

Surat Tugas

Nomor : 00037/A.1.5/ST.FP/09/2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut di bawah ini:

Nama : Dr. Dra. KRISTIANA HARYANTI, M.Si.
Status : Dosen Universitas Katolik Soegijapranata
Tugas : Menulis Artikel di Suara Merdeka dengan topik: "Ubah Cemas Jadi Optimis".
Waktu : 20 Maret 2020
Tempat: di Harian Suara Merdeka

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 07 September 2020
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA UTAMI, M.Kes.

FAK PSIKOLOGI



SM/Haikal Adithya

ANALISIS

Oleh Kristiana Haryanti

Ubah Cemas Jadi Optimistis

"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 ipanasi. 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 (1997) kecemasan ditandai dengan perasaan takut dalam menghadapi situasi yang tidak biasa dan tidak dapat diperkirakan/diprediksi.

Dalam pelajaran biologi saat kita sekolah dulu, kita belajar bahwa manusia dikaruniai insting. Insting ini sangat berguna bagi manusia karena ia akan memberi tahu kapan situasi membahayakan atau tidak. Suatu mekanisme pertahanan diri yang alamiah yang ada pada manusia, bahkan hewan.

Selain insting, kita juga diberi kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan tentu saja referensi-referensi yang dapat dipercaya.

(Bersambung hlm 2 kol 1)

SM/pal

Ubah...

(Sambungan hlm 1)

Dari sisi kepribadian, banyak variasi perilaku seseorang dalam mencerna dan memahami informasi dan bagaimana mereka bereaksi dengan situasi.

Contohnya, dalam menghadapi situasi pandemi 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, dan sebagainya).

Sedangkan seseorang yang memiliki *coping* internal akan lebih banyak menyalahkan dirinya (misalnya: kurang menjaga kebersihan diri, kurang disiplin dalam mengikuti anjuran dokter/pemerintah).

Di sisi lain, pemberitaan secara bertubi-tubi tentang situasi dunia yang sedang menghadapi Covid-19 dari sisi negatif ditambah bumbu-bumbu berupa modifikasi gambar atau bahasa yang provokatif membuat orang tertarik dan percaya. Hal itu sangat berpengaruh pada kondisi psikologis dan mental seseorang.

Lebih parahnya lagi, saat ini banyak netizen yang tanpa memeriksa lebih dulu langsung meneruskan pada orang lain. 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 harganya sangat tinggi (karena ada yang memanfaatkan peluang keuntungan).

Padahal pihak pabrik sabun tersebut sudah mengumumkan bahwa informasi itu tidak benar karena ada seseorang yang mengubah keterangan manfaat sabun tersebut. Namun, siapa yang mendengarkan penjelasan pabrik tersebut? Tentu akan kalah dengan informasi yang diberikan oleh seseorang yang lebih dikenal dan dipercaya melalui grup WhatsApp, Instagram, Facebook dan sebagainya.

Dua prinsip dasar masyarakat Indonesia menurut Geertz (Suseno, 2001) adalah hidup rukun dan dan hormat yang dijabarkan dalam interaksi sosial, toleransi, dan gotong-royong. Seharusnya kedua prinsip ini dapat menjadi dasar untuk saling membantu dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Namun sayang, yang kita lihat saat ini adalah banyak orang yang tidak memikirkan efek dari apa yang mereka katakan, tulis, dan sebar. Banyak berita-berita bohong (hoaks) yang sengaja dibuat entah untuk kepentingan bergurau, iseng, menakut-nakuti sampai kepentingan politik praktis.

Celakanya, berita-berita yang dimuat dengan bahasa yang bombastis dan dramatis adalah hiburan yang menarik bagi masyarakat. Banyak media justru melakukan

siaran yang malah mengganggu privasi korban dan keluarganya. Klop sudah, tempayan dengan tutupnya.

