

UBAH CEMAS JADI OPTIMIS

"Instead of too worrying, shift your energy to optimism"

Kecemasan dan ketakutan yang teramat sangat akan bisa membuat kita menjadi tumpul dalam pemikiran. Gagal mencari penyelesaian masalah karena pemikiran yang sempit serta berakibat pada ketidakbahagiaan dalam menjalani kehidupan. Kalimat tersebut mungkin tidak enak didengar dan membuat telinga kita menjadi "panas". Masa orang cemas dan takut tidak boleh, apalagi dalam menghadapi situasi yang tidak jelas akibat pandemi Covid-19.

Kecemasan dalam kadar yang normal memang dibutuhkan oleh manusia. Menurut Brown, Dkk (1997) kecemasan ditandai dengan adanya perasaan takut dalam menghadapi situasi yang tidak biasa dan tidak dapat diperkirakan/diprediksikan. Seseorang yang merasa takut akan berperilaku yang sangat dipengaruhi oleh lingkungannya (baca: keluarga, teman, kolega, social media). Dalam pelajaran biologi saat kita masih sekolah, kita telah belajar bahwa manusia sebagai salah satu makhluk hidup yang diciptakan oleh Tuhan dikaruniai oleh instink. Instink ini sangat berguna bagi manusia karena ia akan memberitahu kapan situasi membahayakan atau tidak membahayakan. Instink ini berfungsi sebagai radar yang memberitahukan kapan ada situasi berbahaya dan kapan tidak. Suatu mekanisme pertahanan diri yang alamiah yang ada pada manusia, bahkan hewan.

Sebagai manusia yang memiliki pemikiran yang luas, sudah sewajarnya kita mampu memprediksikan hal-hal yang kita hadapi. Selain dengan menggunakan instink, kita juga diberikan kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan tentu saja referensi-referensi yang dapat kita percaya. Jika kita lihat dari sisi kepribadian, tentu saja akan banyak variasi perilaku seseorang dalam mencerna dan memahami informasi dan bagaimana mereka bereaksi dengan situasi. Contohnya, dalam menghadapi situasi pandemic Covid-19, seseorang yang memiliki *coping* (reaksi terhadap tekanan) eksternal akan lebih banyak menyalahkan situasi di luar dirinya (misalnya: pemerintah kurang cepat mengatasi, dokter/perawatnya tidak pandai, obatnya salah, dsb). Sedangkan seseorang yang memiliki *coping* internal akan lebih banyak menyalahkan dirinya (misalnya: kurang menjaga kebersihan diri, kurang disiplin dalam mengikuti anjuran dokter/pemerintah). Variasi *coping* ini hanya sebagai ilustrasi saja, bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi. Dalam psikologi, reaksi seseorang terhadap suatu kejadian akan sangat tergantung pada orang tersebut. Artinya, kejadian yang sama, reaksi seseorang akan dapat bervariasi sesuai dengan persepsi, pengalaman, kepribadian orang tersebut, serta bisa juga dipengaruhi oleh situasi yang dihadapinya saat itu.

Terlepas dari segala hal yang rumit tentang manusia dan bagaimana mereka berpikir dan bertindak laku, manusia diberikan oleh Tuhan akal budi yang tidak dimiliki oleh makhluk hidup yang lain. Manusia memiliki pemikiran yang dapat belajar lebih cepat dari makhluk yang lain, memprediksikan dengan lebih jitu akan hal-hal yang dihadapinya, bagaimana ia harus bersikap dan bertindak laku, bahkan merencanakan dan mewujudkan hal-hal yang saat ini belum terwujud. Dengan kata lain, manusia seharusnya dapat mengatasi situasi pandemic Covid-19 ini

