

# Menjaga kesejahteraan psikologis di Era New Normal

Dra. Sepi Indriati, Psikolog



Pandemi Covid-19 yang telah melanda dunia sejak akhir tahun lalu sampai tahun depan mungkin. Tak dipungkiri menimbulkan dampak luar biasa bagi kehidupan umat manusia, baik dari segi kesehatan, sosial kemasyarakatan maupun ekonomi.

Secara otomatis pandemi Covid-19 juga berdampak pada rutinitas sehari-hari. Manusia yang biasanya menjalankan aktivitas seperti bekerja, sekolah, berolahraga, dan lainnya diluar rumah, kini dipaksa untuk berdiam diri di rumah, atau membatasi diri untuk bertemu dengan sesamanya.

Sampai saat ini kita tidak tahu sampai kapan situasi seperti ini akan berakhir dan kita bisa hidup dalam kondisi normal seperti sediakala. Hampir semua orang sudah sangat merindukan kehidupan normal seperti dulu.

Bahkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa Covid-19 tidak mungkin hilang dan akan terus ada selama ada kehidupan. Sehingga mau tidak mau umat manusia harus bisa hidup berdampingan secara damai. Pandemi Covid-19 membuat seluruh dunia harus beradaptasi dengan perubahan dan rutinitas baru. Muncul istilah *New Normal* untuk menggambarkan situasi ini, kewajaran baru yang harus dilalui oleh manusia. *Work From Home (WFH)* untuk pekerjaan yang dulu harus dilakukan dikantor sekarang dilakukan di rumah lebih baik. Demikian juga untuk kegiatan sekolah dilaksanakan di rumah saja tanpa harus datang ke sekolah.

Bagi banyak orang, hal ini bisa menjadi tantangan besar karena proses adaptasi tentunya tidak semudah membalikan telapak tangan. Tidak mudah untuk keluar dari “zona nyaman” yang selama hidup sudah dijalani. Tidak mudah untuk tetap di rumah bagi yang biasa bertemu dan bertatap muka dengan rekan kerja, teman-teman dan sebagainya. Bahkan, proses adaptasi ini bisa menimbulkan gangguan psikologis yang serius pada orang-orang yang mudah tertekan.

Ada beberapa cara yang cukup mudah untuk mendapatkan kesejahteraan Psikologis di era New Normal ini, sesuai anjuran para pakar dan asosiasi – asosiasi terkait kesehatan mental diantaranya :

1. **Sadari.** Segera sadari dan belajar untuk menerima kenyataan. Saat ini sudah bukan saatnya untuk mengingkari kenyataan, panik dan menganggap kondisi ini akan segera berlalu atau bersikap ‘denial’ terhadap kenyataan yang terjadi. Bisa jadi kita hidup dengan Covid-19 untuk beberapa bulan atau tahun mendatang atau bahkan selamanya. Seperti kita hidup berdampingan dengan jenis virus atau bakteri penyakit yang lainnya selama ini. Sebaiknya kita bersikap tidak menolak atau panik. Dengan menyadari dan menerima kehadirannya akan membuat kita lebih bisa berfikir apa yang akan kita lakukan selanjutnya. Jangan bikin hidup kita menjadi tidak bermanfaat dengan hal-hal yang tidak produktif dan mengingkari kenyataan.
2. **Kenali.** Cari tahu lebih detail tentang covid-19, mulai dari mengenal apa itu Covid-19 (definisi, gejala dan cara penularan), cara mencegah penyebarannya, bagaimana protokol kesehatan dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari, sampai berbagai tips terkait keamanan pangan, meningkatkan daya tahan tubuh sampai bagaimana berbelanja secara *on line*. Berbagai informasi tersebut dengan mudah bisa didapatkan secara daring. Memahami fakta yang akurat dan benar tentang Covid-19 akan membuat Anda terhindar dari stres berlebih. Memakai masker, jaga jarak dan cuci tangan merupakan gaya hidup baru yang kita temui saat ini dan mendatang.
3. **Kontrol emosi.** Alihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif yang menimbulkan semangat dan menumbuhkan kreatifitas. Keseimbangan emosi sangat diperlukan agar kita tetap tenang di tengah situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Selain itu, keseimbangan emosi juga turut menentukan kesehatan fisik kita. Untuk mencapai keseimbangan emosi, yang perlu kita lakukan adalah mengidentifikasi perasaan kita tanpa melakukan penghakiman, tanpa menolak namun harus di kelola. Salah satu bagian terpenting agar sukses beradaptasi dengan *new normal* adalah menerima kenyataan bahwa hal ini juga baru bagi semua orang.
4. **Stay connected.** Sebagai makhluk sosial, usahakan tetap terhubung secara sosial dengan teman-teman dan handai taulan. Gawai kini amat memudahkan manusia modern untuk terhubung dengan sesamanya, untuk mencari

informasi tentang apapun. Usahakan membangun komunikasi untuk mendiskusikan hal-hal positif dan membangun energi, dan tidak melulu mengenai pandemi. Bercerita akan meringankan beban perasaan dan ini merupakan cara terbaik untuk menyehatkan mental kita.

