

PENGELOLAAN KECEMASAN DAN KETIDAKPASTIAN INDIVIDU DALAM INFORMASI AKTUAL COVID-19

(Fenomena Pada Mahasiswa Pertukaran Universitas Negeri Surabaya Di Central China Normal University di Kota Wuhan, China)

Irena Kristanti

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Surabaya

Irenakristanti16041184053@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Saat ini, pandemi COVID-19 tengah menyerang berbagai bangsa di belahan bumi melalui penularannya yang begitu mudah dan cepat sehingga menimbulkan kecemasan dan ketidakpastian dalam diri individu masyarakat. Pada saat informasi aktual virus ini dikabarkan sedang menyerang Kota Wuhan, kecemasan dan ketidakpastian dialami oleh mahasiswa-mahasiswa pertukaran UNESA di CCNU di Kota Wuhan. Saat mahasiswa-mahasiswa tersebut dievakuasi ke Pulau Natuna dan dipulangkan ke kota asalnya, ternyata mereka masih mengalami kecemasan dan ketidakpastian karena sikap penolakan dan stigma negative dari masyarakat. Penelitian ini ditulis dengan teori AUM (Anxiety and Uncertainty Management) yang dikemukakan oleh William B. Gudykunst, 1993. Teori ini berbicara tentang bagaimana individu mengelola kecemasan dan ketidakpastian dalam situasi pandemic ini. Karena itu, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil dari penelitian ini, individu dapat mengelola kecemasan dan ketidakpastian melalui Self-Concept, Motivation to Interact with Strangers, Reaction to Strangers, Situational Process dan Connection with Strangers.

Kata Kunci: COVID-19, Mahasiswa UNESA, Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian

Abstract

Currently, the COVID-19 pandemic is attacking various nations in the hemisphere through its transmission that is so easy and fast that it causes anxiety and uncertainty in individual communities. When the actual information of the virus was reportedly attacking Wuhan City, anxiety and uncertainty were experienced by UNESA exchange students at CCNU in Wuhan City. When the students were evacuated to Natuna Island and returned to their hometown, it turns out they still experience anxiety and uncertainty due to the attitude of rejection and negative stigma from the society. This research was written with the AUM (Anxiety and Uncertainty Management) theory put forward by William B. Gudykunst, 1993. This theory talks about how individuals manage anxiety and uncertainty in this pandemic situation. Therefore, researcher use qualitative methods with a phenomenological approach. The results of this research, individuals can manage anxiety and uncertainty through Self-Concept, Motivation to Interact with Strangers, Reaction to Strangers, Situational Process and Connection with Strangers.

Keywords: COVID-19, UNESA Exchange Students, Anxiety and Uncertainty Management.

PENDAHULUAN

Perkembangan sistem Pendidikan di Indonesia telah memberikan begitu banyak dampak positif di Indonesia seperti program pertukaran pelajar ke negara asing. Hal ini dijalankan oleh Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dengan Central China Normal University (CCNU) di Kota Wuhan, Provinsi Hubei. Program pertukaran untuk mahasiswa Strata 1 memiliki 2 jenis durasi waktu pertukaran yaitu pertukaran dengan program satu semester dan dua semester.

Mahasiswa Indonesia, khususnya dari UNESA tentu menghadapi situasi pertama kali berhadapan dengan permasalahan Virus Corona yang dalam waktu singkat mewabah di Kota Wuhan. Seperti yang kita ketahui, dunia sedang gempar dengan informasi Virus Corona yang pertama kali diidentifikasi di Cina pada 31 Desember 2019, yang cepat menyebar dan menular sampai mengakibatkan kematian dalam jumlah besar. Hal ini telah memunculkan kecemasan yang besar sehingga memicu koordinasi KBRI yang ada di Tiongkok untuk memulangkan hampir 250 WNI dari beberapa kota di Provinsi Hubei, termasuk 93

mahasiswa Indonesia yang sedang mendapatkan beasiswa dari Pemerintah Cina. 7 diantaranya adalah mahasiswa UNESA yang selama ini menempuh perkuliahan di CCNU di Kota Wuhan.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari WHO, Virus Corona adalah virus yang mempengaruhi sistem pernapasan sampai menimbulkan kematian dalam waktu singkat. Virus ini sama dengan SARS-CoV dan MERS-CoV. Virus ini menyebar dari manusia yang sudah terjangkit ke orang lain dengan alur yang terlalu mudah. Manusia yang sudah terjangkit memiliki gejala, seperti demam, batuk dan sesak napas. Saat seseorang berada di dekat atau melakukan interaksi dengan individu yang sudah terjangkit virus ini, maka orang tersebut perlu waspada tingkat tinggi terkait kondisi tubuhnya. Dengan kondisi yang mengkhawatirkan, para ahli belum menemukan vaksin yang dapat menyembuhkan penyakit COVID-19 ini. Penyebaran virus yang begitu cepat dan memakan begitu banyak jiwa tentu sangat mengkhawatirkan masyarakat yang ada di Kota Wuhan, termasuk mahasiswa pertukaran UNESA. Mereka harus melindungi diri dari penularan dengan sebisa mungkin menaati arahan dari otoritas kesehatan yang ada di Kota Wuhan. Dalam kondisi sedemikian, setiap individu di sana pasti memiliki kecemasan dan ketidakpastian terkait COVID-19.

Menurut Freud (1890), kecemasan sedemikian tergolong Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*). Kecemasan sedemikian dapat bersumber dari ketakutan terhadap bahaya yang sedang mengancam di dunia nyata. Dalam fenomena ini, kecemasan individu berasal dari wabah penyakit COVID-19 yang menular dengan mudah dalam waktu cepat sampai memakan jiwa secara massif. Kecemasan ini memang menuntun individu bagaimana berperilaku menghadapi bahaya-bahaya tersebut. Individu menjadi takut untuk keluar rumah atau asrama kampus karena takut tertular oleh bahaya COVID-19 ini. Akibatnya, individu juga cenderung membatasi diri untuk melakukan aktivitas tertentu, seperti keluar rumah atau asrama agar tidak mudah tertular virus mematikan tersebut. Dalam kondisi mendesak untuk keluar dari rumah atau asrama, individu memakai masker dan pakaian pelindung lainnya. Dan tentu masih banyak perilaku lainnya yang dilakukan oleh individu setelah menyebarnya ketakutan global tersebut.

Mahasiswa-mahasiswa UNESA dengan WNI lainnya harus tinggal di Kota Wuhan dengan kecemasan tinggi sampai mereka dievakuasi oleh pemerintah. Berdasarkan informasi dari Humas UNESA, 238 WNI yang dipulangkan ke Indonesia, di dalamnya terdapat 7 mahasiswa UNESA dengan program pertukaran 1 dan 2 semester. Dan mereka diisolasi di dorm kampus CCNU sampai

pemerintah Indonesia menjemput mereka untuk kembali ke Tanah Air. Di waktu yang bersamaan, mahasiswa pertukaran dengan program 1 semester juga memiliki batas limit tinggal di asrama sampai 2 Februari 2020 sementara mereka masih belum bisa keluar dari Kota Wuhan. Tidak hanya itu, mereka juga sempat khawatir dengan persediaan logistic untuk bertahan hidup sebelum dipulangkan ke Indonesia. Dengan banyaknya perubahan penghidupan di sana, mereka tentu mengalami kecemasan dan ketidakpastian.

