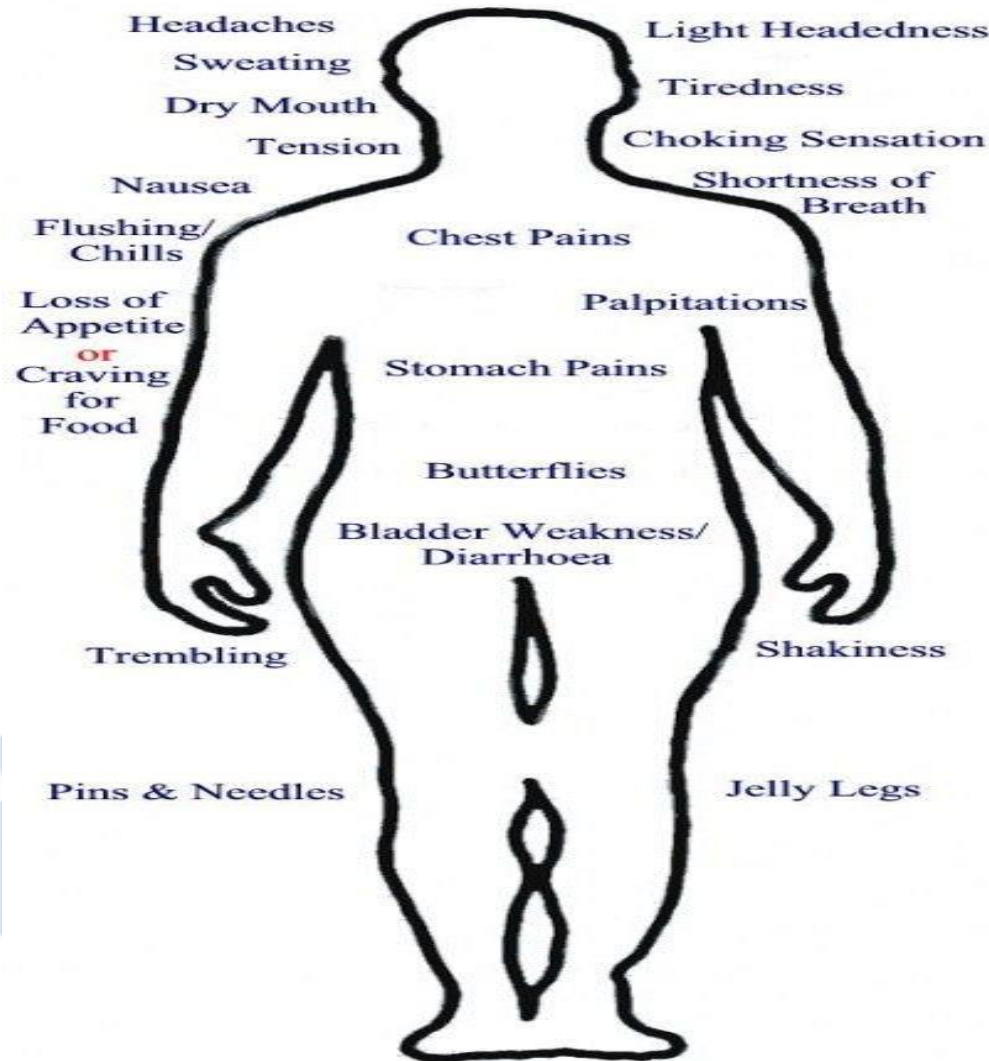
Nevid dkk (2005) kecemasan sebagai suatu **keadaan emosional** yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. (Gunarsa, 2008).

Kecemasan adalah **rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu** yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya **ketidakpastian dimasa mendatang** serta **ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.**

Apa saja gejalanya....

ANXIETY - BODILY SYMPTOMS



Bolehkah cemas??

Cemas Rendah



Cemas Tinggi

Kecemasan berlebihan bisa dikatakan **hipokondria** bila berlangsung dalam jangka waktu lama.

Jika kecemasan ini sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, maka ia bisa digolongkan sebagai gangguan psikologis. **Orang yang mengidap hipokondria akan terus berpikir ada masalah dalam tubuhnya, sekalipun dokter mengatakan ia tidak mengidap penyakit-penyakit serius.**

Apakah yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan dan siap menghadapi SBMPTN

Belajar secara *continue* → bukan SKS

Kenali gaya belajar

Percaya diri dan fokus

Kurangi pikiran *negative* → positif

Minta dukungan dari orangtua

Doa

Istirahat cukup

Makan sehat

Refreshing

Olahraga cukup

Relaksasi

Mencari informasi mengenai lokasi

Menyiapkan kebutuhan ujian

Datang sebelum waktunya



Universitas
Terima Kasih
Esa Unggul