Benahi Bersama

Berdasarkan hal tersebut, ada beberapa poin penting yang perlu segera kita benahi bersama agar Indonesia dapat mengalahkan pandemi Covid-19.

Pertama, 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 dilakukan oleh orang/negara yang telah berhasil menangani virus itu.

Kedua, optimistis. Seseorang yang terlalu banyak membaca/mengetahui berita negatif akan membuat pemikirannya sempit, kurang percaya diri, dan pesimistis. Hal tersebut akan menurunkan kekebalan tubuh, mudah merasa sedih, dan rentan terkena penyakit.

Mulai saat ini kita lakukan gerakan menulis dalam jejaring Anda berita-berita yang optimistis dan menunjukkan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan, kehidupan yang bahagia, menikmati hidup, melakukan hobi, dan sebagainya. Dengan gerakan ini diharapkan banyak orang menjadi lebih bersemangat dan optimistis.

Ketiga, menyebarkan berita positif. Ini bisa dilakukan dengan menyemangati, menyebarkan berita kesembuhan, harapan yang baik, cerita-cerita yang menenangkan. Jangan membuat berita yang menakut-nakuti, menyebarkan berita bohong, mem-

buat orang khawatir, panik (memborong sembako, menyebarkan gambar-gambar/film-film mengerikan atau hal-hal yang menimbulkan ketidakpercayaan kepada pemerintah). Saat ini musuh kita bersama adalah Covid-19, bukan yang lain.

Keempat, saling menguatkan. Jangan menghakimi orang yang sedang tertimpa masalah. Bantulah dengan saling menguatkan, memberikan maaf dan pertolongan sesuai kemampuan masing-masing. Tumbuhkan jiwa gotong-royong yang sebenarnya sudah mengalir dalam darah kita. Banyak orang dari luar negeri kagum dengan gotong-royong tanpa pamrih kita dalam mengerjakan sesuatu. Tunjukkan itu sekarang.

Kelima, bekerja sama. AS dan Tiongkok yang sebelumnya saling berseteru pun kini terlibat dalam kerja sama menghadapi virus korona. Demikian pula warga Israel dan Palestina. Semua agama mengalami hal yang sama, dalam arti setiap pemeluknya dapat terjangkit virus korona. Banyak organisasi melakukan aksi sosial dengan memberikan sumbangan untuk para penderita, dokter, dan tenaga medis yang merawat pasien.

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 istirahat.

Dalam situasi darurat ini, masyarakat menjadi lebih kreatif dalam menyelesaikan masalah. Mengerjakan tugas lebih cepat

dengan memanfaatkan teknologi informasi (*work from home*/WFH, belajar secara daring, dan sebagainya). Selain itu memiliki waktu senggang untuk mengerjakan hobi yang sudah jarang dilakukan seperti membaca, memasak, dan berkebun.

Bagi orang tua yang bekerja, saat *work from home* akan dapat meningkatkan kualitas pertemuan dengan anaknya, memiliki waktu lebih untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga, dan melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan bersama-sama.

Gerakan *physical distancing*, WFH, dan di rumah saja sangat berefek pada semua aktivitas manusia. Dunia yang biasanya disibukkan hiruk pikuk perjalanan antarkota dan negara, sekarang berkurang banyak. Kualitas udara menjadi lebih baik, polusi berkurang.

Kecemasan akan Covid-19 wajar, namun tak perlu berlebihan sehingga mengganggu aktivitas keseharian yang berakibat pada terganggunya kesehatan mental dan jiwa kita. Kita tetap harus waspada dan mengambil hikmah dari bencana ini.

Semoga gerakan kita menjadikan masyarakat menjadi lebih sehat dan bersemangat dalam menghadapi bencana ini. Yakinlah kita bisa menjadi pemenang. (19)

—Dr. Kristiana Haryanti, MSi.,
Psikolog, Direktur Pusat Psikologi Terapan (PPT) Soegijapranata dan dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang