

## Pengenalan Diri Eksistensial Pada Usia Produktif Di Masa Pandemi COVID-19

Ahmad Sabir

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

[ahmad.sabir@mercubuana.ac.id](mailto:ahmad.sabir@mercubuana.ac.id)

**Abstrak.** Orang dalam usia produktif dikenal sebagai orang yang aktif dan mampu memproduksi, yang dalam produktifitas yang dimiliki itu diharapkan dapat menjadi agen kemajuan masyarakat dan bangsa. Akan tetapi, bencana kesehatan pandemi COVID-19 merubah banyak nilai dalam kehidupan masyarakat. Bencana pandemi COVID-19 membuat semua orang harus beradaptasi dalam kehidupannya, dengan nilai dan cara hidup baru. Kelompok usia produktif yang dinilai aktif ternyata dalam berbagai survey dan penelitian merupakan orang yang paling banyak mengalami masalah psikologis dalam menghadapi situasi bencana pandemi COVID-19. Secara khusus penelitian ini hendak mencari tahu bentuk dan konsep pengenalan diri pada kelompok usia produktif dalam masa pandemi COVID-19 ini. Kemudian lebih dalam, pada konteks pengenalan diri itu secara eksistensial diarahkan untuk dapat melihat apakah kelompok usia produktif itu dapat memunculkan nilai/konteks baru dalam dirinya sebagai upaya penguatan diri pada situasi bencana pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif partisipatif dalam paradigma konstruktivisme. Pengumpulan data diperoleh melalui wawancara online semi terstruktur, berbagi opini dan curhat/berbagi pengalaman baik positif maupun negatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan jumlah subjek lima orang. Sedang, responden dalam penelitian ini adalah kelompok usia muda yang berada di jabodetabek. Jabodetabek dipilih berdasarkan daerah pada tingkat penyebaran COVID-19 yang tinggi. Hasil dalam penelitian ini adalah berupa deskripsi pengenalan diri kelima subjek dalam penelitian dan interpretasi mereka atas pengenalan diri itu secara eksistensial pada kemampuannya sebagai kelompok usia produktif untuk mengatasi setiap masalah psikologis yang mungkin muncul pada mereka dalam situasi bencana pandemi COVID-19.

**Kata Kunci:** *Kelompok Usia Produktif, Pengenalan Diri Eksistensial, Pandemi COVID-19*

### Pendahuluan

Sejak bulan Maret tahun 2020 ketika Presiden Indonesia mengumumkan bencana COVID-19 yang menyerang negeri, hingga saat ini kita hidup dalam suasana bencana kesehatan, yaitu bencana pandemi COVID-19. COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh varian virus baru dari virus corona. COVID-19 tidak hanya menyerang Indonesia tapi

juga merata di seluruh dunia sehingga menjadi bencana pandemi kesehatan di dunia. Sudah banyak sekali dampak buruk yang disebabkan oleh bencana pandemik COVID-19 ini, dampaknya bahkan sudah meluas yang dirasakan oleh masyarakat, baik dampak penyakit COVID-19 sendiri atas penularannya maupun dampak dari upaya pemerintah dan masyarakat untuk mengatasinya. Menurut informasi dari badan kesehatan dunia WHO, bahwa COVID-19 yang memicu bencana kesehatan ini selain suatu virus baru dari varian corona virus, COVID-19 juga cepat menular ditengah masyarakat dan belum ada obatnya, sehingga mitigasi terhadapnya belum bisa dilaksanakan secara maksimal. Belum ada penanganan yang tepat untuk mengatasi COVID-19 selain melakukan upaya untuk menghindarinya dengan menggunakan masker, mencuci tangan sesering mungkin dan menjaga jarak fisik. Artinya pengendalian bencana COVID-19 hanya baru bisa dilaksanakan dengan cara menghindarinya terutama dengan pembatasan sosial jarak fisik untuk memutus rantai penularannya. Sebagian besar negara-negara di dunia yang terkena dampak bencana COVID-19 melakukan "*lockdown*" pada negaranya sebagai upaya untuk mengatasinya. Sedang pemerintah Indonesia menanggulangnya dengan melakukan pembatasan sosial berskala besar atau yang biasa disebut PSBB.

Dampak aturan mitigasi pandemi dengan pembatasan social skala besar dari pemerintah Indonesia atau PSBB yang dilakukan juga telah membuat masyarakat kesulitan beradaptasi dengan cara hidup baru lewat protocol kesehatan ini, terutama dalam pemenuhan ekonomi yang biasa dilakukan, juga pelaksanaan pendidikan yang dengan serta merta berubah menjadi online dalam semua tingkat Pendidikan. Akibat langsung dari PSBB ini pada masyarakat adalah menurunnya aktifitas public yang memberi dampak langsung pada pertumbuhan ekonomi. Dari data yang didapatkan pada kementerian tenaga kerja RI, sampai bulan Agustus 2020 sudah ada kurang lebih 4 juta Angkatan kerja yang dirumahkan dari beragam tempat kerjanya yang didominasi pada sector pariwisata, transportasi, pabrik manufaktur dan ritel oleh akibat pandemi COVID-19 ini. Dan yang paling luas terkena dampak ini berada di wilayah jabodetabek sebagai pusat perekonomian di Indonesia ([kemnaker.go.id](http://kemnaker.go.id)).

Bencana pandemi COVID-19 dengan segala dampak yang ditimbulkannya dengan segala mitigasi yang dilakukan untuk menanganinya kiranya sudah cukup membuat impulse

stress ditengah-tengah masyarakat. Ketakutan akan terpapar, kesedihan keluarga akibat terinfeksi dan yang kehilangan, adaptasi baru kehidupan, kebiasaan baru dari pembatasan sosial masyarakat, merebaknya pengangguran dll memberikan potensi penurunan kualitas kesehatan jiwa dan mental ditengah-tengah masyarakat. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Research Brief dari 3500 responden di wilayah Indonesia pada bulan mei 2020 lalu menunjukkan bahwa 58% persen dari responden menunjukkan penurunan kualitas mental yang mengalami gangguan depresi dan kecemasan yang didominasi oleh usia muda 20-30 th dengan tingkat kecenderungan tinggi pada daerah paling tinggi kasus COVID-19 (<https://www.surveymeter.org/id/node/576>). Yang menarik dari survey ini adalah bahwa ternyata kebanyakan masalah Psikologi pada masa pandemi COVID-19 muncul didominasi oleh kelompok usia muda produktif. Sedang diluar survey ini, ada banyak survey dan penelitian lain dimasa pandemi COVID-19 ini yang menunjukkan kecenderungan timbulnya masalah psikologis yang didominasi oleh kelompok usia muda produktif yang saat ini biasa kita sebut sebagai warga milenial.

