

STRATEGI MENGATASI KETIDAKJELASAN DI MASA PANDEMI COVIT-19

Corona virus (Covid-19) yang menjadi pandemi tiba-tiba membuat semua orang kaget. Situasi ini membuat orang harus mengubah perilakunya diluar kebiasaan. Untuk melakukan perilaku-perilaku yang higienis dan sehat yang dulu mungkin tidak pernah terpikirkan saat ini menjadi perhatian serius dan utama agar tetap bisa bertahan hidup. Saat ini semua manusia di dunia tidak menghadapi musuh yang kelihatan atau kekuatan dari suatu negara adidaya. Musuh yang harus dihadapi adalah virus corona yang besarnya hanya 400-500 micrometer dan tidak dapat terdeteksi dan terlihat dengan mata telanjang namun serangannya meluluh lantakkan semua sendi kehidupan dan kegiatan manusia termasuk ketika harus bekerja sebagai salah satu sumber utama penghasilan untuk dapat melangsungkan kehidupan.

Prediksi tentang masa berlangsungnya pandemic covet-19 telah banyak dilakukah oleh para ahli namun masih bervariasi waktu perkiraannya. Ada yang memperkirakan sekitar 3 bulan, 6 bulan, bahkan ada yang menyatakan 1-3 tahun. Para ahli hanya dapat membuat prediksi yang jelas sampai dengan saat virus corona mulai ditemukan di Indonesia sekitar awal bulan maret 2020, nyatanya hingga akhir Juli 2020 pandemi covet-19 belum juga berakhir. “*New normal*” hanyalah sebuah wacana yang diharapkan segera terwujud namun kenyataannya hingga detik ini virus corona masih merajalela dan menunjukkan kenaikan yang signifikan di beberapa daerah di Indonesia. Beberapa negara yang sudah menyatakan terbebas dari virus corona ternyata menemukan menemukan lagi virus tersebut di negaranya.

Situsi tersebut menyadarkan kita bahwa virus covit-19 masih tetap ada. Ini berarti juga bahwa prediksi para ahli tersebut tidak dapat kita percayai karena dengan menyadari situasi saat ini kita mungkin baru menyadari bahwa beberapa bulan yang akan datang bahkan mungkin beberapa tahun mendatang kita masih tetap harus “berkawan” dengan virus corona atau mungkin juga virus yang lain yang harus kita waspadaai. Artinya, kebiasaan baru yang psotif akibat virus corona ini harus dilanjutkan seperti tetap terbiasa hidup dengan higienis, menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Jika kita lihat dari sudut pandang ini maka virus corona selain berdampak negative juga memiliki dampak positif yaitu membuat masyarakat menjadi peduli terhadap kebersihan dan kesehatan. Mungkin Tuhan menegur kita dengan cara mengirim virus corona agar kita menjadi lebih sadar akan kebersihan dan kesehatan yang terkadang kita lupakan.

Saat ini masyarkat mengalami ketidakjelasan kapan pandemic covet-19 akan berakhir. Kita semua dihadapkan pada situasi suka atau tidak suka harus dijalani dan dihadapi. Situasi pandemic Covit-19 telah meningkatkan ketidakpastian pada berbagai situasi baik itu dari sisi ekonomi, pekerjaan, keuangan, relasi dan tentu saja kesehatan fisik dan mental yang kita miliki. Sebagai makhluk hidup, kita menginginkan terjaminnya situasi yang aman. Keamanan adalah esensi dasar dari sebuah kehidupan. Tuhan menciptakan indera untuk kita agar dapat selalu waspada dan mencari situasi yang aman untuk dapat mempertahankan hidupnya. Rasa aman yang kita miliki akan membuat kita mampu mengendalikan hidup kita termasuk mengupayakan terjadinya kesejahteraan dalam kehidupan yang kita jalani. Ketakutan dan ketidakpastian dapat membuat seseorang mengalami stress, kecemasan serta mengalami ketidakberdayaan atas arah hidup yang sudah direncanakan. Ketidakjelasan yang dialami akan menguras habis emosi dan kita akan terjebak dalam pemikiran yang tidak berujung “bagaimana jika...” serta pemikiran-pemikiran buruk dan negative tentang kemungkinan yang terjadi besok...suatu pemikiran yang melelahkan tiada akhir...

Secara psikologis setiap manusia memiliki ketahanan dan toleransi terhadap stress yang berbeda-beda satu dengan yang lain, termasuk bagaimana mereka berperilaku dalam menghadapi

suatu ketidakpastian atau ketidakjelasan. Sebagian orang bisa sangat menikmati situasi yang penuh resiko dan menganggap situasi yang tidak terduga adalah suatu hal yang menantang dan menyenangkan. Sementara sebagian besar (menurut saya) lebih menyukai situasi yang jelas, mudah dikerjakan dan dapat diantisipasi. Hal yang penting perlu kita ketahui adalah bahwa diantara kekhawatiran, ketakutan, ketidakjelasan, perasaan tidak berdaya dan putus asa, seharusnya membuat kita mencari cara untuk dapat mengatasi perasaan tidak nyaman itu dan berani bangkit menghadapinya dengan cara mempertebal kepercayaan diri dan menentukan langkah-langkah yang dapat diambil untuk dapat mengatasinya.

Belajar menghadapi ketidakpastian

Meskipun kita seringkali tidak menyadarinya, ketidakpastian adalah bagian alami yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Hampir tidak ada hal-hal dalam kehidupan kita yang dapat dipastikan. Situasi pandemi covid-19 lebih memperburuk situasi ini. Tanpa pandemi covid-19, ketidakpastian itu ada. Meskipun kita memiliki cara-cara untuk mengendalikan, namun kita tidak memiliki kuasa secara mutlak untuk mengendalikan semua yang terjadi pada kita. Misalnya kita sudah berusaha makan dan mengikuti pola hidup sehat dengan ketat, namun bisa saja kita jatuh saati.

Banyak orang menggunakan kekhawatiran yang dialami sebagai salah satu alat untuk melakukan prediksi masa depan sehingga bisa menghindari munculnya masalah/situasi yang tidak menyenangkan. Kekhawatiran dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam melakukan kontrol atas situasi yang tidak pasti tersebut. Kekhawatiran juga dipercaya dapat mendorong menemukan solusi terhadap masalah dan mencoba melakukan persiapan pada situasi terburuk yang kemungkinan dialami. Misalnya, kekhawatiran karena sudah tua maka seseorang akan mengikuti asuransi. Apakah mempersiapkan atau mencari jakan keluar terkait dengan kekhawatiran ini akan menyelesaikan semua masalah? Tentu saja tidak. Ada cara yang lebih sehat untuk mengatasi ketidakpastian, dan hal itu dapat dimulai dengan menyesuaikan pola pikir yang kita miliki.

Berikut ini adalah kiat-kiat menghadapi ketidakpastian yang dapat kita lakukan untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian dalam menghadapi situasi yang tidak kita harapkan:

Pertama, Lakukan tindakan atas hal-hal yang dapat dikendalikan. Banyak hal di dunia ini yang tidak pasti dan diluar kendali kita. Sementara penyebaran virus corona tetap terjadi, maka yang perlu dilakukan adalah bagaimana kita bisa mengurangi penyebarannya. Tentu saja, yang kita mampu melakukannya. Seperti selalu menggunakan masker, mencuci tangan secara teratur, menghindari kerumunan, pergi jika memang ada hal perlu dan lakukan secepat mungkin yang bisa kita lakukan sesuai dengan keperluan. Jika pada situasi yang lain misalnya kehilangan pekerjaan, maka yang dapat kita kontrol adalah tetap bersemangat dan mengupayakan untuk mencari pekerjaan melalui internet/metode lain. Jadi kata kuncinya lakukan semua hal yang bisa kita kontrol semampu yang kita bisa. Dengan melakukan hal seperti ini maka kita dapat mengendalikan masalah dan mengalihkan pikiran kekecemasan yang menyita energi dan tidak efektif menjadi pemecahan masalah yang aktif dan efektif. Ketika kita tidak dapat melakukan apapun tentang suatu situasi, kita masih dapat secara aktif mengendalikan emosi kita sehingga stress menjadi berkurang. Lebih baik menyesuaikan diri dengan keadaan dan merasa damai saat menghadapi tantangan.

Kedua, Menghadapi kebutuhan akan kepastian. Ketidakpastian dan perubahan adalah bagian kehidupan yang tidak dapat dihindari dan harus dihadapi. Untuk menghadapi hal ini, kita bisa banyak bertanya pada orang lain yang lebih paham tentang masalah yang dihadapi melalui informasi hasil penelitian ilmiah/ahli untuk mengurangi ketidakjelasan. Terlebih jika akan mengambil keputusan. Kita juga sering kurang memberikan kesempatan pada orang lain untuk

melakukan tugas-tugas tertentu. Kita bisa memberikan kesempatan kepada mereka untuk melakukannya. Dengan cara ini kita bisa membuat orang lain berlatih untuk berubah dan membuat perilaku mereka sesuai dengan prediksi yang kita inginkan. Selain itu, apabila tidak yakin, kita bisa melakukan penundaan untuk membuat keputusan untuk menghindari ketidakpastian dan mencegah hal-hal buruk terjadi. Melakukan pemeriksaan/evaluasi secara berulang juga bisa dilakukan untuk memastikan segala sesuatunya aman.

