

Tetap Waras di Negeri yang Sedang Cemas: Panduan Praktis Menjaga Kesehatan Mental Anda



Buka media sosial, linimasa penuh amarah. Nyalakan televisi, berita dipenuhi ketidakpastian. Melangkah keluar rumah, terasa ada ketegangan di udara. Belakangan ini, rasanya sulit untuk menghindar dari gelombang kecemasan yang melanda negeri. Demonstrasi, perdebatan sengit, dan berita yang simpang siur seakan menjadi menu harian kita.

Jika Anda merasa lelah, cemas dan mudah marah ketahuilah bahwa Anda tidak sendirian. Perasaan itu merupakan respons yang sangat wajar dari sistem psikologis kita terhadap situasi yang tidak normal. Fenomena ini bahkan memiliki istilahnya sendiri, yaitu *stres politik* atau *Election Stress Disorder*, sebuah kondisi di mana iklim politik secara langsung memicu gejala stres dan kecemasan pada masyarakat luas.

Kabar baiknya, di tengah badai informasi dan ketidakpastian ini, kita memiliki kekuatan lebih besar dari yang kita kira. Kita mungkin tidak bisa mengontrol gejolak di luar sana, tapi kita bisa memegang kendali atas "ruang" di dalam kepala kita. Lantas, bagaimana caranya?

Berikut adalah panduan praktis untuk membangun perisai mental dan menjaga kewarasan di negeri yang sedang cemas.

Langkah 1: Ambil Alih Kendali Arus Informasi Anda (Detoks Digital Cerdas)

Gempuran informasi negatif tanpa henti adalah pemicu utama kelelahan mental (*mental exhaustion*). Alih-alih menjadi korban pasif dari algoritma, saatnya menjadi kurator aktif bagi pikiran Anda.

- **Batasi "Jam Tayang" Berita:** Psikolog menyarankan untuk tidak terus-menerus meng gulir linimasa (*doomscrolling*). Tetapkan waktu khusus untuk memeriksa berita, misalnya 15-30

menit di pagi hari dan sore hari. Di luar jam itu, berikan izin pada diri Anda untuk "absen". Mematikan notifikasi aplikasi berita juga sangat membantu mengurangi kecemasan.

- **Pilih Sumber Tepercaya:** Jangan mudah bereaksi pada judul yang provokatif. Pilih 2-3 sumber berita kredibel yang Anda percaya. Sebelum membagikan sesuatu, ambil jeda sejenak untuk memverifikasi faktanya. Bergabung dengan grup diskusi anti-hoaks bisa menjadi langkah cerdas.
- **Seimbangkan "Asupan" Konten:** Setelah membaca berita politik yang berat, carilah konten yang menenangkan atau menghibur. Ikuti akun-akun yang membahas hobi, alam, seni, atau komedi. Ini seperti menyeimbangkan diet informasi Anda agar tidak hanya diisi "makanan" yang membuat stres.

Langkah 2: Bangun Jangkar Kestabilan Anda

Saat dunia luar terasa kacau, rutinitas adalah jangkar yang membuat kita tetap berpijak. Rutinitas memberikan sinyal pada otak bahwa ada bagian dari hidup kita yang masih teratur, aman, dan terkendali.

- **Jaga Fondasi Fisik:** Tiga pilar ini tidak bisa ditawar yaitu makan teratur dengan gizi seimbang, bergerak aktif setidaknya 30 menit setiap hari, dan prioritaskan tidur berkualitas 7-8 jam semalam. Kurang tidur secara signifikan dapat memperburuk suasana hati dan menurunkan kemampuan kita mengelola stres.
- **Luangkan Waktu untuk "Me Time":** Jadwalkan waktu untuk diri sendiri setiap hari, bahkan jika hanya 15 menit. Gunakan waktu ini untuk melakukan sesuatu yang Anda nikmati dan tidak ada hubungannya dengan krisis yang terjadi—membaca buku, mendengarkan musik, atau merawat tanaman.
- **Tuliskan Perasaan Anda:** Membuat jurnal adalah cara yang sangat efektif untuk memproses emosi yang bergejolak. Tuangkan semua kekhawatiran dan perasaan Anda ke dalam tulisan tanpa perlu disensor. Ini membantu menjernihkan pikiran dan mengurangi beban emosional.

Langkah 3: Temukan Ketenangan di Tengah Kekacauan dengan *Mindfulness*

Mindfulness adalah praktik sederhana untuk melatih pikiran agar fokus pada saat ini, bukan terjebak dalam kekhawatiran akan masa depan atau penyesalan masa lalu. Ini adalah "P3K psikologis" yang bisa Anda lakukan kapan saja, di mana saja.

Saat merasa cemas, coba teknik pernapasan sederhana ini:

1. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung selama **3 hitungan**. Rasakan perut Anda mengembang.
2. Tahan napas selama **2 hitungan**.
3. Hembuskan napas perlahan melalui mulut selama **4 hitungan**.
4. Ulangi beberapa kali hingga Anda merasa lebih tenang.

Latihan ini membantu mengaktifkan respons relaksasi tubuh dan memutus siklus pikiran cemas secara instan.

Langkah 4: Ingat, Kita Melewati Ini Bersama

Salah satu penawar stres paling ampuh adalah koneksi manusia. Mengetahui bahwa kita tidak sendirian dalam perasaan ini dapat meringankan beban secara luar biasa.

- **Terbukalah pada Orang yang Dipercaya:** Berbagi perasaan dengan teman atau keluarga bisa sangat melegakan. Cukup dengan mengatakan, "Aku merasa cemas sekali akhir-akhir ini," bisa menjadi pembuka percakapan yang menyembuhkan.
- **Jadilah Pendengar yang Baik:** Tawarkan telinga Anda untuk teman yang mungkin juga sedang berjuang. Terkadang, didengarkan tanpa dihakimi adalah dukungan terbaik yang bisa kita berikan dan terima.
- **Prioritaskan Hubungan, Bukan Argumen:** Diskusi politik bisa memanas. Jika percakapan dengan orang terdekat mulai terasa destruktif, tidak apa-apa untuk mundur sejenak. Ingatlah bahwa menjaga hubungan baik jauh lebih berharga daripada memenangkan perdebatan.

Merawat kewarasan kita bukanlah tindakan egois, ini adalah fondasi agar kita bisa tetap berfungsi, peduli pada sesama, dan pada akhirnya, terus merawat harapan untuk masa depan yang lebih baik. Setiap langkah kecil yang Anda ambil untuk melindungi pikiran Anda hari ini adalah sebuah kemenangan.