Masalah psikologis yang didominasi oleh kelompok usia muda produktif dalam masa bencana pandemi COVID-19 ini menjadi focus dalam penelitian ini. Kenapa menurut survey dan penelitian yang dilakukan terkait masalah psikologis di masa pandemi COVID-19 ini usia muda produktif menjadi kelompok orang yang dominan mengalami masalah psikologis. Padahal menurut badan kesehatan dunia WHO yang juga dikonfirmasi oleh Departemen Kesehatan RI, bahwa COVID-19 itu berbahaya bagi orang dengan kelompok imun yang rentan seperti lansia, anak-anak dan orang yang memiliki penyakit bawaan ([https://COVID-19.kemkes.go.id/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19/#Siapa\\_saja\\_yang\\_berisiko\\_terinfeksi\\_COVID-19](https://COVID-19.kemkes.go.id/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19/#Siapa_saja_yang_berisiko_terinfeksi_COVID-19)). Bukankah seharusnya orang-orang dalam kelompok rentan dengan asumsi imun yang rendah ini yang lebih memiliki peluang untuk memiliki masalah psikologis di masa pandemi COVID-19 ini.

Orang dalam usia produktif dikenal sebagai orang yang aktif dan mampu memproduksi, yang dalam produktifitas yang dimiliki itu diharapkan dapat menjadi agen kemajuan masyarakat dan bangsa. Akan tetapi, bencana kesehatan pandemi COVID-19 merubah banyak nilai dalam kehidupan masyarakat. Bencana pandemi COVID-19 membuat semua orang harus beradaptasi dalam kehidupannya, dengan nilai dan cara hidup baru.

Kelompok usia produktif yang dinilai aktif ternyata dalam berbagai survey dan penelitian merupakan orang yang paling banyak mengalami masalah psikologis dalam menghadapi situasi bencana pandemi COVID-19. Oleh sebab itu, agar masalah psikologi yang dihadapi oleh individu dalam usia produktif tidak berlarut menjadi penyakit yang mengganggu mental dan jiwa maka dibutuhkan strategi untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Namun usaha untuk meningkatkan kesehatan mental usia produktif dimasa COVID-19 perlu dengan jernih melihat lebih jauh kedalam bagaimana sebenarnya pengenalan diri usia produktif yang berhadapan dengan bencana pandemi COVID-19 ini.

Peneliti merasa tertarik untuk melihat lebih jauh soal kelompok usia muda yang mendominasi masalah psikologis terkait pandemi COVID-19 ini. Penelitian ini bukan terutama diarahkan untuk mengetahui sejauh mana masalah psikologi yang dihadapi kelompok usia muda produktif itu, akan tetapi ditujukan lebih spesifik untuk mengetahui pengenalan diri mereka sebagai modalitas dan segenap potensi yang dimilikinya untuk berhadapan secara psikologis dengan bencana pandemi COVID-19 ini. Salah satu sumber dalam penelitian ini yang masih dalam kategori usia produktif menceritakan kepada peneliti bahwa bagaimana ia takut dan khawatir ketika temannya yang diisolasi untuk perawatan COVID-19 menceritakan kisahnya kepadanya, mulai penularan yang tak diketahui sumbernya, sakit yang ia rasakan atas COVID-19 yang diderita, penanganan tenaga kesehatan terhadapnya bahkan perasaan dikucilkan yang diterima keluarganya ditengah masyarakat. Sementara sumber ini, dalam kekhawatiran yang ia rasakan itu, ia juga harus berdialektika dengan hidupnya untuk keluar rumah, bekerja memenuhi kebutuhan hidupnya dengan bayang-bayang COVID-19 yang menghantuinya. Sumber mengaku kepada peneliti bahwa cepat atau lambat ia hanya menunggu giliran untuk tertular COVID-19 hanya dengan begitu ia merasa mampu menjalani hidupnya dalam situasi bencana COVID-19. Situasi psikologis yang dialami usia produktif sedemikian ini, menunjukkan bahwa pengenalan diri dibutuhkan untuk memacu kendali diri pada usia produktif untuk tidak hanyut dalam beragam masalah psikologis yang mungkin muncul pada situasi bencana COVID-19.

Sampai disini, bentuk pengenalan diri yang hendak diketahui itu tentu saja berlatar eksistensial, yang khusus dan spesifik dalam pengalaman dan perasaan yang bersangkutan mengenai gejala yang ia hadapi dan rasakan di dalam maupun diluar dirinya. Bagaimana usia

produktif itu memandang diri mereka sendiri, bagaimana mereka memandang COVID-19. Apakah masalah psikologis yang didominasi oleh usia muda produktif itu muncul lewat potensi kecemasan mereka untuk tertular COVID-19 ataukah ada yang lainnya. Sejauh mana pengenalan diri kelompok usia muda produktif (kaum milenial) itu dalam suasana pandemi COVID-19 dalam pengalaman, pandangan dan harapan mereka dalam situasi pandemi COVID-19 saat ini? Inilah yang menjadi pertanyaan utama dalam penelitian ini, sehingga peneliti dapat mengidentifikasi pengenalan diri usia muda produktif untuk selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan kapasitas kesehatan mental usia muda produktif itu dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung hingga saat ini.

Ketertarikan peneliti untuk melihat lebih spesifik pengenalan diri usia muda produktif ini selain disebabkan oleh beberapa hasil survey dan penelitian yang senada dengan survey yang telah diangkat diatas, juga karena peneliti merupakan bagian dari kelompok usia muda itu, dimana interpretasi atas pengenalan diri yang hendak dicari itu kiranya dapat lebih representative atas hasil yang akan dicapai. Berikutnya juga karena peneliti berada diwilayah zona tingkat tinggi penyebaran COVID-19, yang harapannya bacaan peneliti mengenai situasi bencana pandemi COVID-19 sebagai latar material dalam penelitian ini dapat mewakili situasi bencana COVID-19 secara umum di Indonesia. Dan terakhir, usia muda produktif adalah usia yang diharapkan dapat melanjutkan kemajuan bangsa, oleh sebab itu pengenalan diri usia muda produktif dimasa COVID-19 diharapkan dapat meningkatkan kualitas mental untuk keluar dan bertahan dari masalah-masalah pelik yang dialami pada situasi sulit untuk case bencana COVID-19 maupun case lain yang serupa. Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah yang hendak dijawab dalam penelitian ini yaitu tentang bagaimana Pengenalan Diri Eksistensial pada usia muda produktif (kaum milenial) dalam situasi bencana pandemi COVID-19?