Berdasarkan kronologi peristiwa yang mereka alami setelah Kota Wuhan dinyatakan diisolasi dari kota dan negara luar Cina, individu yang masih berada di sana memiliki kecemasan yang tidak bisa dihindari. Kecemasan ini berada pada ruang lingkup emosi yang diakibatkan oleh kurangnya pengendalian diri terhadap bahaya yang sedang mengancam kehidupan mereka. Saat individu berkontak dengan individu yang memiliki kecemasan yang sama, kecemasan tersebut cenderung lebih jelas sehingga membutuhkan pertahanan terhadap kecemasan tersebut.

Memasuki fase dievakuasi dan dikarantina di Pulau Natuna, pemerintah memilih Lapangan Udara Raden Sadjad di Pulau Ranai, Natuna, Kepulauan Riau sebagai tempat transit observasi atas WNI yang kembali ke kota asal didasarkan atas beberapa alasan. Walaupun dengan kurangnya fasilitas listrik dan air, setiap WNI harus bertahan di lokasi karantina tersebut. Tetapi Pemerintah Indonesia memutuskan Lapangan Udara Raden Sadjad di Pulau Ranai sebagai lokasi karantina dikarenakan lokasi tersebut merupakan lokasi terisolasi yang jauh dari kepadatan penduduk. Sesuai protokol kesehatan World Health Organization (WHO), masa inkubasi masyarakat yang keluar dari Provinsi Hubei adalah 2-7 hari untuk menghindari penyebaran penyakit yang mencemaskan ini.

Tidak lepas dari kekhawatiran pemerintah atas keamanan mereka bebas dari virus COVID-19, orang tua juga khawatir yang lebih tinggi terhadap kondisi anak mereka. Orang tua sempat mendesak pemerintah Indonesia untuk segera memulangkan anak mereka ke kampung halaman. Kekhawatiran orang tua didesak dengan informasi-informasi aktual terkait perkembangan COVID-19 yang memakan semakin banyak korban di Kota Wuhan. Dan kecemasan orang tua juga didukung oleh kecemasan individu yang sedang menghadapi penyebaran virus tersebut di Kota Wuhan.

Informasi Virus Corona COVID-19 telah menggentarkan hampir seluruh negara di dunia, khususnya Indonesia. "Seluruh dunia harus waspada untuk melawan virus corona" kata kepala Program Kedaruratan Kesehatan Organisasi

Kesehatan Dunia, WHO. Seperti yang Indonesia alami saat ini, tidak hanya pemerintah yang perlu waspada untuk segala bentuk penanganannya, tetapi setiap individu dalam masyarakat juga perlu waspada terhadap pandemi COVID-19 ini. Apalagi bagi setiap masyarakat yang juga merasakan kecemasan yang sedang menyebar di seluruh dunia.

Informasi tentang COVID-19 memang menjadi salah satu informasi paling hangat dan aktual di dunia pada bulan Januari dan Februari. Informasi yang berkaitan dengan COVID-19 telah menjadi perbincangan masyarakat dunia dalam waktu yang sangat singkat. Dengan hangatnya berita COVID-19, media Indonesia pun turut ambil bagian untuk menginformasikan kepada masyarakat perkembangan yang terjadi dari berbagai sumber. Tidak hanya itu, berbagai otoritas pemerintahan juga tokoh-tokoh tertentu dalam masyarakat juga ikut menghimbau tindakan waspada atas pandemi COVID-19 karena ikut merasakan kecemasan dan ketidakpastian tersebut.

Informasi penyebaran COVID-19 menggontarkan banyak negara sehingga melakukan tindak penanggulangan untuk pasien-pasien yang sudah positif terjangkit. Rasa khawatir masyarakat Indonesia akan potensi menyebarnya virus ini ke tubuh setiap individu semakin meningkat. Karena kekhawatiran itu, para WNI harus menghadapi masyarakat Pulau Natuna yang melakukan demonstrasi menolak keberadaan mereka di Lapangan Udara Raden Sadjad di Pulau Ranai, Natuna, Kepulauan Riau. Masyarakat Pulau Natuna takut penyakit mematikan COVID-19 ini dapat menyebar lalu memakan korban di wilayah tersebut. Walaupun pada faktanya, para WNI tersebut telah melewati tes kesehatan di Cina sebelum dipulangkan ke Indonesia. Dan sampai di Indonesia pun, mereka harus tetap menjalani tes kesehatan setiap hari sesuai dengan protokol kesehatan dari WHO. Tetapi kedatangan mereka dari kota sumber COVID-19 menyebabkan ketakutan yang tak bisa dihindari dari masyarakat Natuna. Kondisi ini belum termasuk menghadapi stigma negatif yang akan mereka hadapi juga di kota asal mereka nanti, setelah masa karantina selesai di Natuna.

Anthony de Mello (1997) dalam bukunya yang berjudul *The Heart of The Enlightened* menuliskan, jumlah korban akibat pandemi suatu wabah penyakit menjadi lima kali lipat lebih banyak dari jumlah korban sebenarnya karena munculnya ketakutan di tengah masyarakat. Jumlah korban yang awalnya terhitung 700 bisa meningkat drastis menjadi 5000 karena kondisi kecemasan masyarakat yang tidak terkontrol. Walaupun sebenarnya, 4000 korban lainnya adalah korban yang disebabkan karena panik dan cemas. Penanganan wabah penyakit yang menyerang

hampir seluruh negara di dunia ini memang telah menggontarkan dunia. Tetapi kecemasan yang tidak terkontrol tidak akan membuat keadaan masyarakat menjadi lebih baik.

Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik melakukan penelitian bagaimana mahasiswa-mahasiswa tersebut mengelola kecemasan dan ketidakpastian yang mereka alami dari masa isolasi di Kota Wuhan, Cina sampai mereka kembali ke kampung halaman. Dan seperti yang kita lihat saat ini, pandemi COVID-19 juga sudah sampai di Indonesia. Pengalaman yang sama mereka hadapi kembali, sehingga diperlukan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang baik dalam situasi saat ini.

Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui dengan lebih jelas faktor penyebab kecemasan dan ketidakpastian yang dialami oleh mahasiswa pertukaran dari Universitas Negeri Surabaya di Central China Normal University, untuk mengetahui strategi pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang dialami mahasiswa pertukaran Universitas Negeri Surabaya dalam menanggapi kekuatiran akibat penyebaran Virus Corona COVID-19 selama masa isolasi di Kota Wuhan dan masa karantina di Pulau Natuna, Kepulauan Riau, serta untuk mengetahui bagaimana mahasiswa tersebut menghadapi stigma negatif dari keluarga dan masyarakat setelah kepulangan mereka ke kota asal pasca karantina.

Teori yang digunakan untuk penelitian ini adalah *Anxiety and Uncertainty Management Theory* atau disingkat dengan AUM yang dikemukakan oleh William B. Gudykunst pada tahun 1993. Awalnya, teori ini memfokuskan pada perbedaan kebudayaan sekelompok orang atau individu dengan orang asing. Tetapi Gudykunst berniat bahwa teorinya dapat digunakan dalam segala situasi dimana ada kecemasan dan ketakutan (Nishida, 2008:427). Keraguan dan ketakutan dalam konteks ini dilihat dari pengalaman informan akibat pandemi Virus Corona COVID-19.