5. **Pilah pilih informasi.** informasi yang membanjiri media sosial dari berbagai sumber sering kali membuat masyarakat tidak bisa memilah berita yang benar dan berita hoaks, sehingga membuatnya menjadi stres dan cemas. Sangat disarankan bagi masyarakat untuk dapat memilah dan memilih informasi yang akan dibaca. Pilih informasi dari situs-situs resmi misalnya dari WHO, Kemenkes, gugus tugas dsb dan batasi membaca/mencari informasi terkait Covid-19. Dua kali dalam sehari sudah cukup untuk memenuhi rasa ingin tahu kita. Mengetahui informasi lain yang saat ini sedang berkembang juga perlu kita lakukan. Misalnya mengikuti webinar tentang cara meningkatkan ekonomi keluarga di tengah pandemi, kewirausahaan, dsb. Hal ini akan menyeimbangkan fungsi dan kerja otak kita.
6. **Aktifitas fisik.** Kesehatan tubuh perlu dijaga dengan berolahraga ringan secara teratur. Anda bisa melakukan beberapa aktivitas seperti latihan pernapasan, stretching, yoga, atau meditasi. Berbagai penelitian memperlihatkan hubungan positif antara stres dan aktivitas fisik. Semakin rutin Anda beraktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Aktivitas fisik dan olahraga terbukti berperan penting dalam manajemen stres karena dapat menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol dalam tubuh. Pada saat yang sama, aktivitas fisik juga menstimulasi produksi endorfin yang memberikan perasaan rileks. Beberapa aktivitas fisik yang juga dapat dilakukan misalnya membersihkan rumah dan lingkungan atau pekerjaan rumah lainnya. Disamping sehat fisik kepuasan juga akan kita dapatkan. Selalu kenakan masker dan jaga jarak saat beraktivitas di area publik dan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.
7. **Istirahat cukup dan bersantai.** Jangan lupa gunakan waktu kerja di rumah untuk beristirahat dan bersantai dengan keluarga. Berikan diri Anda waktu untuk bersantai. Lakukan beberapa aktivitas lain yang Anda sukai. Aktivitas favorit atau hobi dapat membantu mengalihkan perhatian Anda yang selalu

terfokus pada pandemi dan pada pekerjaan yang dilakukan dari rumah. Berkebun, menjahit, bermain bersama keluarga merupakan alternatif yang menyehatkan dan mempererat hubungan dalam keluarga.

8. **Konsumsi makanan yang seimbang.** Mulailah untuk mengonsumsi jenis-jenis makan yang mengandung berbagai unsur nutrisi untuk tubuh dan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kembali ke bahan makanan segar, bukan hanya makanan olahan. Terasa merepotkan memang, namun nikmatilah prosesnya dan belajar cara pengolahannya dari berbagai sumber yang dengan mudah kita dapatkan, maka bonus kebahagiaan dan kepuasan akan kita dapatkan. Cukupi kebutuhan air sesuai standar berat tubuh untuk mendapatkan metabolisme tubuh yang baik.
9. **Tingkatkan kualitas kehidupan spiritual.** Dalam situasi yang tidak pernah di prediksi masyarakat saat ini, sebagai orang yang beragama meningkatkan intensitas dan kualitas dalam beribadah merupakan hal yang sangat membantu meningkatkan ketenangan. Ketimbang menyalahkan situasi atau penentu kebijakan misalnya, manage kehidupan psikologis dengan meningkatkan kehidupan spiritual akan meningkatkan kedamaian hati. Dengan demikian kita dapat lebih tenang dan rasional dalam menghadapi masalah dan membuat rencana untuk mensiasatinya.

Pandemi Covid-19 memaksa seluruh dunia harus beradaptasi dengan perubahan dan rutinitas baru. Meski pandemi telah usai, diperkirakan manusia tak bisa kembali lagi dengan rutinitas yang biasa ia lakukan sebelumnya. Yah, secara tak langsung, pandemi membuat kita harus beradaptasi dengan "*new normal*" atau rutinitas baru.