dengan menggunakan akal budinya. Berpikir dan bertindak laku secara rasional. Mencari tahu secara pasti dan kebenaran akan apa yang dihadapi. Belajar bagaimana situasi beberapa negara yang sedang mengalami situasi dan yang sudah hampir selesai mengalami situasi ini. Pelajari hal-hal apa saja yang dapat memperpanjang situasi bencana dan hal-hal apa saja yang dapat memperpendek situasi bencana. Dengan akal budi yang kita miliki, saya yakin kita akan bisa melalui pandemic Covid-19 ini lebih cepat dari negara lain. Keuntungan yang kita miliki adalah kita bisa belajar dari negara lain yang sudah mengalami. Apakah bisa kita membayangkan apabila kota Jakarta menggantikan kota Wuhan menjadi kota pertama berkembangnya Covid-19? Tentu situasinya akan sangat berbeda dengan situasi yang kita hadapi saat ini. Saat ini kita sudah belajar banyak sejak awal Januari 2020 berita tentang virus corona mulai ditemukan di kota Wuhan yang saat ini kota tersebut sudah berhasil melawan virus Covid-19 dan beberapa yang lalu mengumumkan pasien terakhir Covid-19 yang sembuh dengan penutupan pada Rumah Sakit yang dikhususkan untuk menangani Covid-19.

Manusia adalah makhluk social yang tidak dapat dipisahkan dari manusia yang lain. Mereka hidup berkelompok dalam menjalani kehidupannya dalam bentuk keluarga, keturunan, asosiasi dan lain sebagainya. Manusia tidak dapat hidup sendiri. Mereka akan saling tergantung satu dengan yang lain. Meskipun menurut John Locke (abad 17) manusia dilahirkan dalam kondisi pemikiran seperti “kertas putih/kosong” yang belum ada tulisannya (teori *tabularasa*) dan didukung oleh teori *Nativisme* yang berasal dari kata *nativus* (kelahiran), dikemukakan oleh Schopenhower (1788-1880) yang menyatakan bahwa perkembangan individu ditentukan oleh bawaan sejak ia dilahirkan, namun Louis Willian Stern (1871-1938) dengan teori *konvergensinya* mampu menunjukkan bahwa pada kenyataannya, lingkungan dimana manusia tinggal itu sangat berpengaruh pada perkembangan pemikiran dan perilakunya). Teori ini perlu kita kaji lebih dalam terutama dalam menghadapi banyaknya kecemasan, ketakutan dan juga kepanikan yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Sebagai makhluk social, kita akan selalu hidup dalam kelompok-kelompok dimana kita adalah salah satu anggotanya. Apa yang dipercaya oleh kelompok, tentu akan kita percaya. Tentu saja, kita sangat berharap apa yang dipercaya oleh kelompok itu adalah suatu kebenaran yang tidak menjerumuskan kita. Pada era modern saat ini yang perlu kita cermati adalah kemajuan teknologi informasi (Internet, twitter, Instagram, facebook, Whatsapp, dsb) yang aksesnya dapat dengan mudah kita dapatkan. Contohnya terjadinya erupsi gunung merapi (27/3/20) dapat diketahui oleh masyarakat Eropa/Dunia hanya dalam hitungan menit melalui siaran televisi CNN. Kecanggihan teknologi saat ini tentu saja memiliki keuntungan namun juga kekurangannya. Misalnya dalam contoh erupsi merapi, keuntungannya adalah akan banyak sumbangan/volunter yang bersedia membantu, namun disisi yang lain dari aspek pariwisata tentu akan merugikan. Pemberitaan yang dilakukan oleh lingkungan secara bertubi-tubi tentang situasi masyarakat/dunia yang sedang menghadapi Covid-19 dari sisi negative dan ditambah dengan “bumbu-bumbu” (edit gambar/Bahasa yang provokatif) yang membuat orang lain tertarik dan menjadi percaya sangat berpengaruh pada kondisi psikologis dan mental seseorang. Berita yang menunjukkan sisi-sisi yang dramatis tentang suatu kejadian, akan menarik seseorang untuk memperhatikan dan mengingatnya. Lebih parahnya lagi, saat ini adalah banyaknya netizen yang tanpa melakukan pengecekan langsung mengirimkan pada kelompoknya melalui media