METODE

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Penggunaan pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggambarkan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian mahasiswa pertukaran dari UNESA ke CCNU, Wuhan dalam menghadapi wabah penyakit COVID-19 di Kota Wuhan. Oleh karena itu,

penelitian ini menggunakan rancangan penelitian fenomenologi, karena metode ini dapat menggambarkan makna pengalaman hidup yang dialami oleh beberapa individu yang telah melalui proses isolasi dari Kota Wuhan, dikarantina di Pulau Natuna, sampai kembali ke kampung halaman.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan komunikasi melalui media Whatsapp. Wawancara online dilakukan selama bulan April 2020 s/d Mei 2020. Yang menjadi informan adalah mahasiswa pertukaran Universitas Negeri Surabaya ke Central China Normal University di Kota Wuhan, Cina.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan dan Ketidakpastian di Kota Wuhan

Peneliti melakukan proses penelitian menggunakan media daring, yaitu Whatsapp dikarenakan beberapa kondisi, yaitu situasi Kota Surabaya yang mulai disarankan untuk melakukan karantina dan *Work from Home*. Pemerintah Kota Surabaya menyarankan masyarakat untuk melakukan kegiatan tertentu melalui media daring. Karena itu, peneliti menghubungi setiap informan berdasarkan info kontak yang didapatkan oleh peneliti. Informan yang diwawancarai untuk penelitian ini ada tujuh orang mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang telah mengikuti program pertukaran ke Central China Normal University di Kota Wuhan, China.

Ketujuh mahasiswa tersebut memiliki perjalanan yang sama dari masa karantina di dorm kampus CCNU di Kota Wuhan, lalu dievakuasi ke Pulau Natuna, Kepulauan Riau dan dikarantina kembali selama 14 hari sesuai dengan protokol kesehatan WHO, serta kembali ke kampung halaman. Secara garis besar, ketiga proses pengalaman yang dialami oleh informan memiliki kecemasan dan ketidakpastiannya masing-masing. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara bagaimana mahasiswa-mahasiswa tersebut mengelola kecemasan dan ketidakpastian yang dialami. Berikut peneliti menyajikan tabel berdasarkan jawaban dari informan yang telah diwawancarai atas pengalaman pribadi mereka dalam "Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Dalam Informasi Aktual COVID-19".

Tabel 1 Karakteristik Kecemasan dan Ketidakpastian di Kota Wuhan

No.	Karakteristik Kecemasan dan Ketidakpastian	Identifikasi
1.	Cemas	Ketidaknyamanan Internal
2.	Khawatir	Ketidaknyamanan Internal
3.	Ketakutan	Ketidaknyamanan Internal
4.	<i>Parno/Paranoia</i>	Ketidaknyamanan Internal
5.	<i>Down/Break Down</i>	Ketidaknyamanan Internal
6.	Menghindar dari interaksi umum	Penghindaran
7.	Mengisolasi diri di dorm	Penarikan Diri
8.	Ketidakpastian evakuasi	Ketidakpastian Kognitif

1. Cemas

Peneliti menemukan bahwa saat pertama kali individu mendapatkan informasi aktual terkait Virus COVID-19, individu masih belum takut dan merasakan kecemasan yang tinggi. Hampir semua mahasiswa UNESA masih melakukan trip ke Kota Beijing. Tetapi saat lingkungan yang mulai cemas dengan menggunakan masker dan media-media mulai banyak menyajikan informasi yang cukup banyak terkait COVID-19 serta perkembangannya di Kota Wuhan saat itu, dalam kondisi itulah individu mulai merasakan cemas. Lingkungan (*environment*) yang cemas membuat individu juga ikut cemas. Dan lingkungan yang dihadapi individu saat itu sedang dalam kondisi mencemaskan.

"Awalnya kita masih nyantai aja. Lalu kita bener-bener cemas, karena kita gak bisa keluar kemana-mana," (sumber wawancara dengan Cahyani)

"Yang buat aku cemas itu justru orang tua yang disana. Udah santai, jangan dibuat panik gitu lo. Aku kan udah berusaha menenangkan diriku, dengan adanya mereka yang seperti itu, ya menambah kepanikan," (sumber: wawancara dengan Mahardini)

2. Khawatir

Khawatir adalah rasa takut yang memunculkan sikap gelisah dan cemas yang tinggi terhadap suatu hal yang belum dipahami dengan jelas oleh seseorang. Kekhawatiran berasal dari kondisi tubuh seseorang. Rasa khawatir ini memberikan tekanan emosional pada individu.

Walaupun demikian, rasa khawatir lebih realistis dibandingkan kecemasan dan membuat individu memikirkan solusi jelas yang dapat dilakukan. Sebelumnya, setiap mahasiswa tersebut memang belum memahami dengan jelas Virus Corona COVID-19 tersebut. Tetapi kondisi di mana semakin banyaknya korban yang meninggal menyebabkan individu mengalami kekhawatiran yang tinggi.

“suasana mulai mencekam, semua orang keluar pake masker dan mulai khawatir sampe puncaknya pas Wuhan dilockdown itu bener-bener baru ngerasa khawatir. Dan emang orang tua terlebih ayah saya itu orangnya agak parno apalagi melihat pemberitaan seputar covid-19 ini yang kadang melebihi-lebihkan.” (sumber: wawancara dengan Gunawan)

3. Ketakutan

Ketakutan ditunjukkan dengan rasa gelisah saat individu melakukan sesuatu yang ditakuti. Tetapi ketakutan ini lebih umum dan tidak spesifik seperti pada tahap paranoia. Rasa takut seseorang masih bisa ditahan dan tidak berlebihan, serta rasa takut ini bisa ditanggulangi dalam waktu singkat. Mahasiswa-mahasiswa yang saat itu isolasi di dorm kampus CCNU juga mengalami ketakutan atas situasi yang sedang menimpa Kota Wuhan dan kota lainnya waktu itu. Aturan *lockdown* menambah ketakutan mereka, karena posisi individu yang belum dievakuasi kembali ke Indonesia.

“Temenku bilang kita tuh kaya di sarang kematian. Kaya tinggal nunggu giliran gitu.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

4. Parno/paranoia

Menurut KBBI, paranoia adalah salah satu penyakit jiwa yang membuat penderita berpikir yang aneh-aneh. Tetapi pikiran yang aneh-aneh tersebut bersifat khayalan, seperti merasa dirinya bisa terjangkit virus ini, atau merasa dirinya akan terkurung dalam ruang lingkup tertentu, dan perasaan buruk lainnya. Respon yang muncul bagi seseorang yang *parno* adalah detak jantung yang meningkat dan berakibat pada terganggunya aktivitas harian individu. Berbeda dengan rasa takut, *parno* lebih bertahan lama dalam diri individu. Hal-hal yang dibayangkan oleh seseorang yang mengalami Paranoia ini seakan-akan bisa menjadi kenyataan dan akan terjadi pada dirinya. Individu juga menjadi over-sensitif akan gejala-

gejala sakit seperti suhu tubuh tinggi, batuk dan pusing.

