

**Strategi Coping di Tengah Ketidakpastian Geopolitik
(*Coping in Times of Geopolitical Uncertainty*)**

Global Psychology Alliance (GPA) membagikan lembar panduan berjudul “*Coping in Times of Geopolitical Uncertainty*” dengan tujuan utama menerjemahkan temuan ilmu psikologi menjadi tindakan yang bermakna untuk mendukung individu dan komunitas yang terdampak di berbagai belahan dunia. Panduan ini disusun secara khusus untuk menghadirkan intervensi berbasis bukti dalam merespons kebutuhan manusia saat ini, mengingat hubungan antara stres politik yang berkepanjangan dengan dampak fisik dan kesehatan mental yang luas serta terukur telah terbukti secara ilmiah. Dokumen ini bukan merupakan pernyataan politik.

-
- **Gejolak sosial dan politik dapat memperburuk gejala psikologis yang sudah ada**, seperti kecemasan dan depresi, serta dapat memicu munculnya gejala pada individu yang sebelumnya tidak memiliki riwayat distres psikologis.
 - Berikan perhatian khusus kepada individu dengan riwayat kondisi psikologis. Dorong pencarian dukungan yang tersedia di berbagai tingkat (profesional, komunitas, keluarga), terutama bagi mereka yang berada pada risiko lebih tinggi.
 - Jalin komunikasi langsung dan ajukan pertanyaan secara terbuka agar mereka dapat menyampaikan kondisi dirinya dengan jujur.
 - Berikan dukungan psikososial apabila terjadi perubahan perilaku, seperti gangguan tidur, mudah tersinggung, atau ungkapan keputusan, yang dapat menjadi indikator distres signifikan.
 - Apabila distres psikologis berada pada tingkat yang memerlukan respons segera, arahkan individu ke layanan kegawatdaruratan terdekat sesuai lokasi setempat.
 - Strategi coping yang umum digunakan dalam berbagai situasi kehidupan yang menantang juga umumnya efektif untuk mengelola kecemasan yang berkaitan dengan krisis politik, antara lain:
 - Melatih pernapasan dalam untuk membantu regulasi emosi;
 - Menggunakan distraksi yang sehat, seperti mengalihkan fokus perhatian atau mengubah topik pembicaraan ke hal yang lebih dapat dikelola;
 - Melakukan aktivitas fisik secara rutin, mulai dari berjalan singkat hingga menari di rumah;
 - Meningkatkan interaksi sosial dengan menjalin koneksi bersama teman dan keluarga;
 - Tetap mengakui dan merayakan momen penting, seperti ulang tahun, hari jadi, dan peristiwa bermakna lainnya.
-
- **Kedekatan geografis dan paparan informasi terhadap krisis sosial-politik** dapat meningkatkan rasa kehilangan kontrol, yang berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan kekhawatiran.
 - Batasi paparan terhadap media, sumber berita, dan percakapan yang berfokus pada krisis saat ini sejauh memungkinkan.

- Tetapkan jadwal khusus untuk mengakses berita, misalnya satu jam per hari, dan patuhi batas tersebut.
- Padukan paparan berita dengan aktivitas yang bersifat positif dan membantu regulasi emosi. Contohnya, berinteraksi dengan keluarga sebelum membaca berita, lalu dilanjutkan dengan berjalan santai setelahnya.
- Perlu diingat bahwa meskipun kedekatan geografis dengan situasi krisis dapat memperberat distres psikologis, individu yang tidak berada langsung di wilayah terdampak juga dapat mengalami stres yang signifikan dan tetap perlu didorong untuk mencari bantuan serta menggunakan strategi coping.
- Hormati pengalaman dan narasi setiap individu yang mengekspresikan distres, tanpa memandang lokasi mereka.

- **Beban ketidakpastian politik tidak terbatas pada afiliasi atau pandangan politik tertentu.** Meskipun detailnya dapat berbeda, dampak terhadap kesehatan mental relatif serupa, baik pada individu yang mendukung maupun yang menentang perubahan.
 - Upayakan untuk mendengarkan dan mendukung ekspresi emosi individu yang mengalami distres sebagai pengalaman kemanusiaan, serta hindari membingkai situasi dalam kerangka polarisasi politik.
 - Ajukan pertanyaan seperti, *“Bagaimana situasi ini berdampak bagi Anda?”* alih-alih pernyataan bernuansa politis seperti, *“Ini kesalahan kelompok tertentu.”*

- **Mengalami dan mengakui emosi merupakan langkah penting** agar individu dapat menghadapi perubahan sosial yang kompleks di kemudian hari.
 - Merasakan kemarahan, ketakutan, frustrasi, harapan, kelegaan, dan berbagai emosi kuat lainnya adalah hal yang wajar. Penting untuk mengelola emosi-emosi tersebut secara sehat dan produktif.
 - Tunjukkan pemahaman terhadap reaksi orang lain, meskipun berbeda dari respons pribadi Anda.
 - Akui bahwa solusi sederhana jarang muncul ketika sebuah sistem berada dalam kondisi tidak stabil, dan energi yang dibutuhkan untuk menjalankan tugas sehari-hari di tengah kelelahan sistem saraf tidak selalu realistis.
 - Jika memungkinkan, berikan jeda dari tuntutan yang dapat ditunda (misalnya email) dan luangkan waktu untuk menata ulang diri.
 - Hindari menyalahkan diri sendiri. Ketidakmampuan untuk fokus pada tanggung jawab harian di tengah perubahan yang tidak pasti bukanlah tanda kemalasan atau ketidakefektifan.
 - Kesehatan mental lebih terjaga ketika individu menetapkan batas yang wajar, membangun rutinitas, melakukan perawatan diri, berkomunikasi secara reflektif, dan saling memberikan dukungan.
 - Secara alami, manusia cenderung mencari kepastian dan penjelasan yang sederhana di masa krisis. Ketika hal tersebut tidak tersedia, individu dapat jatuh pada kondisi apatis.
 - Alih-alih mengadopsi pola pikir “apa saja boleh”, yang pada akhirnya justru membatasi pilihan positif, bangunlah rutinitas yang bermakna dan produktif, meskipun sederhana.
 - Terima ketidaknyamanan akibat ketidakpastian, sambil tetap mencari peluang untuk mengambil tindakan dalam lingkup keluarga dan/atau komunitas, seperti membantu

distribusi makanan, mengecek kondisi rekan kerja, atau memberikan informasi kepada tetangga.

- **Kelompok anak dan remaja (youth)** dapat terdampak secara lebih signifikan oleh ketidakpastian geopolitik, karena menurunnya kepercayaan terhadap sistem ekonomi dan sosial dapat memperlemah rasa kendali dan agensi mereka terhadap perubahan.
 - Lakukan pengecekan kondisi (check-in) secara berkala kepada anak dan remaja yang Anda kenal.
 - Kirim pesan singkat untuk menanyakan kabar atau sapa mereka ketika bertemu di lingkungan sekitar.
 - Bantu anak dan remaja mengenali bahwa keberadaan mereka bermakna dan bahwa mereka telah memberikan kontribusi.
 - Apakah mereka tetap bersekolah? Apakah mereka tertarik untuk belajar? Apakah mereka membantu keluarga? Semua ini merupakan bentuk keputusan prososial yang positif dan patut diapresiasi.