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif partisipatif dengan paradigma konstruktivisme. Sebuah proses pemahaman, melalui tradisi penelitian metodologi tersendiri, yang mengeksplorasi permasalahan manusia secara social dengan keterlibatan peneliti dalam menginterpretasikan setiap temuan. Hasilnya adalah sebuah *deskripsi* yang kompleks dan focus pada soal-soal spesifik. Dalam penelitian kualitatif data

yang diperoleh berdasarkan data kualitatif, yaitu:” data yang naratif, deskriptif dalam kata-kata mereka yang diteliti, dokumen pribadi, catatan lapangan, artifak, transkrip, dokumen resmi dan *video tapes*”. (Moleong, 2004: 35). Data pada penelitian ini selain diperoleh melalui wawancara online semi terstruktur, juga menggunakan cara berbagi opini dan sharing pengalaman. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang dalam kelompok usia produktif yang berada di wilayah JABOTABEK. Penentuan subjek penelitian atau responden dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang dibagi kedalam dua kelompok subjek. 3 Subjek merupakan kelompok yang mendapat intervensi dalam pelatihan dan simulasi. Dan 2 subjek lainnya merupakan placebo kelompok alamiah. Pengumpulan data dilakukan lewat observasi, pelatihan, wawancara konstruktif, dan Pustaka. Sedang analisis data dilakukan dengan reduksi data, triangulasi, framing data dan penarikan kesimpulan lewat verifikasi.

### **Hasil**

#### **1. Analisa data**

Pengamatan lapangan dalam penelitian ini dari kajian literasi menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 merupakan sebuah bencana kesehatan dunia yang telah memberikan dampak yang sangat luas di tengah-tengah masyarakat. Pandemi covid-19 merubah banyak nilai dalam kehidupan masyarakat, membuat semua orang harus beradaptasi dengan cepat dalam kehidupannya, dengan nilai dan cara hidup baru. Bencana pandemi covid-19 tidak hanya menjadi ancaman di bidang kesehatan, melainkan meluas pada beragam tekanan pada sector-sektor lainnya kepada semua lapisan masyarakat, beragam kelompok, kelas dan golongan pada masyarakat yang berubah menjadi stressor pada mental individu ditengah-tengah masyarakat. Pandemi COVID-19 sebagai sebuah bencana dapat dengan mudah kita amati dilapangan dengan beragam kebijakan-kebijakan negara di Dunia terkait penanganan dan pengendalian COVID-19 dan dampaknya.

Observasi dalam penelitian ini tidak hanya dilakukan dengan pengamatan dan kajian literatur terkait masalah penelitian yang hendak dijawab, melainkan juga dengan mengadakan pelatihan terkait penguatan mental pada situasi COVID-19. Pelatihan penguatan mental yang dilakukan pada situasi COVID-19 diarahkan langsung kepada

kelompok usia produktif sebagai kelompok sasaran agar penelitian ini sesuai dengan metode yang dilakukan dengan cara konstruktif partisipatif.

Dalam penelitian ini kami memilih 5 subjek untuk diteliti dalam usaha menjawab persoalan penelitian. 3 diantara subjek di pilih dari peserta yang telah mengikuti pelatihan penguatan mental di masa COVID-19, sedang 2 subjek lainnya orang dengan usia produktif yang dipilih secara bebas mewakili cakupan Batasan penelitian ini. Hal ini ditujukan untuk mengungkap konstruksi pandemi COVID-19 ditengah-tengah masyarakat dari sisi eksistensi subjek. Pengenalan diri seperti ini terkait erat dengan kesadaran eksistensi subjek terkait dirinya, fakta diluar dirinya serta hubungan dirinya dengan fakta objektif diluar dirinya. Dan pengenalan diri secara eksistensial ini diungkapkan tidak cukup hanya dengan persepsi melainkan lewat konstruksi eksistensi individu terkait dirinya dan dunianya. Eksistensi yang menekankan pada kondisi-kondisi eksistensial dalam isi kesadaran subjek atas situasi-situasi yang menekan secara negative, maupun situasi-situasi yang menguntungkan dalam arti positif.

Untuk itu dalam mengungkap pengenalan diri eksistensial terkait situasi pandemi COVID-19 pada kelompok usia produktif ini kami memilih subjek dalam penelitian ini dari dua sudut pandang terkait eksistensinya. Yang pertama pengenalan diri dengan simulasi yang dilakukan lewat penguatan mental individu dalam kondisi eksistensialnya pada 3 subjek penelitian ini dan yang kedua pada sua subjek dalam kondisi alami tanpa simulasi terkait upaya penguatan mental lewat kesadaran eksistensial.

Kelompok usia produktif merupakan asset pembangunan dalam suatu masyarakat negara. Harus ada intervensi sosial untuk mengokohkan kelompok usia produktif khususnya dalam masa pandemi COVID-19 seperti saat ini. Asumsinya telah terjadi perubahan nilai di masa pandemi COVID-19 yang memerlukan adanya peninjauan ulang atas konsep yang ada. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu strategi yang tepat mengenai pengenalan diri pada usia produktif di masa pandemi COVID-19. Salah satu bentuk penguatan diri dari dalam untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat adalah dengan control dan kendali diri. Sedang kendali diri pada individu tergantung pada persepsi, konsep, dan hubungan individu dalam keterlibatan dirinya dengan dunianya. Sementara persepsi, konsep dan keterlibatan individu dalam dunianya tergantung pada seberapa jauh pengenalan diri individu atas dirinya sendiri

(Sabir, 2016). Maka, pada individu-individu yang beresiko dalam situasi pandemi COVID-19 perlu penguatan kesehatan mental dengan jalan pengenalan diri eksistensial untuk melatih kendali diri agar tidak terjebak lebih dalam pada masalah-masalah psikologis yang menimpa pada situasi bencana pandemi COVID-19 saat ini.

Komunitas-komunitas masyarakat perlu dikuatkan pada masa-masa sulit dalam keadaan bencana COVID-19 seperti saat ini. Namun dukungan langsung menjadi kendala disebabkan tipikal bencana pandemi COVID-19 yang membuat orang-orang menjaga jarak. Cara yang paling mungkin dilakukan adalah pertemuan-pertemuan yang dilakukan dengan cara penggunaan teknologi seperti pertemuan via zoom, via whatsapp dan video call lainnya pada perangkat computer maupun handphone. Pertemuan-pertemuan digital semacam ini yang dilakukan baik untuk membangun support kepada sesama dalam situasi COVID-19, maupun dalam penelitian ini terkait pengambilan data dlsb.

Salah satu komunitas masyarakat yang terdampak bencana COVID-19 adalah komunitas hobby otomotif ERCI Tangerang. Mereka yang terbiasa berkumpul bersama dalam hobbi yang sama pada aktifitas-aktifitas yang mengikat rasa kekompakan dan kekeluargaan saat melepas penat dari kesibukan rutinitas sehari-hari tiba-tiba tidak lagi bisa mendapatkan suasana seperti itu. Mereka telah disibukkan dengan hari-hari suram dalam situasi bencana pandemi COVID-19. Banyak dari mereka yang terdampak secara psikologis bahkan kehilangan pekerjaan di saat pandemi COVID-19.

