

4 Strategi Coping dalam Masa Sulit

Tips Sederhana Untuk Tetap Sehat Mental & Fisik Selama Wabah Virus COVID-19

Oleh Rosemary Sword and Philip Zimbardo

Berkaca pada apa yang sedang terjadi di negara lain, apa yang kita lihat saat ini di Amerika Serikat sebenarnya baru bagian puncak gunung es saja dari efek pandemi novel COVID-19 (coronavirus). Dari ingatan kolektif sejarah bangsa Amerika Serikat, saat ini negara Amerika Serikat sedang berada di masa yang benar-benar tidak biasa. Saat Perang Dunia II, seluruh rakyat Amerika Serikat bersatu dan muncul sebagai pemimpin dunia yang simpatik. Setelah 9-11, sekali lagi bangsa Amerika bersatu dan harus beradaptasi dengan cara hidup yang berbeda di dunia yang penuh dengan aksi teror.

Namun semua pengalaman itu, baik atau buruk, "kita melawan mereka"; dan "mereka" adalah manusia yang memiliki pandangan berbeda dengan kita. Namun saat ini, tak hanya negara kita yang berpenduduk 330 juta penduduk, tapi juga seluruh dunia sedang memerangi virus yang sesungguhnya hanya dapat bertahan hidup dan melakukan kerusakan ketika mereka berada dalam tubuh manusia yang dimasukinya. Manusia itu bisa saja kita - saya, anda, semua manusia.

Saat ini, pemerintah dan pelaku bisnis harus membuat sejumlah keputusan sulit, seperti menutup sekolah, menutup kantor, atau menetapkan kebijakan work from home, dan kita diminta untuk berjarak dengan kehidupan social (social distance), atau mengisolasi diri (self-isolate) untuk kebaikan diri kita sendiri ataupun orang di sekitar kita. Bagaimanakah kita bisa menjalani kondisi ini selama berminggu-minggu, atau bahkan mungkin berbulan-bulan?

Jika anda masuk dalam kelompok orang berisiko tinggi jika sampai terkena coronavirus, misalnya karena anda berusia lanjut, atau memiliki gangguan pernapasan maka Anda benar-benar harus melakukan hal-hal yang bisa menekan risiko itu serendah mungkin.

4 Strategi Coping

Dari puluhan strategi coping yang sudah kami pelajari, rasanya 4 strategi ini adalah yang paling sederhana dan paling penting untuk kita lakukan supaya bisa tetap sehat selama periode social-distancing:

1. Tidur - bagi orang dewasa, tidur selama 7-8 jam per hari sangat penting untuk kesehatan dan kesegaran. Tidur yang cukup bisa membantu menjaga kesehatan mental dan fisik, sekaligus meningkatkan kualitas hidup kita. Ketika kita tidur, tubuh bekerja untuk memperkuat kesehatan fungsi otak dan memelihara kondisi fisik kita. Bagi anak-anak dan remaja, tidur juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sistem kekebalan tubuh kita juga bergantung pada kualitas tidur untuk bisa menjalankan fungsinya dengan baik sehingga kita tetap sehat. Tidur yang cukup akan melindungi tubuh kita dari partikel asing atau partikel berbahaya dan dapat membantu kita melawan infeksi. Ketika kita tidak cukup tidur, kita bisa mengalami beberapa kesulitan dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, mengendalikan emosi dan perilaku, dan menyesuaikan diri dengan perubahan.

Berikut ini adalah jumlah jam tidur yang disarankan oleh Institut Kesehatan Nasional Amerika Serikat untuk setiap kelompok umur:

- Bayi berusia 4-12 bulan: 12-16 jam sehari (termasuk tidur siang).
- Anak-anak berusia 1-2 tahun: 11-14 jam sehari (termasuk tidur siang).
- Anak-anak berusia 3-5 tahun: 10-13 jam sehari (termasuk tidur siang).
- Anak-anak berusia 6-12 tahun: 9-12 jam sehari.
- Remaja 13 - 18 tahun: 8-10 jam sehari
- Orang dewasa berusia 18 atau lebih: 7-8 jam sehari

2. Rileks - Ketika tingkat stres kita meningkat - dan kelihatannya hal itu akan terjadi – maka luangkanlah waktu untuk beristirahat, bersantai dan menenangkan diri. Ketika kita cemas, lakukan teknik pernapasan sederhana untuk mengatur napas kita. **Caranya sederhana: tarik napas perlahan dalam empat hitungan, tahan sebentar, lalu buang napas perlahan juga dalam empat hitungan.** Jika kita melakukan hal ini beberapa kali maka kita akan merasakan bahwa detak jantung kita juga akan lebih tenang. Kita bisa mempraktekannya di dalam rumah, di luar ruang, bahkan juga saat kendaraan kita berhenti di lampu merah, saat antre di toko, atau dimana saja.

