

Universitas Pembangunan Jaya

# Kesehatan Mental Pekerja di Era VUCA

🕒 06-03-2021 Universitas Pembangunan Jaya



Pada saat pandemi ini, kita familiar dengan istilah VUCA atau era VUCA. Sebenarnya apa sih VUCA dan kenapa jadi trending topic saat ini? VUCA sendiri adalah akronim atau singkatan dari Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity.

Istilah ini dikemukakan tahun 1987 untuk mendeskripsikan era setelah Perang Dingin antara Amerika Serikat dan Uni Soviet. Era yang dianggap penuh tantangan dan perubahan; termasuk era digital. Jadi VUCA bukanlah hal yang baru, terlebih pada kenyataannya dunia selalu berubah dan penuh tantangan.

VUCA menjadi familiar saat ini karena pandemi yang kita hadapi memang berdampak sangat besar bagi individu dan masyarakat. Bayangkan dalam waktu singkat, pandemi ini telah menyebabkan banyak kerugian, perubahan, termasuk perubahan dalam gaya hidup, pekerjaan, dan masih banyak lagi. Pandemi ini juga membawa ketidakpastian.

Pada saat seperti ini bagaimana kesehatan mental para pekerja? Pekerja saat ini dihadapkan pada kondisi yang sulit. Banyak pekerja yang terpaksa mengalami PHK, bahkan ada perubahan status dalam pekerjaan, posisi dan lain sebagainya. Selain kecemasan akan PHK dan keadaan ekonomi, mereka juga harus bisa bekerja dengan metode atau cara baru, seperti bekerja daring (online).

Perubahan ini jelas membutuhkan adaptasi. Melakukan adaptasi bukanlah hal yang mudah bagi tiap orang. Ada yang dengan mudah beradaptasi di satu sisi ada pula yang harus lebih lama menyesuaikan diri. Proses ini juga melibatkan proses belajar, termasuk mempelajari keterampilan baru, pengambilan keputusan dengan metode yang lebih cepat, dan sebagainya.

Dalam hal ini mau tidak mau, bisa atau tidak bisa untuk bertahan dalam pekerjaan, individu harus berupaya untuk memenuhi tuntutan yang ada. Mereka harus mampu untuk mendorong diri mereka sendiri. Di satu sisi perusahaan juga harus berempati dan menyadari bahwa kondisi ini bukanlah kondisi yang mudah.

Pekerja bisa saja memiliki peran ganda, sebagai orang tua, istri/suami, dan sebagainya. Bisa jadi mereka kehilangan ruang personal karena memang saat bekerja di rumah, ruang kerja, personal dan keluarga tidak memiliki batasan.

Tidak mudah untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut, khususnya terhadap konflik peran. Yang terjadi, bisa saja pekerja mengalami stres berkepanjangan, kelelahan, belum lagi secara fisik mereka juga lelah duduk di depan komputer.

Bagaimana pekerja bisa menghadapi segala tantangan ini? Pada dasarnya pekerja memang harus bisa dan mau berubah. Era perubahan membutuhkan kemampuan untuk keluar dari zona nyaman. Stephenson seorang peneliti perilaku, mengadakan penelitian di tahun 1966 yang membuktikan bahwa sulit bagi organisme untuk bisa menghadapi rintangan terlebih bila lingkungan tidak mendukung.

Dalam hal ini, kita harus berani dan mau berubah. Bila kita mau berhasil dalam era ini maka kita harus berani menghadapi tantangan yang ada. Hal lain adalah mampu menghadapi stress mereka dengan menyediakan waktu untuk diri mereka sendiri. Dalam hal ini manajemen waktu memang diperlukan, namun perlu menyediakan waktu untuk diri sendiri dan keluarga.

Dukungan dari keluarga juga diperlukan agar tugas mengasuh anak bisa dilakukan bergantian. Bagi orang tua yang keduanya bekerja, bisa saling membantu karena pada dasarnya saat ini kolaborasi sangat dibutuhkan untuk bisa menyelesaikan tugas masing-masing.

Terkadang waktu untuk diri sendiri tidak harus panjang atau harus melakukan sesuatu yang berarti. Terkadang ketika kita bersih-bersih, mencoret-coret, mencuci piring, kita juga bisa merasa senang dan lega.

Kegiatan tersebut bisa jadi kegiatan meditatif dan bermakna untuk kita. Bisa juga dengan melakukan hobi yang kita sukai seperti berkebun, membaca, atau memasak. Terkadang di saat seperti ini kita juga diingatkan pentingnya menjadi keluarga yang saling mendukung dan membantu satu sama lain.

Akhir kata, jangan segan untuk meminta bantuan profesional bila memang sudah sangat stres dan meresahkan.

Penulis:

Clara Moningka  
Staf Pengajar Prodi Psikologi  
Universitas Pembangunan Jaya

Referensi:

Puckett, S. Empowering people to cope with the VUCA through three elements. (January, 19, 2021). Diunduh dari [Empowering people to cope with the VUCA through three elements](#)

## Berita Terkait:

- [Peringati Hari Kesehatan Mental Sedunia! Tokopedia Bagi 5 Tips Jaga Kesehatan Mental Bareng Psikolog Klinis](#)
  - [Merasa Tidak Produktif Selama di Rumah? Yuk, Tingkatkan Motivasi Diril](#)
-