ERCI Tangerang adalah komunitas klub mobil Suzuki Ertiga di Tangerang. Erci merupakan singkatan dari Ertiga Club Indonesia sedang Rangers merupakan sebutan bagi para anggota komunitas Erci yang ada di Tangerang, dan mereka terafiliasi dengan anggota-anggota lain yang ada diluar Tangerang dalam satu komunitas besar yang bernama ERCI. Para member ERCI Tangerang di dominasi oleh kelompok usia produktif. Dari 250 member yang tercatat pada komunitasnya, usia member berkisar berada diantara 25 s/d 50 tahun, kebanyakan dari para member sudah mempunyai keluarga dan didominasi oleh keluarga muda dengan anak yang masih kecil. Sampai saat ini hanya ada 2 member ERCI Tangerang yang belum berkeluarga/menikah.

Kegiatan-kegiatan ERCI Tangerang sebagai komunitas tidak hanya sebatas pemenuhan hobbi untuk menjajal cara-cara, tehnik dan berbagi pengetahuan dalam soal



otomotif, akan tetapi banyak juga diisi dengan kegiatan touring bersama, jalan-jalan bersama, kemping bersama yang melibatkan keluarganya masing-masing. Kegiatan yang melibatkan keluarga banyak dilakukan dalam kegiatan pada komunitas ERCI Tangerang, sehingga sesama keluarga member juga terjadi hubungan pertemanan yang dekat. Iklan mobil Ertiga yang mengerti keluarga memang bukan hanya sebatas propaganda pemasaran akan tetapi memang nyatanya pada komunitas ERCI Tangerang sesama keluarga diantara para member juga terjadi hubungan yang sifatnya kekeluargaan (Sabir, 2020). Bahkan hampir setiap kegiatan di luar *oprek-oprek* mobil para member mengajak anggota keluarganya untuk beraktifitas bercengkerama dengan penuh kekeluargaan pada member-member yang lain seperti kegiatan touring, jalan-jalan ertiga promosi wisata Indonesia, kemping, olah raga bersama bahkan membuat perayaan-perayaan kecil bersama-sama. Pendeknya, para member dalam komunitas ERCI Tangerang sudah menjalin keakraban bersama dalam jalinan kekeluargaan.

Akan tetapi, rasa kekeluargaan yang dibangun diantara para member dalam komunitas ERCI Tangerang dengan kegiatan-kegiatan kebersamaan itu sudah 10 bulan tidak lagi berlangsung sampai saat ini seiring datangnya bencana pandemi COVID-19 yang menimpa Indonesia. T adalah salah seorang member ERCI Tangerang yang diawal merebaknya bencana pandemi pada akhir maret 2020 ikut merasakan sakitnya terpapar COVID-19. Tidak kurang dari 40 hari ia diisolasi di Wisma Atlet Jakarta, mulai dari akhir Maret sampai menjelang lebaran pada bulan mei. Walaupun T akhirnya sembuh dari COVID-19 tapi kisah-kisah yang sempat ia ceritakan melalui whatsapp group komunitas dari tempat isolasinya memberikan rasa takut pada member lain untuk berjaga-jaga bertahan selama mungkin dari giliran terinfeksi COVID-19. Member lainnya, juga ada yang di rumahkan dari tempat kerjanya, ada yang stress dengan kondisi pendidikan anaknya, juga ada yang selama ini menjadi pengusaha dan akhirnya hampir bangkrut akibat bencana pandemi COVID-19. Rasa khawatir tertular, kesulitan ekonomi, kesulitan beradaptasi pada masa pandemi COVID-19 merebak pada komunitas ERCI Tangerang. Potensi munculnya masalah psikologis bagi para member yang rata-rata usia produktif pada ERCI Tangerang atas dampak bencana pandemi COVID-19 sangat besar, sehingga rasanya peneliti terpanggil tidak hanya untuk

menjadikan mereka objek dalam penelitian tapi juga untuk turut melaksanakan pengabdian mengurangi stressor akibat dampak situasi COVID-19.

Sebelum mengadakan pelatihan, kami terlebih dahulu mengobservasi member pada komunitas klub hobbi otomotif ERCI Tangerang dengan mengikuti group whatsapp member komunitas dengan bekerjasama pada pengurusnya yang secara formal diteguhkan lewat surat kesepakatan kerjasama antara Unit PkM Universitas Mercu Buana Jakarta dengan Komunitas Klub Otomotif ERCI Tangerang pada pertengahan Januari 2020. Dengan kesepakatan Kerjasama ini pula kami di izinkan untuk berhubungan dengan member per-individu lewat jalur pribadi whatsapp, sedang pada whatsapp group kami berlaku sebagai anggota pasif tanpa memosting apapun selama masa observasi. Terkait situasi Pandemi Covid-19 pada pandangan dan sikap para member klub yang kami dapatkan pada laman whatsapp group komunitas klub ERCI Tangerang. Kami melihat bahwa pertama, whatsapp group komunitas sangat intens dengan rata-rata percakapan 200 postingan setiap hari dari rata-rata 20-member yang berbeda selama dua minggu. Kedua, tetap ada postingan terkait situasi pandemi covid-19 setiap hari selama dua minggu berturut-turut, bahkan pengurusnya pada minggu pertama keterlibatan kami mengajak member kopdar online via aplikasi zoom untuk saling curhat terkait sharing kisah berbagi beberapa member yang sudah sembuh dari covid-19. Adapun postingan terkait covid-19 itu baik itu mengenai kabar member yang terinfeksi positif penyakit covid-19 maupun dampak yang dirasakan oleh member-member secara individu, yang beberapa teridentifikasi sebagai (1) ketakutan terpapar covid-19, (2) kesulitan ekonomi bagi member dalam usahanya, (3) PHK dan sulitnya mencari lapangan kerja setelahnya, (4) kejenuhan "work from home", (5) keterbatasan ruang gerak akibat kebijakan pemerintah menangani covid, (6) bertambahnya beban mengurus anak yang sekolah dari rumah, (7) keengganan untuk bertemu muka sesama member di masa covid-19 ini. Umumnya identifikasi terkait covid-19 pada postingan para member bentuknya adalah deskripsi maupun audio visual dengan sense dan respon yang negative dengan kadar yang bisa menurunkan mental individu dimasa covid-19.

Pelatihan diawali dengan menyosialisasikan pentingnya menjaga kesehatan mental dimasa pandemi COVID-19 dengan memaparkan realitas pandemi covid-19 sebagai stressor yang memiliki potensi beragam untuk menekan kesehatan mental dan jiwa yang sebagian

besar referensinya diambil dari postingan pada deskripsi dan visual atas masalah pada postingan member klub dalam whatsapp group mereka sendiri. Kemudian kami mengenalkan konsep *Johari Window* untuk keterbukaan diri dalam interaksi pada sesama peserta untuk berbagi opini terkait 7 soal yang menjadi stressor/tekanan yang mereka hadapi di masa covid-19 sebagaimana yang telah diidentifikasi lewat observasi yang sebelumnya telah dilakukan. Jika pengenalan diri dimulai pada tataran interaksi dalam masyarakat maka diperlukan identifikasi diri dan keterbukaan untuk menerima dan memberi dari masing-masing individu.