“Deket sama orang tuh takut, megang tombol lift juga parno takut banget, sampe mikir yang engga-engga. Apalagi temen sekamar itu orangnya parnoan banget jadi suasana jadi lebih mencekam dikamar takut kalo misal gabisa pulang ke tanah air, gabisa kumpul keluarga bahkan mikir sampe mati di negeri orang. Dan temen-temen semua pada parno sampe akhirnya saya ikutan parno, kadang kalo ga kuat telp temen buat cerita atau nangis sendiri.” (sumber: wawancara dengan Gunawan)

“Kalo ada gejala itu, kita langsung berpikir itu udah mengarah ke Corona. Trus itu kan bertepatan di hari musim dingin juga, biasanya kalo musim dingin ya sama kaya di Indonesia, kita lebih rentan kena penyakit. Batuk pilek itu kan normal, tapi kalo disana, langsung parno sendiri.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

5. Down/Break Down

Mental *down/breakdown* adalah kondisi dimana individu merasa cemas dibarengi dengan depresi sampai individu bisa menangis tiba-tiba tanpa alasan yang jelas dan sulit berhenti. Kondisi individu yang *down* dapat mempengaruhi pikiran serta kondisi kesehatan individu yang semakin memburuk. Ketidaknyamanan internal yang dialami individu mengakibatkan kondisi psikis yang mulai terguncang. Tipe kecemasan ini telah membuat jiwa mereka menjadi *down/break down* atau bisa dikatakan terpuruk. Ternyata, kondisi jiwa yang terpuruk sampai membuat beberapa mahasiswa jatuh sakit. Untungnya, mahasiswa dapat bertahan di dorm kampus tanpa harus dibawa ke rumah sakit. Tetapi walaupun demikian, muncul sikap mudah curiga jika ada gejala tertentu dalam tubuh mahasiswa tersebut.

“Kecemasan yang dialami membuat saya down sampai sakit.” (sumber: wawancara dengan Faizzatus)

“Kalo kamu batuk dikit aja, orang-orang langsung melototin kamu, udah curigain kamu gitu.” (sumber: wawancara dengan Nathania)

“Waktu itu beberapa teman sempat down. Teman-teman mulai kaya “aduh gimana”, malah ada yang nangis, pengen banget pulang.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

6. Menghindar dari interaksi umum

Beberapa individu lain memiliki karakteristik kecemasan yang cenderung melakukan Penghindaran untuk melakukan hal-hal yang memicu sakit dan akan menurunkan imun tubuh. Sikap menghindar membuat individu menjauhkan diri dan mengelak dari aktivitas biasa pada umumnya. Saat individu jatuh sakit karena terlalu panik dan parno, individu lebih memilih untuk tetap di dorm kampus dan menghindari rumah sakit. Individu juga menghindari kontak langsung dengan orang lain dari luar dorm. Individu menghindari menyentuh hal-hal yang bisa tersentuh oleh orang lain agar tidak tertular Virus Corona COVID-19.

“Kita justru malah takut, entar kita kan flu biasa, lalu ke rumah sakit, ntar malah di rumah sakitnya yang kena.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

7. Mengisolasi diri di dorm

Perubahan yang terlihat jelas dari kecemasan mahasiswa adalah mengisolasi diri dalam zona aman mereka. Semua individu memutuskan untuk menarik diri dari lingkungan di mana individu menarik diri dari aktivitas masyarakat pada umumnya. Mahasiswa akan tenang jika mengisolasi diri di zona aman mereka, yaitu di dorm kampus CCNU (Central China Normal University).

“Selama 9 hari kita mengisolasi diri itu, kita keluar cuma beli bahan makanan.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

8. Ketidakpastian evakuasi

Berbeda dengan mahasiswa pertukaran dari beberapa negara Asia lainnya, mahasiswa Indonesia masih belum juga dievakuasi secepat mahasiswa Asia lainnya. Oleh karena itu, mahasiswa masih isolasi mandiri di Kota Wuhan dan sempat mengalami ketidakpastian atas pengaturan kepulangan mereka ke kampung halaman di Indonesia. Sebelum diumumkan tanggal evakuasi ke Indonesia, mahasiswa hanya mendapat bisikan dan belum mendapat pengumuman atas kepulangan mereka ke Tanah Air.

“Kita juga melihat visa aku dan temen-teman gak panjang kan, berakhir di Februari. Trus kita gak tahu sampe kapan kita akan pulang, nanti harus ngurus itu lagi. Sementara kita juga udah booking tiket pesawat untuk pulang.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian di Kota Wuhan

Tabel 2 Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian di Kota Wuhan

No.	Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian	Identifikasi
1.	Menerima support dari berbagai pihak	<i>Self-Concept</i>
2.	<i>Positive thinking</i>	<i>Self-Concept</i>
3.	Saling menguatkan & menghibur diantara mahasiswa	<i>Motivation to Interact with Strangers</i>
4.	Mengkomunikasikan setiap keadaan	<i>Situational Process</i>
5.	Taat aturan Pemerintah	<i>Self-Concept</i>
6.	Komunikasi yang baik dengan KBRI, UNESA, dan Pemerintah di Indonesia	<i>Proactive Uncertainty Reduction</i>

1. Menerima Support dari Berbagai Pihak

Dalam kondisi yang tegang dan mencekam, mahasiswa-mahasiswa tersebut membutuhkan *support* atau perkataan dorongan yang menguatkan mereka. Dukungan dapat berbentuk materi maupun non-materi. Dukungan materi diberikan oleh beberapa otoritas pendidikan dan pemerintahan, seperti Pihak Universitas Negeri Surabaya dan Pemerintah Indonesia. Sedangkan dukungan non-materi dapat berupa perkataan dorongan yang dapat menguatkan batin mahasiswa yang masih isolasi di Kota Wuhan saat itu.

“Support dari orang tua, teman, dan orang orang hebat, kami bisa kuat dan kembali semangat” (sumber: wawancara dengan Wulan)

2. Positive Thinking

Mahasiswa tidak akan dapat melewati masa isolasi dengan baik jika tanpa pikiran yang positif. Seperti dua perkataan di atas, mahasiswa menyadari bahwa pikiran negatif hanya akan memberikan dampak buruk pada psikis mereka. Pikiran yang positif akan menjadi kekuatan baru

bagi mereka untuk dapat melewati masa isolasi di Kota Wuhan.

“Kita positive thinking. Kalo aku lagi cemas, aku mikir aku pasti bisa keluar, aku pasti bisa pulang. Kalo mikir enggak-enggak, langsung dibuanglah pikiran itu. Kalau kita sudah mulai cemas, kita mikir aku pasti pulang, aku pasti bisa melewati ini. Kalo kita lagi cemas, itu justru malah bikin aku lemas.” (sumber: wawancara dengan Larasati)

3. Saling Menguatkan dan Menghibur Diantara Mahasiswa

Motivasi untuk saling menguatkan dan menghibur adalah salah satu strategi dalam mengelola kecemasan, di mana individu termotivasi untuk berinteraksi bahkan berteriak antar Gedung dengan individu lainnya sehingga muncul atmosfer yang kuat. Individu menyadari, kesendirian akan lebih berdampak buruk bagi psikis individu.

“Kuncinya ya cuman satu, saling menguatkan dan saling menghibur.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

“Kita liat orang teriak-teriak dari gedung ‘Wuhan, Chiayou!’ gitu.” (sumber: wawancara dengan Nathania)

“Waktu itu cuman bisa kumpul sama yang lain kek misal makan bareng, mulai dari belanja sampe masak bareng biar bisa becanda kalo engga malah negatif terus bawaannya sendirian.” (sumber: wawancara dengan Gunawan)

4. Mengkomunikasikan Setiap Keadaan

Melalui proses yang dialami, individu terus belajar untuk beradaptasi dengan situasi yang terjadi sehingga individu dapat terus taat terhadap setiap anjuran dari pihak otoritas. Untuk menghindari hal yang tak terduga, setiap mahasiswa belajar mengkomunikasikan dengan baik setiap keadaan aneh yang dialami. Individu menyadari, bercerita dengan sesama individu lainnya akan memberikan kekuatan yang berbeda dalam diri individu.