teknologi. Misalnya, seseorang biasanya ikut dalam beberapa group di whatsapp, bisa dibayangkan jika ia mengikuti 5 (lima) kelompok dengan anggota yang lebih dari 25 orang, maka ada sekitar 125 orang yang mendapatkan berita itu, selanjutnya dari 125 orang aka nada, misalnya separuhnya mengirim dalam group masing-masing maka bisa jadi ribuan orang akan mendapatkan berita dari whatsapp, belum lagi jika melalui media lain seperti facebook dan Instagram. Banyaknya berita yang tidak bertanggung jawab dalam lingkungan seseorang akan membuat orang itu percaya dan ikut melakukan perilaku tersebut. Misalnya banyaknya informasi yang menyangkut kemampuan sebuah merek sabun yang dapat mencegah Covid-19 membuat sabun tersebut sangat dicari, menjadikan harga yang sangat tinggi (karena ada yang memanfaatkan peluang keuntungan), tidak ada di pasaran sampai dengan sekarang. Meskipun dari pihak pabrik pembuat sabun tersebut sudah mengumumkan bahwa informasi tersebut tidak benar karena ada seseorang yang mengedit keterangan manfaat dari sabun tersebut. Namun, siapa yang mendengarkan penjelasan pabrik tersebut? Tentu akan kalah dengan informasi yang diberikan oleh seseorang yang lebih dikenal dan dipercaya melalui group whatsapp, Instagram, facebook dan sebagainya.

Bangsa Indonesia sebenarnya memiliki nenek moyang yang pandai dan sangat kuat yang ditunjukkan oleh berdirinya kerajaan yang luas kerajaannya melebihi lebih luas negara Indonesia saat ini, yaitu kerajaan Majapahit dengan raja Brawijaya dan patihnya Gajah Mada. Selain itu juga mahakarya candi Borobudur yang diakui menjadi tujuh keajaiban dunia. Dengan dua contoh ini saja, sebenarnya kita memiliki akal budi yang baik yang diharapkan dapat berpikir secara logis pada semua hal yang kita hadapi. Dua prinsip dasar masyarakat Indonesia menurut Geertz (Suseno, 2001) adalah hidup rukun dan hormat yang dijabarkan dalam interaksi social yang hidup dalam lingkungan yang harmonis antara satu dengan yang lain, saling menghormati, toleransi dan gotong-royong saling membantu. Seharusnya kedua prinsip ini dapat menjadi dasar saling membantu dalam kesulitan terutama dalam menghadapi pandemi Covid-19 saat ini. Namun sayangnya, yang kita lihat saat ini adalah banyak orang yang tidak memikirkan efek dari apa yang mereka katakan, tulis, dan sebarkan. Banyak berita-berita bohong (hoax) yang sengaja dibuat entah untuk kepentingan bergurau, iseng, menakut-nakuti sampai dengan kepentingan politik praktis. Seharusnya kita sadar akan perilaku kita yang sebenarnya sudah jelas-jelas sangat keliru ini. Banyak saudara kita yang sedang menghadapi masalah dimana kita yang seharusnya membantu malah menyebarkan berita bohong, mengedit dan memberitakan tidak sesuai fakta. Hal yang perlu kita sadari saat ini adalah mudahnya kita menerima berita secara mentah dan tidak berpikir jangka pandang (terkait dengan tingkat pendidikan masyarakat yang masih tergolong rendah). Celaknya lagi, berita-berita yang dimuat dengan Bahasa yang bombastis dan dramatis adalah hiburan yang menarik bagi masyarakat. Sehingga banyak media melakukan siaran yang terkadang malah mengganggu privasi korban ataupun keluarganya. Klop sudah, tempayan dengan tutupnya.