Dalam mengungkap pengenalan diri pada peserta yang didekati lewat pendekatan ini, kami membuat situasi-situasi interaktif diantara sesama peserta yang dapat membuka keterbukaan diri lebih jauh diantara sesama peserta dengan beragam game dan simulasi. Situasi interaktif yang dilakukan secara daring pada sesi-sesi pelatihan diukur melalui intensitas respon, keaktifan diskusi, berbagi opini dan pengalaman sampai pada keintiman pada tingkat bercandaan diantara sesama peserta dalam interaksi pada pelatihan. Konsep ini digunakan untuk melihat sejauh mana keterbukaan diri peserta pelatihan agar peserta dapat tersambung dengan jalan pengenalan diri secara eksistensial. Intervensi sedemikian ini juga berguna untuk mengetahui dengan baik kadar kerentanan individu peserta pada usia produktif sebagai komunitas dalam masyarakat pada interaksi antar individu di dalamnya. Untuk menjawab masalah dari penelitian ini sesuai dengan metode yang digunakan, kami memilih 3 individu dalam pelatihan yang kami adakan itu untuk kami teliti lebih lanjut terkait bagaimana pengenalan diri eksistensial yang dilakukannya dalam situasi COVID-19 saat ini. 3 individu dipilih berdasarkan respon yang mereka tampilkan dalam penelitian. Dengan pendekatan *Johari window* sebagaimana dalam teori yang disusun dalam penelitian ini kami memilih 3 individu yang aktif untuk memberikan gagasannya terkait diri dan lingkungan sekitarnya, refleksi pribadi dalam mengungkap diri sendiri dimasa COVID-19 menjadi poin penting kami dalam penelitian ini kepada individu sasaran. Perolehan data selanjutnya diperoleh melalui wawancara intens secara mendalam terkait diri sendiri dalam situasi COVID-19 yang sedang dihadapi. Tidak hanya itu tapi juga sharing berupa curhat individu terkait ekspresi diri dimasa COVID-19 juga menjadi poin dalam mengungkap hasil dalam penelitian ini.

Kemudian dalam penelitian ini juga kami memilih 2 individu usia produktif tanpa melalui pelatihan pengenalan diri yang dilakukan dalam cara yang sama dengan wawancara yang intens dan mendalam juga sharing pengalaman terkait diri sendiri dalam suasana bencana COVID-19 ini. Hal ini kami lakukan untuk triangulasi data terkait penelitian terhadap individu yang diminta membangun kesadaran diri dalam suasana bencana COVID-19 lewat pelatihan dan respon individu spontan tanpa melalui pelatihan. Bagi para individu yang telah dilaksanakan pelatihan kepadanya telah menyadari bahwa pentingnya membangun kesadaran diri sendiri dan menjaga kewarasan dalam menghadapi situasi bencana pandemi COVID-19 sedang pada individu yang tidak melalui pelatihan kami melihat sejauh mana manajemen koping yang mereka lakukan dalam menghadapi situasi sulit dimasa pandemi COVID-19 ini.

Beikut adalah hasil yang diperoleh berdasarkan data yang didapatkan terhadap 5 subjek melalui wawancara yang intens, mendalam dan spesifik pada soal-soal pengungkapan diri dalam situasi bencana pandemi COVID-19 dan berbagai sharing pengalaman, curhat dan ekspresi diri dalam tindakan-tindakan yang dipilih dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19. Wawancara telah direduksi dengan membiarkan subjek memaparkan dirinya yang dibatasi pada usaha penelitian ini dalam pengenalan diri subjek secara eksistensial dalam situasi pandemi COVID-19.

### **Konstruksi pandemi COVID-19 dalam eksistensi subjek**

Dalam penelitian ini baik dalam pelatihan dan observasi awal maupun dalam wawancara terhadap subjek, pandemi COVID-19 dipahami berbeda-beda. Tidak selamanya pandemi COVID-19 dianggap sebagai bencana yang menimpa walau situasi pandemi ini menimbulkan stressor yang mungkin bisa memberikan dampak negative terutama pada sisi mental. Korban jiwa dan harta dirasakan tidak sama akibat dampak pandemi COVID-19. Namun kecenderungan stressor yang muncul dalam situasi pandemi COVID-19 relatif sama, seperti takut tertular COVID-19 diawal-awal pandemi, kebosanan menjalankan rutinitas dirumah saja akibat kebijakan mitigasi bencana COVID-19, kurangnya penghasilan sampai kepada hilangnya pekerjaan, dan yang tak kalah penting dalam menimbulkan stressor dimasa pandemi COVID-19 adalah situasi lingkungan sekitar seperti kegiatan sekolah anak-

anak dalam rumah tangga dan lingkungan, termasuk juga kebijakan pemerintah yang dirasa gamang dalam membuat aturan terkait mitigasi pandemi COVID-19.

Bencana baik fisik maupun psikis pada dasarnya adalah ancaman/stressor dikalikan kerentanan masyarakat, semakin masyarakat terancam maka semakin besar bencana yang ditimbulkan dari dampak buruk yang diakibatkannya. Jika sangat rentan terhadap suatu ancaman maka bisa jadi bencananya juga semakin besar. Seperti bencana alam ataupun bencana sosial seperti perang, semakin besar ancamannya pada masyarakat berdampak pada besarnya bentuk bencana. Namun jika masyarakat tidak rentan akan suatu ancaman maka dampak bencana juga tidak begitu dirasakan. Seperti bencana iklim, mencairnya es dikutub tidak memberikan dampak langsung bagi kerentanan masyarakat sehingga tidak dianggap sebagai bencana yang harus dimitigasi atau ditangani secara serius.

Pada pandemi COVID-19 yang menjadi ancaman/stressor pada masyarakat justeru keseriusan mitigasi yang disebabkan oleh kebijakan pemerintah terkait situasi COVID-19 yang dikeluarkan masyarakat. Dalam penelitian ini setidaknya baik dalam observasi awal, pelatihan pengenalan diri maupun wawancara subjek, kebijakan pemerintah terkait situasi covid menimbulkan stressor tersendiri bagi mereka yang dapat memberi tekanan khususnya pada kesehatan mental. Seperti pembatasan pergerakan yang berakibat pada terbatasnya aktifitas yang seturut dengan itu turunnya perekonomian masyarakat, secara individu yang dirasakan bisa dalam bentuk pemutusan hubungan kerja ataupun kurangnya akses ekonomi. Yang paling penting juga adalah kebijakan pemerintah mengenai sekolah yang sampai sekarang sekolah-sekolah masih ditutup dengan pelaksanaan sekolah daring bagi semua level yang memberatkan masyarakat khususnya keluarga yang memiliki anak usia sekolah di tingkat dasar, dimana sekolah daring bagi anak-anak tersebut dirasa justeru menambah beban keluarga yang memberikan tekanan pada mereka sebagai stressor pada sisi mental keluarga.