“Kalau ada apapun masalah, kita berkomunikasi dengan baik. Kalau misal kita mengalami kecemasan dan imun kita agak menurun, kita langsung bilang,

cerita ke mereka seperti saat ini.” (sumber: wawancara dengan Wulan)

5. Taat Aturan Pemerintah

Saat pandemi ini menerjang Kota Wuhan, Pemerintah Cina mengeluarkan beberapa anjuran baru yang diharuskan dilakukan oleh masyarakatnya. Anjuran tersebut seperti harus memakai masker saat keluar rumah, rajin mencuci tangan, menjaga jarak dengan orang lain, dan anjuran-anjuran lainnya. Sama dengan masyarakat di Kota Wuhan, informan juga mencoba menuruti peraturan-peraturan pemerintah tersebut untuk menjaga diri dari penularan virus COVID-19. Ketidaktaatan kepada setiap anjuran pemerintah hanya akan memperlambat penanggulangan wabah Virus Corona COVID-19 itu.

“Ketika pemerintah mengeluarkan statement ‘kamu harus pake masker. Kamu harus blablabla’, masyarakat nurut, gak ada yang memberontak ataupun protes.” (sumber: wawancara dengan Larasati)

6. Komunikasi yang Baik Dengan KBRI, UNESA dan Pemerintah di Indonesia

Dan untuk menghadapi ketidakpastian selama karantina di asrama kampus, individu banyak berkomunikasi dengan otoritas dari Indonesia, seperti pihak KBRI, Universitas Negeri Surabaya, Pemerintah dari Indonesia dan beberapa pihak lainnya. Komunikasi yang dilakukan dengan otoritas-otoritas tersebut membantu individu mengurangi ketidakpastian dengan memberikan kepastian akan masa karantina, waktu evakuasi dan kepulangan ke kampung halaman. Pengurangan ketidakpastian tersebut dinamakan Pengurangan Ketidakpastian Proaktif.

Kecemasan dan Ketidakpastian di Pulau Natuna

Tabel 3 Kecemasan dan Ketidakpastian di Pulau Natuna

No.	Karakteristik Kecemasan dan Ketidakpastian	Identifikasi
1.	Sedih	Ketidaknyamanan Internal
2.	Kecewa	Ketidaknyamanan Internal

1. Sedih

Karakteristik kecemasan yang dialami individu selama proses karantina di Pulau Natuna adalah sedih dengan sikap penolakan warga Pulau Natuna. Mereka adalah bangsa Indonesia, tetapi mendapatkan sikap penolakan oleh bangsa Indonesia sendiri. Begitulah pikiran mahasiswa-mahasiswa tersebut saat itu. Sedih juga termasuk dalam ketidaknyamanan internal akibat aksi demo warga Natuna tersebut.

“Lebih ke sedih sih sebenarnya. Kita kan sebangsa setanah air, tapi kok tega seperti itu.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

2. Kecewa

Rasa kecewa para TNI tak bisa dihindari akibat respon penolakan yang diberikan oleh masyarakat Pulau Natuna atas kehadiran mereka di sana. Kebanyakan mahasiswa pertukaran ini menjawab bahwa mereka adalah orang Indonesia yang ditolak oleh rakyat Indonesia sendiri.

“Ada cemasnya ada kecewanya. Aku sendiri orang Indonesia tapi aku ditolak sama orang Indonesia. Gak boleh pulang, dianggap aku ini pembawa virus.” (sumber: wawancara dengan Nathania)

Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian di Pulau Natuna

Tabel 4 Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian di Pulau Natuna

No.	Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian	Identifikasi
1.	Toleransi	<i>Reaction to Strangers</i>
2.	Mengikuti Protokol WHO	<i>Situational Process</i>
3.	Menerima motivasi dan penjagaan dari para TNI	<i>Connection with Strangers</i>

1. Toleransi

Kebanyakan informan menunjukkan reaksi dengan toleransi terhadap penolakan warga Natuna akan kehadiran mereka di pulau tersebut. Fakta dengan adanya miskomunikasi antara pemerintah dengan warga Natuna itu sendiri di mana warga Natuna tidak diberitahu terlebih dahulu akan kedatangan warga Indonesia yang dievakuasi dari Cina, individu dapat menoleransi sikap penolakan tersebut.

Berdasarkan informasi dari narasumber, peneliti mendapat fakta bahwa demo yang

dilakukan oleh masyarakat Pulau Natuna terjadi karena adanya miskomunikasi dengan masyarakat pulau tersebut. Masyarakat Pulau Natuna tidak diberitahu terlebih dahulu informasi kedatangan TNI yang dievakuasi dari Cina. Walaupun begitu, kecemasan itu dapat segera diatasi saat itu. Dan warga Natuna sendiri telah meminta maaf dengan mengajak para TNI berkeliling di sekitar Pulau Natuna.

“Waktu itu, aku cuman menanggapi kalau itu adalah suatu kewajaran di mana mereka gak tahu apa2, tiba2 tempat mereka dimasukin orang.” (sumber: wawancara dengan Larasati)

2. Mengikuti Protokol WHO

Dalam waktu yang sama, individu juga terus belajar beradaptasi sesuai dengan strategi *Situational Process* di mana individu sudah mengelola kecemasan dengan pengelolaan yang lebih baik. Selain itu, individu juga mengikuti protokol kesehatan WHO dan para TNI tidak ada yang menunjukkan gejala sakit, sehingga tidak ada yang perlu dikhawatirkan.

“Kita disana selama 14 hari sudah melakukan prosedur kesehatan WHO. Kita gak dites darah, tapi dicek setiap hari. Satu hari 2 kali dicek suhu tubuhnya.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

3. Menerima Motivasi dan Penjagaan dari Para TNI

Individu juga memiliki *Connection with Strangers* di mana individu ditopang oleh TNI yang ada disana, juga psikolog yang dikirimkan untuk membantu segala permasalahan psikis yang mungkin terjadi. Di pihak internal, individu juga memiliki rasa kuat saat bersama individu-individu lainnya.

“Ada TNI yang meyakinkan kita, mereka ngasi motivasi ke kita. Pihak TNI mengatakan ke warga Natuna, mereka harus update dan ga terlalu parno. Mereka yang dari Wuhan itu gak kenapa-kenapa. Mereka sehat dan mereka juga mengikuti protokol WHO gitu.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

Kecemasan dan Ketidakpastian di Kampung Halaman

Tabel 5 Kecemasan dan Ketidakpastian di Kampung Halaman

No.	Kecemasan dan Ketidakpastian	Identifikasi
1.	Mendapat stigma sebagai “pembawa virus”	Ketidaknyamanan Internal
2.	Difitnah	Ketidaknyamanan Internal
3.	Menghindari pulang ke rumah	Penghindaran

1. Mendapat stigma sebagai “pembawa virus”

Stigma negatif yang mereka dapatkan dari lingkungan masyarakat ini menimbulkan ketidaknyamanan internal, baik pada diri mereka maupun pada keluarga mereka. Masyarakat sudah memiliki penilaian yang negatif terhadap individu sebagai “pembawa virus” ke kampung halaman, orang yang sakit dan disembuhkan di Natuna, dan masih banyak asumsi lainnya, walaupun faktanya bukanlah demikian.