Seperti yang sudah saya jelaskan sebelumnya bahwa manusia adalah makhluk pembelajar seharusnya dengan pengalaman-pengalaman baik itu pengalaman dirinya ataupun pengalaman orang lain, kita dapat belajar bagaimana memecahkan masalah. Misalnya keberhasilan kota Wuhan dalam menghadapi pandemi Covid-19 lalu dibandingkan dengan Italia yang saat ini merupakan negara dengan tingkat kematian tertinggi karena Covid-19. Hal-hal apa saja yang

telah dilakukan oleh pemerintah Cina yang dapat menurunkan bahkan menyembuhkan pasien yang menderita Covid-19 seperti adanya optimisme untuk dapat mengatasi permasalahan serta saling memberikan dukungan satu dengan yang lain serta hal-hal apa saja yang telah salah dilakukan oleh pemerintah Italia antara lain seperti lambannya deteksi virus oleh pemerintah selain itu juga pengawasan yang lemah terhadap pasien yang terinfeksi virus. Tentu saja kita akan dapat memilih mana yang terbaik yang dapat kita lakukan bukan?

Berdasarkan penjelasan yang telah saya berikan tersebut di atas, maka ada beberapa poin penting yang perlu segera kita benahi bersama-sama agar semua masyarakat Indonesia dapat menjadi pemenang menghadapi pandemi Covid-19:

1. Belajar hal-hal yang baik dari orang/negara lain

Mempelajari dengan cermat cara berkembang biak Covid-19 sehingga tidak mudah termakan isu-isu yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, melakukan upaya pencegahan sesuai dengan prosedur/referensi yang telah dilakukan oleh orang/negara yang telah berhasil menangani Covid-19 (cuci tangan, *physical distancing*, hindari keramaian, di rumah saja dan tunda semua kegiatan keluarga yang mengumpulkan banyak orang)

2. Optimis

Seseorang yang terlalu banyak membaca/mengetahui berita yang negative akan membuat pemikiran menjadi sempit, kurang percaya diri dan pesimis akan menurunkan kekebalan tubuh, mudah merasa sedih dan rentan terhadap penyakit. Mulai saat ini kita lakukan gerakan tulis dalam jejaring anda berita-berita yang optimis dan menunjukkan keegiatan-kegiatan yang menyenangkan, kehidupan yang berbahagia, menikmati hidup, melakukan hobby, dsb. Dengan adanya gerakan ini diharapkan banyak orang menjadi lebih bersemangat dan optimis dalam menghadapi kehidupannya.

3. Menyebarkan berita yang bersifat positif:

Menyemangati, menyebarkan berita kesembuhan, harapan yang baik, cerita-cerita yang menenangkan. Jangan membuat berita yang menakut-nakuti, menyebarkan berita bohong, membuat orang khawatir, panik (memborong sembako, gambar-gambar/film-film mengerikan atau hal-hal yang menimbulkan ketidakpercayaan kepada pemerintah). Saat ini musuh kita bersama adalah Covid-19 bukan yang lain. Pemerintah wajib kita bantu agar semua yang direncanakan dalam penanggulangan Covid-19 ini dapat berjalan dengan lancar tanpa hambatan.

4. Saling menguatkan satu dengan yang lain

Jangan menghakimi orang yang sedang tertimpa masalah. Bantulah dengan saling menguatkan, memberikan maaf, memberikan pertolongan dan memberikan bantuan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Tumbuhkan jiwa gotong-royong yang sebenarnya sudah

mengalir dalam darah kita. Banyak orang dari luar negeri kagum dengan bagaimana kita dapat bergotong-royong tanpa pamrih dalam membangun/mengerjakan sesuatu. Tunjukkan itu sekarang.

Pepatah mengatakan selalu ada hikmat dalam setiap permasalahan yang dihadapi yang dapat membuat kita menjadi lebih dewasa, lebih sabar dan lebih siap dalam menghadapi tantangan kehidupan. Pandemi Covid-19 ini meskipun disatu sisi membuat kita kewalahan dalam menghadapinya namun disisi lain ada banyak manfaat positif yang dapat kita pelajari, yaitu

1. Menyadari akan adanya yang “Kuasa” atas dunia dan segala isinya

Semua orang yang hidup di dunia menjadi sadar akan adanya yang lebih kuasa dari siapapun yang ada didunia. Lebih diingatkan akan kematian dan bahwa semua manusia memiliki waktu di dunia yang terbatas. Jika tidak ingin masuk ke neraka maka saatnya berbuat baik mulai dari sekarang. Menjadi lebih banyak berdoa.