Disamping tekanan yang datang dari kebijakan mitigasi pandemi COVID-19 dari pemerintah, orang-orang sudah merasa bosan terus berada dalam situasi COVID-19. Ketakutan mereka untuk terpapar COVID-19 khususnya pada usia produktif seiring waktu tertutupi dengan pengalaman-pengalaman subjektif mereka dari teman atau dari lingkungan maupun dari mereka sendiri sebagai yang terpapar COVID-19 yang akhirnya sembuh dan

dapat melaluinya dengan baik. Pada usia produktif justru situasi pandemi COVID-19 yang membuat mereka tertekan, terutama soal akses ekonomi dan kebijakan mitigasi dari pemerintah. 2 dari 5 subjek pada responden dalam penelitian ini bahkan disaat wawancara yang intens dilakukan merasa bahwa situasi pandemi COVID-19 disengaja kondisinya baik lewat kebijakan-kebijakan mitigasi maupun lewat tekanan-tekanan psikososial atas bahayanya COVID-19 lewat mass media yang diarahkan untuk kepentingan-kepentingan politik tertentu bahkan pada tingkat dunia.

Perjalanan pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung hampir satu tahun setidaknya menunjukkan pada kita perkembangan pandemi COVID-19 sebagai suatu bencana. Bencana karena bukan hanya ada banyak korban akibat pandemi tapi juga ancaman/tekanan yang muncul disebabkan mitigasi dari kebijakan pemerintah yang membuat aturan-aturan terkait COVID-19. Dan sampai penelitian dilaporkan, kelompok usia produktif lebih merasa tertekan/terancam akibat kebijakan mitigasi itu, yang membuat mereka harus beradaptasi. Bagi mereka yang kesulitan beradaptasi maka situasi pandemi COVID-19 ini menjadi bencana bagi mereka, sedang bagi mereka yang dengan mudah beradaptasi maka situasi pandemi COVID-19 tidak dirasakan sebagai bencana bagi mereka.

Adaptasi butuh sikap toleransi, untuk menerima suatu keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Sedang toleransi erat kaitannya ukuran pengenalan diri sendiri sejauh mana usia produktif memahami potensi yang dimilikinya untuk diaktualisasikan dalam kondisi yang terbatas akibat situasi pandemi COVID-19. Oleh sebab itu, dalam kasus konstruksi pandemi COVID-19 sebagai bencana bagi usia produktif, rumusnya tidak lagi hanya sebatas ancaman dikali kerentanan namun juga sebanding dengan toleransi yang mereka miliki untuk menerima situasi pandemi COVID-19.

$$\text{Bencana Fisik /Psikis} = \frac{\text{Ancaman / Stressor} \times \text{Kerentanan}}{\text{Toleransi}}$$

Pandemi COVID-19 di Indonesia dari dampak yang ditimbulkannya pada usia produktif tidak lagi hanya sebatas persoalan penyakit atau stres kecil yang bersifat positif sebagaimana berubahnya suatu kondisi dan situasi dalam masyarakat namun memberikan

ancaman/stressor yang bahkan sulit untuk ditoleransi, bukan hanya persoalan berapa banyak yang terinfeksi dan meninggal karena pandemi tapi sudah menimbulkan kesulitan dan ketidaknyamanan yang intens dan konstan dalam waktu yang cukup lama sampai saat ini.

Pandemi COVID-19 sudah berubah menjadi bencana pada masyarakat di Indonesia manakala ancaman COVID-19 yang berdampak itu tidak bisa ditoleransi oleh individu dan masyarakat, sedang toleransi itu dapat dilihat dari sejauh mana adaptasi dan coping yang mereka lakukan dalam penelitian ini yakni orang usia produktif dalam melihat situasi pandemi COVID-19. Kerentanan pada usia produktif dalam situasi pandemi COVID-19 sifatnya subjektif terutama pada pengalaman individu, sedang kerentanan ini merupakan kunci daya tahan dan juga adaptasi mereka terhadap ancaman dari luar dirinya, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19 dan turunannya. Semakin rentan semakin terancam.

### **Diskusi**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa semua subjek penelitian mampu beradaptasi dalam situasi pandemi COVID-19 namun dengan tingkat toleransi yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. 3 dari 5 subjek merasa toleransi yang dijalankannya pada situasi pandemi COVID-19 terkesan dipaksakan dalam suasana hati yang tidak menerima, sehingga dalam melewati situasi pandemi mendapatkan tekanan bahkan 1 subjek merasa tertekan dan merasa bermasalah terhadap perkembangan mentalnya sehingga harus menyelesaikannya lewat psikolog (subjek 4). Berbeda dengan subjek 3 dengan usia yang lebih matur, bahwa dengan adaptasi yang dilakukannya situasi pandemi mampu memberi keuntungan baginya untuk penguatan mental terutama dalam peningkatan mental keluarga walaupun secara ekonomi merasa sedikit tertekan dengan akses ekonomi yang dirasa kurang dari sebelum pandemi COVID-19.

Ciri yang ditunjukkan dalam semua subjek dalam penelitian ini adalah perasaan bosan dalam situasi pandemi COVID-19. Mereka merasa dipaksa untuk beradaptasi dengan perasaan mereka sendiri dalam situasi COVID-19. Kebijakan mitigasi pemerintah dalam menangani COVID-19 dianggap memberikan dampak yang paling menekan ketimbang perasaan mereka akan ketakutan tertular COVID-19 itu sendiri.

### **Analisis eksistensial pengenalan diri dalam situasi pandemi COVID-19**

Strategi penyelesaian masalah/koping yang paling baik untuk dilakukan adalah dengan menghadapi masalahnya bukan lari darinya sebagai jalan keluar. Dari kelima subjek penelitian ini tidak nampak bahwa COVID-19 dan penularannya merupakan masalah dalam pandemi COVID-19. Bagi mereka masalah justru suasana dan situasi COVID-19 terutama dalam kebijakan mitigasi yang dilakukan pemerintah dalam menangani COVID-19 yang memberikan tekanan sebagai ancaman yang dianggap dapat menekan mereka secara mental. Selain itu juga perubahan situasi yang dirasa belum siap untuk diterima dari perubahan lingkungan akibat situasi pandemi COVID-19. Adaptasi terhadap perubahan suasana dari sebelum dan dalam masa pandemi COVID-19 menjadi kunci bagi usia produktif untuk keluar dari masalah-masalahnya dalam suasana COVID-19 yang memberikan dampak negative.