Penilaian masyarakat tentang mereka sebagai pembawa virus telah menjadikan individu cemas dan tidak nyaman untuk berkomunikasi dengan leluasa dalam lingkungannya. Walaupun mahasiswa-mahasiswa tersebut sudah dinyatakan sehat oleh Kementerian Kesehatan RI, masyarakat di lingkungan tempat tinggal mereka masih memberikan stigma yang negatif.

“Mereka masih berasumsi kalo kami ini adalah pembawa virus gitu. Padahal kan kami sudah melewati masa inkubasi selama 14 hari dan dinyatakan sehat semua.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

“Sampe sekarang masih banyak yang men-cap aku dan teman-temanku yang lain sebagai pembawa virus.” (sumber: wawancara dengan Mahardini)

2. Difitnah

Tidak hanya stigma, individu yang kembali ke kampung halaman juga sempat mendapatkan perlakuan fitnah dari masyarakat tertentu yang tidak nyaman dengan keberadaan mereka. Fitnah terjadi di mana individu dianggap sakit padahal individu kembali dengan keadaan sehat dan telah diberi surat pernyataan sehat dari Menteri Kesehatan.

“Pernah juga tuh aku difitnah sama temenku. Katanya aku positif covid dan aku dirawat di salah satu RS di dekat rumahku. Padahal posisinya aku di Surabaya. Banyak berita beredar, “Pramesiti warga Lamongan blablabla”, sama beberapa orang yang iseng, jail, disebarin di FB. “Karena ada warga desa ini baru pulang dari Wuhan, membawa terjangkitnya virus”. Fitnah.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

3. Menghindari Pulang ke Rumah

Karena penilaian masyarakat di lingkungan rumah individu memberikan stigma sebagai “pembawa virus” itu, individu menunjukkan kecemasan dengan melakukan Penghindaran, di mana individu menghindar untuk pulang ke rumah.

“Sampe orang-orang bilang, “Mending tadi kamu gak usah pulang, disana aja. Di Wuhan aja”. Trus pas aku balik lagi ke Surabaya, dibilang, “Untung-untung dia udah ke Surabaya lagi ya”. Tapi lama-lama di Surabaya ngapain ya kan. Kalo mau pulang, antara siap gak siap menerima stigma negatif dari masyarakat. Banyak juga sih emang yang suka nanya ke rumah, trus di mana-mana gitu orang ngomongin di belakang.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian di Kampung Halaman

Tabel 6 Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian di Kampung Halaman

No.	Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian	Identifikasi
1.	Toleransi	<i>Reaction to Strangers</i>
2.	Klarifikasi kondisi kesehatan	<i>Motivation to Interact with Strangers</i>
3.	Meminta saran dari dosen di UNESA	<i>Connection with Strangers</i>

1. Toleransi

Toleransi merupakan bagian yang penting dalam pengelolaan yang baik menghadapi kecemasan dan ketidakpastian individu. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tentang bagaimana individu melakukan pengelolaan kecemasan terhadap stigma negatif, kita dapat melihat bahwa individu cenderung bersikap toleran terhadap stigma yang diberikan oleh masyarakat. Toleransi yang individu berikan merupakan bagian strategi dari Reaction to Strangers.

“Kalo sekarang sih lebih ke bodo amat ya kak. Jadi ya wajar kalo orang pasti takut meskipun uda dijelasin kita sehat tapi yang namanya orang takut kan gabisa diapa2in jadi yauda biarin aja.” (sumber: wawancara dengan Gunawan)

2. Klarifikasi Kondisi Kesehatan

Di beberapa kesempatan, individu menerapkan Motivation to Interact with Strangers di mana individu tersebut berusaha mengkomunikasikan, baik secara langsung maupun melalui media sosial bahwa individu dapat memberikan klarifikasi atas kesehatan mereka.

“Aku juga sempet ngirim bukti kalo aku sehat di FB. Tapi aku sadar, walaupun aku klarifikasi gitu, kalo mereka takut, mereka bakal tetep takut.” (sumber: wawancara dengan Cahyani)

3. Meminta Saran Dari Dosen di UNESA

Bagi individu yang sudah ditolak di dunia kerja, individu menerima saran yang baik melalui koneksinya dengan dosen pembimbing dari kampus UNESA sehingga individu dapat mengelola kecemasannya dan bijak menghadapi stigma yang didapatkan dari lingkungan masyarakat. Di sisi lain, individu juga sudah berjalan sampai tahap ini, dari pengalaman terisolasi di Kota Wuhan sampai kembali ke kampung halaman, sehingga pengelolaan kecemasan mereka sudah lebih matang. Pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang lebih matang dapat dikatakan sebagai *Mindfulness*.

“Dosen dan beberapa pihak menyarankan, segala sesuatu yang bersangkutan dengan Wuhan dihilangkan dulu. Karena bukan jadinya kebanggaan,

malah yang buat orang menolak.”
(sumber: wawancara dengan Cahyani)

PEMBAHASAN

Kecemasan dan Ketidakpastian di Kota Wuhan dan Pengelolaannya

Dari hasil wawancara pada tujuh mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang mengikuti program pertukaran pelajar ke Central China Normal University, dapat dilihat bahwa informan pada umumnya tidak memiliki latar belakang psikis yang langsung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Pada awal individu mendengar adanya Virus Corona lalu memakan banyak korban meninggal seiring berjalannya waktu, individu mulai merasa cemas tetapi pada tingkat yang masih rendah. Lalu saat Situasi Komunikasi di mana cara hidup yang mulai berubah seperti lockdown, transportasi umum diberhentikan, dan informasi-informasi aktual yang dikonsumsi hanyalah seputar COVID-19, barulah individu mulai cemas.

Karakteristik kecemasan komunikasi yang dialami oleh individu pada umumnya adalah Penghindaran, Penarikan diri dan Ketidaknyamanan Internal. Penghindaran ini dilakukan dengan menghindari melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat menularkan virus berbahaya ini kepada individu, seperti tidak keluar masuk asrama kampus seperti biasanya, mengurangi kontak fisik dengan orang lain, dan memastikan suasana tempat tinggal tetap bersih dan higienis. Penarikan Diri yang dapat dilakukan individu adalah menarik diri dari interaksi yang biasa individu lakukan diluar zona teritorial mereka, yaitu di asrama kampus. Sedangkan Ketidaknyamanan Internal, karakteristik yang paling menonjol dalam diri individu di mana kebanyakan individu merasa cemas, panik, parno dan merasa tidak aman dengan lingkungan di mana mereka masih tinggal saat itu di Kota Wuhan. Hal ini juga dipengaruhi oleh Ketidakpastian Kognitif dalam diri individu.