2. Meningkatkan kerjasama antar negara, agama, organisasi, asosiasi

AS dan Cina yang sebelumnya saling berseteru saat ini terlibat dalam kerjasama dalam menghadapi virus corona. **Warga Israel dan Palestina bersatu untuk memerangi Covid-19.** Semua agama mengalami hal yang sama dalam arti setiap pemeluknya dapat terjangkit virus corona. Ini berarti semua agama di dunia adalah sama tingkat kedudukannya. Banyak organisasi dan asosiasi (misalnya HIMPSI, APIO/Asosiasi Psikologi Industri Organisasi dengan program APIO bergerak bersama) melakukan aksi social dengan memberikan sumbangan untuk para penderita, dokter dan para medis yang merawat penderita.

3. Kepedulian dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan

Semua orang menjadi lebih peduli dan sadar dalam menjaga kesehatannya dengan mengatur pola makan, mencuci tangan, membersihkan diri, melakukan diet, berolah raga teratur dan menjaga waktu istirahatnya

4. Mengembangkan kreativitas

Dalam situasi darurat ini masyarakat menjadi lebih kreatif dalam menyelesaikan masalah. Mengerjakan tugas lebih cepat dengan memanfaatkan teknologi informasi (Work From Home /WFH, On-line learning, dsb). Memiliki waktu senggang untuk mengerjakan hobby yang sudah jarang dilakukan seperti membaca, memasak dan berkebun.

5. Waktu berkumpul dengan keluarga

Bagi orangtua yang bekerja, saat *work from home* dan *online learning* bagi anak-anaknya akan dapat meningkatkan kualitas pertemuan antara orang tua dan anaknya. Orang tua

lebih tahu perkembangan anaknya. Memiliki waktu untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga dan melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dalam keluarga.

6. Menyadari tidak dapat hidup sendiri dan menghargai orang lain

Selain kualitas relasi hubungan orangtua dan anak yang meningkat, para orangtua juga mengalami kerepotan dalam mendidik anaknya (terutama pada orangtua yang masih memiliki anak usia sekolah. Mereka menjadi lebih menyadari bahwa mereka tidak dapat hidup sendiri, mereka membutuhkan para guru yang dapat mendidik dan memberikan pelajaran kepada anak-anaknya. Menjadi lebih menghargai profesi lain.

7. Dunia melakukan self-healing

Dengan banyaknya himbuan untuk self-distancing, WFH, dan gerakan di rumah saja, maka akan sangat berefek pada semua aktifitas yang dilakukan oleh manusia. Dunia yang biasanya disibukan dengan hiruk pikuk perjalanan antar kota dan negara sekarang berkurang banyak. Kualitas udara menjadi lebih baik, polusi berkurang

Kecemasan akan adanya situasi pandemic covid-19 adalah wajar, karena siapapun di dunia ini pasti jika diberi pilihan akan memilih hidup dari pada mati (tentu saja hidup dalam kondisi yang sehat). Namun kecemasan ini tidak usah terlalu berlebihan sehingga mengganggu aktivitas kita dalam keseharian yang berakibat pada terganggunya kesehatan mental dan jiwa kita. Kita tetap harus waspada dan mengambil hikmah dari bencana ini. Melalui tulisan ini saya menghimbau kepada para pembaca yang budiman untuk bergerak, bergotong-royong antar warga negara dan pemerintah dalam menghadapi pandemi covid-19 secara bersama-sama. Hentikan semua konflik dan prasangka satu dengan yang lain. Sebarkan khabar dan berita yang berisi hal-hal yang membuat kita berpikiran positif melalui semua jejaring kita. Banjiri semua facebook, twitter, Whatsapp group hal-hal yang menyenangkan dan membahagiakan. Semoga gerakan kita menjadikan masyarakat menjadi lebih sehat dan lebih bersemangat dalam menghadapi bencana ini. Yakinlah kita pasti bisa menjadi pemenangnya.

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