Ada perbedaan pada subjek penelitian dalam pengembangan eksistensinya di masa COVID-19 bagi subjek yang diberikan pelatihan pengenalan diri untuk pengendalian diri di masa COVID-19 dengan subjek yang tidak diberikan pelatihan. Perbedaan itu terletak pada kesadaran atas potensi diri dan identifikasi persoalan yang menjadi stressor/ancaman di masa pandemi COVID-19. Bagi 3 subjek yang mengikuti pelatihan pengenalan diri, toleransi dikembangkan untuk mampu beradaptasi dalam suasana yang menekan pada situasi pandemi COVID-19 sedang bagi 2 subjek yang tidak mengikuti pelatihan masalah selalu dianggap sebagai sesuatu yang datang dari luar sehingga toleransi tidak dikembangkan untuk adaptasi atas perubahan-perubahan yang harus dilakukan dalam situasi pandemi COVID-19.

Dengan eksistensinya manusia menyadari keberadaannya, merefleksikan diri untuk mengenali segala bentuk emosi yang dirasakan, bahkan dengan eksistensi itu pula manusia bahkan melampaui dirinya. Secara eksistensial manusia itu asli sekaligus palsu, manusia larut dalam rutinitas kesehariannya, mengobjektifikasi sesuatu sebagaimana yang lain mengobjektifikasikan diri, dalam kepalsuan larut dalam arus massa yang besar. Namun, manusia juga mampu berhadap-hadapan dengan dirinya, merefleksikan segala sesuatu yang ia rasakan dan alami, menemukan batas-batas dan kebebasannya sendiri, sembari memberi makna dan jalan baru bagi sesuatu yang akan dipilih dimasa depan. Kondisi kedua kita katakan sebagai kondisi asli manusia yang biasanya muncul ketika secara individu sistem acuan manusia itu terganggu.



Pada subjek yang mengikuti pelatihan pengenalan diri menyadari bahwa masalah-masalah yang dihadapi, sebagian besar disebabkan toleransi diri yang dikembangkan sejauh adaptasi yang dilakukan atas dampak pandemi COVID-19 yang dihadapi sedang bagi subjek yang tidak mengikuti pelatihan menganggap bahwa masalah-masalah yang muncul bukan karena tingkat toleransi dalam adaptasi pada situasi COVID-19 melainkan suatu ancaman yang datang dari luar diri yang harus dijauhi dan dihindari. Sedang semua subjek merasa bahwa masalah yang muncul dalam pandemi COVID-19 bukan lagi COVID-19 dan penularannya yang membahayakan melainkan upaya mitigasi dan sikap masyarakat atas pandemi COVID-19 yang membuat situasi buruk yang memberi dampak menekan bagi mereka. Artinya pelatihan pengenalan diri dalam situasi COVID-19 merupakan jalan yang cukup baik dilakukan untuk pengendalian diri dalam suasana pandemi COVID-19.

Krisis pandemi COVID-19 yang melanda masyarakat saat ini merupakan suatu krisis yang mengganggu sistem acuan hidup. Krisis ini menala eksistensi manusia untuk secara asli dan otentik merefleksikan diri, berhadap-hadapan dengan diri sendiri. Pengenalan diri menjadi jeda untuk melihat lebih jernih dan memikirkan ulang situasi yang dialami. Mengenali diri sendiri adalah suatu bentuk kecerdasan emosional yang berarti "sadar diri" – mawas diri dengan mengenali setiap potensi dan factor resilien dalam diri sendiri. Pengenalan diri sendiri juga sekaligus adalah gabungan dari penguatan beragam faktor yang membuat individu menjadi resilien terhadap ancaman krisis/stressor dan kerentanan di masa pandemi COVID-19, dengan meningkatkan toleransi dari eksistensi diri. Dengan mengenali diri sendiri, manusia menjadi peka terhadap suasana hati dan tidak risau dengan kondisi buruk dari suasana hati, paham dan yakin akan batas-batas yang dibangun, sehingga lebih rasional dan logis dalam tindakan yang dipengaruhi emosi dalam situasi pandemi COVID-19. Dengan demikian orang yang mengenali diri sendiri tidak larut dalam lautan emosi yang membuatnya tenggelam dalam permasalahannya, dalam ancaman yang mengintai kerentanan manusia, yakni krisis pandemi COVID-19. Hasilnya pengenalan diri sendiri menjadi kendali sekaligus kontrol dalam kerentanan individu dimasa krisis pandemi COVID-19.

Dengan mengenali diri sendiri pada 3 subjek dalam penelitian ini, mereka merasa yakin mampu mengembangkan faktor resilien yang ada dalam dirinya, menjadi tetap tenang

dibawah kondisi yang menekan (regulasi emosi), lebih dapat mengendalikan impuls baik itu berupa dorongan, keinginan maupun emosi buruk yang muncul dari situasi yang menekan akibat dampak situasi pandemi. Lebih realistis melihat suatu persoalan karena diidentifikasi secara lebih baik dalam fleksibilitas pemikiran tanpa menyalahkan ancaman diluar diri sendiri.

Kepekaan atas suasana hati dalam pengenalan diri sendiri dimasa pandemi membuat individu mudah membaca tanda-tanda nonverbal diluar diri sendiri yang dengannya individu itu dapat mengembangkan empati dengan baik terhadap orang lain. Lewat pengenalan diri juga, individu dapat meyakini bahwa ia mampu memecahkan masalah yang dialami dan keluar dari persoalan krisis pandemi COVID-19 yang sedang ia hadapi bersama. Pengenalan diri membuat individu lebih dewasa dan optimis di masa pandemi, bukan sekedar optimisme buta dibawah kendali impuls dan emosi yang terlihat pada 2 subjek tanpa pelatihan, melainkan optimisme positif yang realistis dan sabar yang lahir dari kondisi otentik keaslian manusia yang bereksistensi dalam dunianya. Hasil pengenalan diri dalam pelatihan pada subjek penelitian membuat individu/subjek menjadi optimis atas dirinya dan resilien atas ujian yang ia hadapi, menjadi lebih tahan atas kerentanan dari ancaman bencana pandemi sekaligus mengembangkan toleransi yang dimiliki, kedewasaan dan sikap sabar atas persoalan-persoalan yang dihadapi terkait dampak situasi pandemi COVID-19.

