

Kejenuhan Sosial dan Cyber Counseling

Ditulis oleh Ainna Amalia FN pada Senin, 20 April 2020



Pemerintah akhirnya memutuskan untuk memperpanjang bekerja di rumah (*work from home*) hingga 21 April bagi Aparatur Sipil Negara (ASN). Kebijakan ini menyelaraskan perpanjangan status darurat wabah virus corona di Indonesia yang telah dikeluarkan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB).

Perpanjangan masa *work from home* (WFH) bagi ASN berimbas juga bagi para pelajar dan mahasiswa. Pelaksanaan belajar di rumah diperpanjang. Bahkan untuk mahasiswa, perkuliahan daring sampai akhir semester. Lamanya masa bekerja dan belajar dari rumah, rentan memicu masalah baru. Salah satunya adalah problem kejenuhan kolektif.

Kejenuhan secara kolektif dapat melahirkan konflik sosial dalam masyarakat. Sebagaimana kasus di Italia. Kondisi lockdown memicu tekanan berat bagi sebagian

masyarakatnya. Mereka mengalami kejenuhan massal.

Seperti kasus anak berusia 13 tahun di kota Milan Italia. Dia tinggal di sebuah apartemen seluas 65 meter persegi. Sejak diberlakukan lockdown, aktifitasnya tidur sepanjang hari, hanya bangun untuk keperluan pribadi dan kelas online yang dia ikuti. Suatu hari karena rasa bosan yang akut, dia berontak agar bisa pergi bersama teman-temannya. Tidak memperdulikan kesehatan dirinya. Hingga keluarga kewalahan mencegahnya.

Tidak hanya itu, menurut Giovanni Cerana, seorang guru di Italia, masyarakat cenderung saling curiga satu sama lain. Dia menambahkan, jika situasi semacam ini berlangsung selama berbulan-bulan, sistem sosial bisa runtuh, jaringan keluarga yang sudah terbentuk bisa bubar gara-gara kondisi psikologis yang rapuh.

Baca juga: Timur Tengah dalam Sastra Indonesia: Menimbang Kontribusi Fudoli Zaini (1/2)

Mental yang Jenuh

Faktor kejenuhan bukan masalah remeh, jika terjadi secara massal dalam masyarakat tertentu. Dampak yang ditimbulkan bisa merusak tatanan sosial yang sudah terbentuk. Kejenuhan sendiri merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami rasa lelah yang amat sangat akibat situasi yang tidak dikehendaki.

Dalam kondisi seperti ini akan muncul rasa enggan, lesu dan tidak bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas. Pada saat jenuh, sistem akal seseorang tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya. Individu cenderung “lemot” dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.

Selain itu, kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai pada titik tertentu. Titik jenuh itu disebut juga dengan *burn-out* yaitu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan mental, penurunan motivasi dan hilangnya komitmen karena suatu hal.

Hasil riset seorang pakar psikologi klinis dari New York, Herbert Freudenberger (1973) menemukan bahwa terdapat fenomena perubahan perilaku para sukarelawan setelah bertahun-tahun bekerja. Dan perubahannya mengarah ke perilaku negatif. Para relawan-

relawan tersebut telah mengalami kelelahan mental, komitmen dan motivasi seiring dengan berjalannya waktu.

Burn-out Syndrome ini bisa digambarkan dengan sebuah gedung yang terbakar habis (*burn-out*) dari dalam. Pada mulanya gedung berdiri sangat megah dengan seluruh fasilitas dan isinya. Lalu isi gedung itu terbakar hingga yang tampak kerangka luarnya saja. Demikian pula dengan seseorang yang terkena kejenuhan (*burn-out*), dari luar semuanya masih tampak utuh namun didalamnya kosong penuh dengan masalah.

Baca juga: Ketika Humor Dianggap Racun

Kejenuhan ini bisa muncul karena faktor tekanan rumah tangga, tekanan status sosial, kemiskinan yang berkelanjutan, pekerjaan, perceraian, bahkan ada yang jenuh karena menganggur di masa tua.

Sedangkan penyebab kejenuhan ada tiga macam; *satu*, kelelahan indera, yaitu kelelahan akibat aktivitas indera. Keletihan ini dapat disembuhkan dengan beristirahat yang cukup dan makan minum yang proporsional dan bergizi. *Kedua*, kelelahan akibat aktivitas fisik yang berlebihan. Solusinya istirahat yang cukup dan makan makanan yang bergizi.

Ketiga kelelahan mental yang diakibatkan oleh akumulasi tumpukan masalah negatif tanpa solusi. Gejala-gejalanya seperti hilang nafsu makan, tingginya rasa was-was, pening dan rasa sakit kepala yang berkelanjutan, sulit tidur, tidur berlebihan, pikiran kosong dan banyak lagi gejala lainnya yang bersifat inheren.

Virtual Konseling

Ketika masyarakat kita sedang berjuang melawan pandemi dalam waktu yang tidak diketahui kapan akan berakhir, potensi kejenuhan massal sangat mungkin terjadi. Oleh karenanya, perlu gerakan layanan cybercounseling secara serentak. Agar masyarakat yang mulai mengalami kejenuhan bisa mendapat pertolongan dengan segera.

Program dukungan psikologis ini memberikan bantuan darurat kepada siapa saja yang membutuhkannya. Masyarakat bisa berbicara lewat telepon atau melakukan kontak online kepada tim konselor cyber yang telah ditunjuk.

Gerakan layanan virtual konseling ini bertujuan membantu seseorang untuk memahami diri dan lingkungannya. Sehingga terjadi perubahan perilaku yang lebih positif. Dalam suasana apapun seseorang tetap bahagia, sejahtera, nyaman dan berada pada kondisi yang efektif. Sehingga imunitas masyarakat kita tetap terjaga untuk memenangkan pertarungan melawan pasukan Covid-19. Wallohu a'lam

Baca juga: Belajar Toleransi dari Gusdurian