Kecemasan yang dialami individu dipengaruhi oleh *Heredity* (keturunan), *Reinforcement* (penguatan) dan *Communication Situational* (situasi komunikasi) serta *Environment* (lingkungan). Kecemasan yang tinggi yang dimiliki orang tua mereka juga telah menimbulkan Ketidaknyamanan Internal di mana individu

tersebut jadi merasa ikut cemas dan terganggu. Contoh faktor penguatan dapat dilihat dari bagaimana komunikasi individu dengan individu lainnya yang mempertegas kondisi dan anjuran dari pemerintah, seperti teguran untuk selalu memakai masker di antara lingkungan asrama mahasiswa tersebut. Sedangkan pada faktor situasi komunikasi, individu mengalami peningkatan kecemasan melalui informasi-informasi aktual, bukan hanya seputar bahaya COVID-19 dan banyaknya korban meninggal yang disebabkan oleh virus tersebut, tetapi juga bagaimana tindakan berbagai pihak, seperti pemerintah yang memberikan kebijakan. Suasana yang berubah ternyata yang membuat individu semakin cemas. Faktor lingkungan tentunya telah mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami individu, di mana saat individu masih memiliki kesempatan untuk keluar dari asrama kampus, individu menghadapi situasi saat semua orang sudah memiliki perubahan sikap dan perilaku untuk berinteraksi satu dengan yang lainnya saat di Kota Wuhan.

Saat kondisi individu yang mulai memiliki kecemasan yang tinggi, individu cenderung jatuh sakit, seperti suhu tubuh yang tinggi, batuk dan pilek. Saat itu, musim di Kota Wuhan memang sedang dingin, tetapi sekali individu jatuh sakit, Evaluation (penilaian) individu terhadap individu lainnya menjadi tidak biasa. Individu cenderung panik dan langsung berpikir kalau gejala yang dialami mengarah ke penyakit yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 ini.

Kecemasan yang dialami individu selama isolasi di Kota Wuhan dikelola dengan *Self-Concept* (diri dan konsep diri), *Situational Process* (proses situasional), *Motivation to Interact with Strangers* (motivasi untuk berinteraksi dengan orang asing) dan *Social Categorization of Strangers* (kategori sosial dari orang asing).

Self-Concept merupakan satu bagian yang penting di mana individu memahami identitas diri dan kelompok sehingga individu melihat perhatian dan pertolongan dari sekelompok teman di lingkungan itu, keluarga, kepala sekolah Huashi, KBRI, pemerintah, dan khususnya diri sendiri. Individu juga tetap mencoba berpikir positif akan situasi saat itu. Dalam sekelompok mahasiswa dari Indonesia, individu saling menguatkan dan menghibur satu sama lain, dengan diimbangi ketaatan terhadap setiap anjuran pemerintah. Pada

aspek Konsep Diri ini, individu berusaha menjadi diri yang terus berpikir positif, taat pada arahan baik dari pemerintah Cina maupun pada otoritas lainnya dan tetap semangat agar imun tubuh terus baik. Aspek konsep diri ini sangat penting dalam pengalaman individu menghadapi pandemi saat itu. Seiring berjalannya waktu dari awal pandemi, individu terus beradaptasi dengan situasi pandemi sehingga individu dapat belajar mengelola kecemasan dengan baik, seperti yang dijelaskan dalam aspek Proses Situasional. Dalam aspek Motivasi untuk Berinteraksi dengan Orang Asing, di mana orang asing adalah setiap orang yang berada di lingkungannya karena situasi pandemi untuk menjaga jarak, tetap membawa individu termotivasi untuk berinteraksi dengan individu lainnya agar terjalin komunikasi yang baik untuk mengelola kecemasan yang dialami.

Dengan proses situasional yang dialami oleh individu, pengurangan ketidakpastian juga dilakukan dengan Pengurangan Ketidakpastian Proaktif. Dalam Pengurangan Ketidakpastian Proaktif, individu terus dengan aktif berkomunikasi dengan otoritas yang dapat bergerak atas kondisi mereka yang dikarantina di asrama kampus CCNU di Kota Wuhan saat itu.

Kecemasan dan Ketidakpastian di Pulau Natuna dan Pengelolaannya

Masuk pada tahap individu dievakuasi ke Pulau Natuna di Kepulauan Riau, individu sudah tidak terlalu merasa cemas, karena sudah keluar dari “sarangnya virus itu” dan sudah kembali ke Tanah Air. Kecemasan yang dialami terjadi karena adanya miskomunikasi yang menyebabkan warga Natuna tidak mengetahui kedatangan para WNI sebelum mereka dievakuasi di wilayah tersebut. Oleh karena itu, kecemasan yang dialami hanya sebatas Ketidaknyamanan Internal tetapi tidak begitu parah. Saat miskomunikasi tersebut dapat diatasi, individu akhirnya diterima oleh masyarakat di Pulau Natuna.

Oleh karena kecemasan yang sedemikian, pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dilakukan dengan memberikan Reaksi terhadap Orang Asing melalui toleransi akan sikap penolakan warga Natuna tersebut. Individu hanya membiarkan dan tidak menanggapi. Dan di akhir masa karantina di Natuna, individu juga diajak untuk berkeliling kota di sekitar Pulau Natuna.

Kecemasan dan Ketidakpastian di Kampung Halaman dan Pengelolaannya

Lalu memasuki fase kembali ke kampung halaman, disinilah individu memiliki pengalaman yang berbeda satu dengan yang lainnya. Beberapa individu mendapatkan pembicaraan yang kurang enak di belakang mereka sehingga menyebabkan Ketidaknyamanan Internal. Beberapa masyarakat, seperti tetangga dan teman kuliah membicarakan mereka atau terkadang bergurau tetapi ternyata memberikan rasa tidak nyaman internal pada diri individu. Individu menunjukkan kecemasan juga melalui Penghindaran, di mana individu enggan untuk pulang ke rumah dan memilih tinggal sementara di kos di Surabaya agar bisa menghindari pembicaraan yang tidak enak dari masyarakat di lingkungan rumahnya. Tidak hanya itu, beberapa individu juga mengalami Penilaian yang kurang tepat terhadap kondisi kesehatan individu yang sudah melewati karantina selama 14 hari di Pulau Natuna. Masyarakat sempat menilai bahwa individu-individu tersebut adalah “pembawa virus”. Bahkan ada individu yang ditolak dalam interview kerja karena memiliki background sebagai TNI yang telah dievakuasi dari Kota Wuhan. Faktanya, masyarakat yang memberi penilaian tersebut kurang mengetahui dengan jelas kondisi kesehatan individu yang sudah melewati masa karantina dan dinyatakan sehat oleh otoritas kesehatan Indonesia sesuai protokol kesehatan WHO.

Untuk mengatasi Penilaian yang diberikan oleh masyarakat, individu cenderung mengelola kecemasan dengan memberikan Reaksi dengan cara bersikap cuek dan membiarkan saja hal itu terjadi. Jika individu berkesempatan memberikan klarifikasi atau penjelasan, individu berusaha memberikannya sesuai dengan Motivasi untuk Berinteraksi dengan Orang Asing. Bagi individu yang sempat terfitnah di media sosial, individu memanfaatkan Koneksi dengan Orang Asing, yaitu otoritas pemerintahan di daerahnya dan otoritas Pendidikan seperti dosen dari UNESA sehingga masalahnya dapat tertangani dan kecemasannya dapat teredakan.

Dari perjalanan mahasiswa UNESA yang telah menghadapi pandemi secara langsung di Kota Wuhan lalu dievakuasi ke Pulau Natuna dan akhirnya kembali ke kampung halaman, individu menyadari pentingnya Konsep Diri yang terus

berpikir positif dan memiliki semangat tinggi dan memperbanyak doa yang meningkatkan harapan yang baik untuk menghadapi situasi pandemi SARS-CoV-2. Seiring berjalannya waktu dalam melewati setiap proses yang dialami oleh individu, Proses Situasional membawa individu dapat terus beradaptasi dengan situasi dan belajar mengelola kecemasan dengan baik. Dalam beberapa kondisi, individu juga perlu memiliki Motivation to Interact with Strangers di mana individu dapat menjelaskan kondisi kesehatan individu dengan jelas sehingga ada bagian dalam masyarakat yang merasa terkonfirmasi secara langsung dan akan mengurangi Ketidaknyamanan Internal yang dialami oleh individu tersebut.