### **Kesimpulan dan Saran**

Setidaknya ada 5 hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, baik yang didapat dari observasi yang telah dilakukan secara literatur maupun lapangan, maupun pembahasan atas data-data yang diperoleh pada penelitian ini. Adapun yang dapat disimpulkan dari penelitian ini:

1. Situasi pandemi COVID-19 merupakan situasi menekan baik fisik terlebih pada sisi psikis yang dihadapi terutama berdampak pada kelompok usia produktif dalam masyarakat.
2. Situasi pandemi yang menekan itu dianggap sebagai ancaman yang umumnya secara eksistensial lahir dari tekanan psikis yang ditandai dengan ketakutan terpapar covid-19, kesulitan ekonomi karena PHK dan sedikitnya lapangan kerja dimasa COVID-19

serta kesulitan itu bertambah dalam kegiatan menjalankan usaha. Kejenuhan akibat kegiatan di rumah saja, keterbatasan ruang gerak akibat kebijakan pemerintah menangani covid lewat PSBB, PPKM dlsb, serta bertambahnya beban mengurus anak yang sekolah dari rumah. Situasi tekanan akibat pandemi COVID-19 juga merubah pola kegiatan sosial dan dukungan pada sesame dengan keengganan untuk bertemu juga akibat pola-pola mitigasi COVID-19 dari kebijakan yang ada.

3. Situasi pandemi COVID-19 menjadi bencana dalam konstruksi eksistensi subjek justeru bukan karena virusnya melainkan karena tingkat toleransi yang kurang atas pandangan individu terhadap COVID-19, konstruksi bencana pandemi COVID-19 pada hasil penelitian ini didapat dalam gambaran yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bencana COVID-19 adalah ancaman atau situasi pandemi yang menekan secara psikis itu dikalikan dengan kerentanan masing-masing individu yang tingkatnya bisa berbeda-beda tergantung potensi dan aktualisasi diri yang dimiliki dan diraih tiap individu yang hasilnya dibagi dengan tingkat toleransi yang dimiliki oleh individu. Sebagai contoh yang didapat pada data subjek 3, walaupun ia merasa tertekan dimana situasi pandemi covid cukup menjadi ancaman baginya sebagai stressor pemicu bencana namun karena kerentanannya rendah dengan potensi yang dimilikinya dan aktualisasi yang cukup dengan sedikit adaptasi yang dilakukan maka situasi pandemi COVID-19 tidak menjadi bencana yang kuat mempengaruhinya secara individu dalam menghadapi COVID-19.

4. Kunci dalam menyelesaikan persoalan yang menekan akibat situasi pandemi COVID-19 adalah "Adaptasi" disebabkan oleh COVID-19 bukan sekedar bencana fisik semata melainkan juga berimbas kepada persoalan lebih luas dari itu yakni sosial dan juga psikologis. Dan adaptasi hanya bisa sepenuhnya dilaksanakan dengan meningkatkan "Toleransi" dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19.
5. Toleransi dalam rumusan konstruksi bencana pandemi COVID-19 adalah "Pengenalan diri eksistensial" yang tidak hanya berguna sebagai kendali individu dimasa COVID-19 melainkan juga dengan pengenalan diri eksistensial itu individu dapat lebih beradaptasi dengan kondisi sekeliling dalam situasi COVID-19, semakin

ia cepat melakukan pengenalan diri atau semakin intens dan dalam berbagai individu melakukan pengenalan diri maka penerimaan akan diri dan situasi sekeliling yang mengancam akibat COVID-19 dapat dikurangi dampaknya sebagai sebuah bencana yang menimpa.

### **Saran**

Akhirnya kami menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan disana sini, akan tetapi penelitian ini mungkin dapat memberikan *insight* baru dan mampu menghantarkan penelitian-penelitian selanjutnya yang memfokuskan penulisan psikologis mengenai eksistensi manusia dalam lingkup sosial khususnya maupun penelitian-penelitian sosial dalam lingkup psikologis pada umumnya terutama pada situasi pandemi COVID-19 yang memaksa lingkungan sosial untuk segera beradaptasi dalam situasi-situasi mitigasi yang dilakukan atas COVID-19 yang menjadi bencana pandemi di dunia ini.

### **Daftar Pustaka**

- (2020, Agustus). Retrieved from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Damardjati, S. D. (2001). *MAWAS DIRI*. Yogyakarta: Philosophy Press.
- Departemen Kesehatan RI, S. C. (2020, Agustus). Retrieved from <https://COVID-19.go.id/peta-sebaran-COVID-19>
- Gisela, S. (2020). Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19 Menggunakan Metode Reality Therapy. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik vol.2 no.2*, 142-149.
- Grinder, A. (1978). *Adolescence*. New York: John Willey & Sons.
- Helmi, A. F. (1995, Desember). Konsep dan Teknik Pengenalan Diri. *Buletin Psikologi, Tahun III, Nomor 2*, pp. 13-18.
- J. Xiong et, a. (2020). Impact of COVID-19 pandemi on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders 277*, 55-64.
- Joko Widodo, P. P. (Maret 2020). *PP. No. 21 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Jakarta. Indonesia: Sekretaris Kabinet Republik Indonesia.
- Kemnaker.go.id. (2020, Agustus). Retrieved from <https://kemnaker.go.id/news/search?value=jumlah%20PHK>
- Koentjoro. (1989). Konsep Pengenalan Diri dalam AMT. makalah. Dalam Modul Pelatihan AMT. Jurusan Psikologi Sosial UGM. dalam rangka Lustrum V Fak. Psikologi UGM, Yogyakarta. In F. P. UGM, *Modul Pelatihan AMT Jurusan Psikologi UGM*. Yogyakarta: Modul Pelatihan AMT, Jurusan Psikologi Sosial UGM.
- Kompas. (2020, Juli 05). *Kompas.com*. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/07/10430201/jokowi-kita-harus-hidup-berdamai-dengan-covid-19-sampai-vaksin-ditemukan>

- Martaria, R. (2020). Kecemasan Pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia. In *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif* (pp. 137-148). Yogyakarta: MBridge Press.
- Moleong, L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- PDSKJI. (2020, agustus). *Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia*. Retrieved from <http://pdsjki.org/home>
- Rahman, A. A. (2018). *Psikologi Sosial, Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Depok: Rajawali Pers.
- Sabir, A. (2016). Gambaran Umum Persepsi Masyarakat Terhadap Bencana Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial, Volume 5, Nomor 3*, 304-326.
- Sabir, A. (2018). Eksistensialitas Manusia. In P. UMB, *Modul mata kuliah Filsafat Manusia Universitas Mercu Buana*. Jakarta.
- Sabir, N. (2019). Eksistensial Milenial dalam Arus Revolusi Industri 4.0. *tidak publish digital*, 5-7.
- Solomon Hsiang et, a. (august 2020). The effect of large-scale anti-contagion policies on the COVID-19 pandemi. *Nature vol.584*, 262-265.
- Sugiyono. (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S. (2011). *Usia dan Jenis Kelamin Penduduk Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Wayan, B. L. (2020). *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi COVID-19? Indonesia: Surveymeter.org*.
- WHO, W. H. (2020, Agustus). Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>