Cara lain untuk rileks adalah menonton video pendek, video yang bisa memperbaiki suasana hati (misalnya video tentang keindahan alam atau sesuatu yang lucu), mendengarkan suara musik atau suara yang menenangkan (misalnya deru ombak, hujan, kicauan burung). Di akhir artikel ini ada beberapa tautan berisi film-film pendek yang menenangkan. Ingat, musuh kedua yang harus diatasi selain Virus COVID-19 adalah kecemasan dan ketakutan kita tentang pandemi baru. TETAP TENANG dan MENANGKAN PERANG!

3. Bergerak – selama dalam isolasi, kita sering tak sadar bahwa aktivitas kita berkurang. Dalam kondisi isolasi kegiatan-kegiatan seperti bangun dan berjalan-jalan, meregangkan tubuh, dan berolahraga secara rutin akan memberikan manfaat positif yang sangat tinggi. Sebaiknya, tetapkanlah jadwal berolahraga untuk seluruh anggota keluarga, dan pastikan semuanya memiliki komitmen dan kedisiplinan dalam menjalankannya. Jika memungkinkan, berjalan-jalan atau jogging di alam bebas akan sangat bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan mental kita. Pada masa isolasi, biasanya beberapa fasilitas kota akan tutup, seperti pusat kebugaran, dan tempat-tempat lain. Oleh karena itu, kita harus bisa memastikan cara apa yang kita pilih untuk menjaga kebugaran tubuh dalam beberapa minggu dan bahkan beberapa bulan mendatang. Dengan kesehatan yang terjaga, kita lebih siap untuk menghadapi apa pun yang akan terjadi di masa depan.
4. Terhubung Secara Sosial – Dalam kondisi penerapan social distancing yang mengharuskan kita mengambil jarak secara fisik dengan orang lain, kita justru memiliki kesempatan bagi kita untuk melakukan sesuatu yang selama ini kita abaikan yaitu tetap terhubung satu sama lain. Sangat penting bagi kita untuk tetap berkomunikasi dengan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan terutama kenalan kita memiliki resiko lebih tinggi untuk tertular virus COVID-19. Ini adalah

kesempatan untuk menyampaikan tidak hanya keprihatinan, tetapi juga cinta dan rasa terima kasih yang biasanya hanya dapat kita ungkapkan pada acara khusus. Saat ini bukan waktunya menjaga gengsi! Ketika waktunya tepat, akhiri percakapan atau pesan teks dengan "I love you", tampilkan kenangan indah bersama mereka, buat rencana untuk melakukan sesuatu bersama di saat suasana sudah membaik. Dan yakinkan bahwa itu bukan hanya sekadar janji.

Isolasi dapat menyebabkan kegelisahan, stress, bahkan dan depresi. Oleh karena itu, menceritakan hal-hal positif yang kita rasakan tentang seseorang akan sangat bermanfaat. Hal lain yang juga tak kalah penting adalah jangan mementingkan diri sendiri. Bantu orang lain dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Kabarkan ke semua kontak Anda tentang status kesehatan Anda, dan tanyakan hal-hal justru bisa menimbulkan rasa tenang dalam situasi isolasi seperti ini. **Tetaplah Tenang, Tetaplah Berpikir Positif**

Alih-alih menjadi warga yang terkotak-kotak di negara masing-masing, coronavirus memberi kita kesempatan untuk bersatu: sebagai Warga Dunia. Tidak seperti fiksi ilmiah di zaman dahulu kala, Bumi "diserbu" oleh makhluk-makhluk dari dunia lain yang membuat kita bersatu untuk melawannya. Kali ini yang menyerang bumi adalah virus mikroskopis yang bersifat merusak, ditularkan dari satu orang ke yang lainnya, dan mampu mengeluarkan sisi yang terbaik - atau terburuk – dari diri kita.

Jadi, sementara kita mempraktekkan langkah-langkah di atas dan meyakini bahwa kondisi ini hanya bersifat sementara, mari kita juga meyakini bahwa satu-satunya orang yang dapat kita kendalikan adalah diri kita sendiri. Mari kita sadari bahwa cara kita bertindak dan bereaksi akan mengakibatkan efek domino yang positif maupun negatif.

Dalam menjalani masa yang penuh tekanan ini, mari kita lakukan kebaikan, tunjukkan empati dan kasih sayang. Bertindaklah dengan bijak dan bersama kita lakukan hal-hal yang bisa menimbulkan efek domino yang positif ke segala arah.

Video yang menenangkan

The Great Bell Chant

https://www.youtube.com/watch?time_continue=33&v=F1ZwaEzMtJw&feature=emb_title

Forest Bird Songs

https://www.youtube.com/watch?v=Qm846KdZN_c

Rain and Ocean Sounds

<https://www.youtube.com/watch?v=MZQTh8KVyKl>

The River of Time <https://www.youtube.com/watch?v=r4ZX0XVAa2A&t=114s>

References

Sleep Deprivation and Deficiency, National Institute of Health

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

Zimbardo, Sword, Sword. *The Time Cure*, 2012. McFarland Publisher.