Untuk mengurangi ketidakpastian, individu menerapkan beberapa aksioma sesuai dengan pengalamannya mulai dari pertama kali menghadapi pandemi COVID-19 di Kota Wuhan lalu dievakuasi ke Pulau Natuna, Kepulauan Riau dan kembali ke kampung halaman. Aksioma-aksioma tersebut adalah Komunikasi Verbal, Pencarian Informasi, Timbal Balik, Kesamaan, Jaringan Bersama dan Kepuasan Komunikasi. Komunikasi Verbal ditingkatkan individu dengan berbagai pihak sekaligus Pencarian Informasi yang dilakukan lebih sering. Timbal Balik diseimbangkan dalam menerima juga memberi informasi. Di antara sesama mahasiswa tersebut, juga ada Kesamaan dan Jaringan Bersama yang dapat mengurangi ketidakpastian yang dialami. Dan dalam pengalaman yang sama, komunikasi yang dilakukan di antara individu dengan setiap individu lainnya menghasilkan respon yang afektif baik dari maupun kepada mereka.

PENUTUP

Simpulan

Individu mengalami kecemasan dan ketidakpastian yang dikenal dari karakteristiknya, yaitu penghindaran, penarikan diri dan ketidaknyamanan internal selama masa karantina di Kota Wuhan. Berbeda dengan situasi di Pulau Natuna dimana individu hanya mengalami ketidaknyamanan internal, saat pulang ke kampung halaman, individu kembali mengalami kecemasan dan ketidakpastian dari stigma yang didapatkan dari lingkungan masyarakat. Kecemasan dan ketidakpastian individu dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan, penguatan, situasi komunikasi, penilaian.

Untuk mengelola kecemasan dan ketidakpastian tersebut, individu perlu memiliki konsep diri bahwa individu tidak sendirian, ada otoritas yang memperhatikan, perlu memiliki cara berpikir yang positif dan penuh harapan, serta taat pada setiap arahan dari pemerintah. Motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain sangat diperlukan untuk membentuk satu lingkungan yang saling menguatkan dan menghibur. Saat mendapatkan stigma yang negatif, individu bisa memberikan reaksi terhadap orang asing dimana individu dapat bersikap cuek atau saat memiliki kesempatan tertentu, memberikan penjelasan untuk mengurangi ketidakpastian kognitif orang lain. Kategori sosial dapat menjadi bagian dalam pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dimana individu memiliki kesamaan personal dan pengalaman selama menghadapi pandemi dan stigma. Untuk beberapa kasus, individu memang memerlukan koneksi dengan pihak tertentu untuk mengatasi stigma yang berlebihan. Walaupun demikian, proses situasional yang dialami individu sejak awal menghadapi pandemi sampai kembali ke kampung halaman terus menjadi pengalaman yang berharga sehingga individu dapat memiliki pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang semakin baik dari waktu ke waktu. Pengalaman yang tak terlupakan ini membawa individu dapat memiliki *Mindfulness*.

Saran

Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat menjadi penambah wawasan terkait pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dalam informasi aktual COVID-19. Pembaca dapat melihat pentingnya punya sikap positif dan taat terhadap anjuran serta kebijakan dari pemerintah untuk meredakan pandemi ini. Oleh karena itu, masyarakat perlu memiliki sikap positif yang saling mendorong dan menguatkan sambil diimbangi dengan kewaspadaan yang tinggi selama masa pandemi. Masyarakat harus taat terhadap setiap aturan pemerintah. Jika tidak, pandemi akan sulit ditanggulangi.

DAFTAR PUSTAKA

Andika, S. (2017). *Pengelolaan Kecemasan Dalam Komunikasi Antarbudaya (Studi Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Turki yang Menetap di Daerah Istimewa Yogyakarta)*.

Andri, & Yenny Dewi, P. (2007). *Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. Majalah Kedokteran Indonesia, 57(7), 233–238.*
https://www.researchgate.net/profile/Andri_Andri/publication/27277782_Anxiety_Theory_Based_On_Classic_Psychoanalytic_and_Types_of_Defense_Mechanism_To_Anxiety/links/08fd487bf74e1f5032ab8275.pdf

Bennett, J. M. (2015). Anxiety and Uncertainty Management. *The SAGE Encyclopedia of Intercultural Competence.*
<https://doi.org/7.4135/9781483346267.n9>

Bruno, L. (2019). Identitas Diri Mahasiswa Penyuka Pop Dimalang. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.*
<https://doi.org/7.717/CBO978177415324.004>

Diana, A., & Lukman, E. (2018). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian dalam Komunikasi Antarbudaya antara Auditor dan Auditee. *Jurnal Komunikasi Indonesia, 7(1), 99–78.* <https://doi.org/7.7454/jki.v7i1.9666>

Hajaroh, M. (2007). Paradigma, Pendekatan dan Metode Penelitian Fenomenologi. *Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 1–21.*
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/manajerpendidikan/article/download/117/920>

Hamid, F. (2013). Pendekatan fenomenologi dalam suatu ranah penelitian kualitatif. *Penelitian Fakultas Sainstek UIN Sunan Kalijogo Yogyakarta, 1(1).*

Herdiana. (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.*
<https://doi.org/7.717/CBO978177415324.004>

Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). *Journal of Chemical Information and Modeling, 8(9), 1–58.*
<https://doi.org/7.717/CBO978177415324.004>

Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (1985). *11 Universitas Sumatera Utara.* 11–35.

Maghfirah, R. (2018). Anxiety uncertainty management in communication of Pattani Thailand students at Darul Ihsan islamic boarding school Aceh Besar. *International Journal of Scientific and Technology Research, 7(7), 218–222.*

Medellu, I. M. (2018). *Dinamika komunikasi pada diskusi kelompok beda budaya di wisma bahasa yogyakarta.*

Nishida, T. (2008). Anxiety Uncertainty Management Theory. *The International Encyclopedia of Communication*.
<https://doi.org/7.702/9781405186407.wbieca046>

Oliver, J. (2013). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/7.717/CBO978177415324.004>

P., A. & Yenny D. (2007). Anxiety Theory Based On Classic Psychoanalytic and Types of Defense Mechanism To Anxiety. *Maj Kedokteran Indonesia*, 57, 235.

Primasari, W. (2014). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Diri Dalam Berkomunikasi Studi Kasus Mahasiswa Perantau UNISMA Bekasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 26–38.

Renata Mega Kharisma. (2016). *Faktor-Faktor Kecemasan dan Ketidakpastian dalam Komunikasi Antarbudaya.*

Sujati, A. A., Komunikasi, J. I., Ilmu, F., Dan, S., Politik, I., & Muhammadiyah, U. (2009). *ANXIETY / UNCERTAINTY MANAGEMENT DALAM*. 1–3.

Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/7.717/CBO978177415324.004>

Widiasari, F. (2018). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Individu Dalam Komunikasi Antarbudaya (Kasus Pelajar SMA Papua di Semarang), 2, 6–11.

De Mello, Anthony. (1989). *Heart of the Enlightened_ A Book of Story Meditations*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