Hal yang lebih penting untuk menghadapi ketidakjelasan adalah mengetahui apa keuntungan dari kepastian dan apa kerugiannya. Keuntungannya tentu saja semua dapat dipastikan, kita tidak jantungan namun juga ada kerugiannya yaitu kita menjadi statis, kurang memiliki motivasi untuk melakukan sesuatu yang baru yang tentu saja ke arah yang positif. Disisi lain, situasi ketidakpastian yang memunculkan hal-hal yang tidak terduga akan membuat seseorang untuk belajar beradaptasi, mengatasi tantangan, dan meningkatkan daya tahan yang akan membantu kita dapat berkembang secara pribadi.

Di dunia ini tidak ada sesuatu yang pasti. Tidak ada kepastian absolut tentang apa yang akan terjadi besok pagi. Kekhawatiran, membuat orang lain berubah dan melakukan penundaan adalah upaya yang bisa kita lakukan. Kebenarannya yang pasti kita hadapi adalah tidak peduli berapa banyak kita mencoba merencanakan dan menyiapkan untuk memastikan semuanya seperti yang kita lakukan adalah sesuatu yang tidak mungkin. Dengan menghadapi kebutuhan akan kepastian, kita dapat mulai melepaskan perilaku negatif, mengurangi stress, ketidakjelasan, kekhawatiran, dan meluangkan waktu serta energi untuk tujuan yang lebih realistis.

Ketiga, Belajar menerima ketidakpastian. Meskipun sudah dipersiapkan secara detail dan teliti untuk menghilangkan segala keraguan atau ketidakjelasan, setiap hari kita pasti mengalami ketidakjelasan atas kejadian yang kita alami dalam keseharian kita. Meskipun kita sudah sangat berhati-hati menyetir mobil, bisa saja mengalami kecelakaan karena ada faktor diluar yang tidak bisa semuanya kita kendalikan. Ketidakpastian yang berasal dari sumber eksternal ini perlu kita pelajari. Membaca atau mengikuti berita di media yang berisi tentang hal-hal yang buruk, berita di media social yang terlalu membesar-besarkan masalah atau berita hoax, bisa juga berbicara dengan teman/tetangga yang memiliki kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan ketakutan dan ketidakpastian yang dirasakan. Itulah sebabnya pada beberapa waktu yang lalu terjadi kelangkaan *hand sanitizer* ataupun masker. Masyarakat yang khawatir dan takut melakukan aksi memborong barang-barang tersebut yang selanjutnya menjadi langka dan sulit dicari dan munculnya orang-orang yang mengambil keuntungan atas situasi tersebut. Kenali pemicu yang membuat peningkatan pada rasa kekhawatiran dan ketidakpastian. Dengan mengenali pemicunya, kita bisa menghindari/mengurangi kekhawatiran akan ketidakjelasan yang kita alami.

Keempat, Fokuskan pada situasi saat ini. Ketidakpastian atau kekhawatiran yang berlebihan akan membuat kita mudah putus asa dan merasa tertekan. Salah satu cara yang dapat dilakukan supaya tidak mengkhawatirkan masa depan adalah dengan melakukan focus dan perhatian penuh pada situasi saat ini atau yang terjadi sekarang. Dengan latihan teratur, perhatian dapat membantu mengubah pemikiran kekhawatiran di masa depan menjadi apresiasi yang lebih kuat pada saat sekarang — situasi saat ini membantu menenangkan pikiran, meredakan stres, dan meningkatkan suasana hati kita secara keseluruhan. Salah satu latihan yang bisa kita lakukan adalah latihan *mindfulness* (perhatian penuh untuk apapun yang kita lakukan saat ini).

Kelima, Mengelola stress dan kecemasan. Melakukan langkah-langkah untuk mengurangi stress dan kecemasan dapat menginterupsi pemikiran negative, menemukan ketenangan batin dan mengatasi kecemasan dan ketidakpastian hidup. Jangan ragu menggerakkan badan dengan kegiatan-kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kekuatan tubuh. Melakukan hobby seperti

berkebun dan memasak, selain menyenangkan karena sesuai dengan hobby juga dapat menghasilkan pendapatan jika dikerjakan secara serius. Selain itu, berolah raga juga baik karena bisa menambah oksigen dalam tubuh dan kita menjadi sehat dan bersemangat.

Dari penjelasan artikel ini dapat disimpulkan bahwa ketidakpastian itu pasti dialami oleh semua orang dan makhluk hidup di dunia tanpa kecuali. Setiap hari kita harus menghadapi “ketidakpastian”. Hidup adalah ketidakpastian. Kepastian hanya mutlak milik Tuhan. Ada pandemic covid-19 atau tidak kita juga harus menghadapi ketidakpastian permasalahan yang lain. Kita harus yakin dapat menghadapinya seperti ketidakpastian yang selalu kita hadapi dalam kehidupan keseharian. Mari merapatkan barisan untuk mengubah kebiasaan dan mengatur strategi menghadapinya.

Dr. Kristiana Haryanti, M Si, Psikolog
Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
Direktur Pusat Psikologi Terapan (PPT) Soegijapranata