

[Home / Lifestyle / Feel Good](#)

## Untar untuk Indonesia

Akademisi

Platform akademisi Universitas Tarumanagara guna menyebarluaskan atau diseminasi hasil riset terkini kepada khalayak luas untuk membangun Indonesia yang lebih baik.

# Saat Kita Sudah Mulai Bosan #DiRumahAja...

Kompas.com - 08/05/2020, 10:48 WIB

BAGIKAN:  

Komentar <sup>2</sup>



Ilustrasi (Thinkstockphotos)

Editor: **Laksono Hari Wiwoho**

Oleh: **Meylisa Permata Sari, SPsi, MSc**

**SUDAH** lebih dari dua bulan sejak kita diminta untuk di rumah saja (#diRumahAja) demi mencegah penyebaran lebih lanjut dari Covid-19.

Masa pemberlakuan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) pun masih akan berlangsung setidaknya hingga 22 Mei 2020, bahkan dapat diperpanjang tergantung dari angka penyebaran virus corona ini.

Kebijakan ini membuat kita mau tidak mau menghabiskan hari dengan berdiam di satu tempat saja. Tidak sedikit yang sudah mengeluh ingin pandemi ini cepat berakhir karena sudah bosan.

## Apa itu bosan?

Close Ads X

Salah satu kesalahpahaman terbesar yang kita miliki adalah anggapan bahwa kalau bermain game, ada *handphone*, menonton film, mengerjakan tugas/bekerja, harusnya kita terhindar dari kebosanan.

Pada kenyataannya, kebosanan juga dapat dialami saat kita merasa kosong (hampa) karena tidak ada hal baru untuk dilakukan, ataupun saat ada perasaan terperangkap karena tidak dapat melakukan [kegiatan yang diinginkan](#).

Jadi, walaupun dapat bermain *game* seharian, hal itu tidak menjamin untuk kita tidak akan merasa bosan. Mungkin saja bukan main *game* yang sebenarnya ingin kita lakukan.

Perasaan kosong dan terperangkap tersebut tetap dapat muncul dan dapat mengganggu kesehatan mental jika tidak segera diatasi.

## Kebosanan versus kesehatan mental

Kebosanan mungkin hal yang dianggap biasa terjadi dan akhirnya menganggap remeh akan dampaknya.

Marc Wittmann, PhD, seorang peneliti dari Jerman, menemukan bahwa saat berada dalam kebosanan, kita akan sangat sensitif dengan keberadaan diri sendiri dan dengan berlalunya waktu waktu. "*I experience myself in an unpleasant way while time seems to pass much too slowly*"; [lanjutnya](#).

Hal ini dapat berlanjut pada mudahnya kita mengalami emosi negatif, seperti menyadari kesongnya hari, frustrasi, merasa tidak berdaya, cemas, dan bahkan depresi.

Lalu, apa yang dapat kita dilakukan untuk menghadapi kebosanan serta memperkuat mental kita?

## Tips mudah mengatasi kebosanan

Penelitian-penelitian terdahulu menemukan bahwa dengan membuat rutinitas yang bermakna, maka kita dapat [menghindari kebosanan](#).

[Denrich Suryadi](#), seorang dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan psikolog senior di Morphosa, memberikan beberapa aktivitas yang mudah diikuti untuk menghindari kebosanan yang juga bermanfaat bagi kesehatan mental kita.

**Tetap menjalin hubungan dengan orang-orang terdekat.** Saat berada dalam kebosanan, ataupun masa sulit seperti ini, kita memerlukan dukungan sosial yang sehat dan kuat.

Kita dapat bercerita kepada keluarga atau teman mengenai aktivitas yang telah dijalani, dan tanyakan apa yang mereka lakukan.

Dukungan sosial merupakan hal yang krusial bagi kesehatan mental saat kita membatasi diri untuk tidak bertemu orang secara langsung.

Tahukah kamu bahwa saat kita mengetahui bahwa ada orang yang selalu hadir untuk kita, akan lebih kecil kemungkinannya untuk kita merasa cemas akibat kurangnya kontak fisik.

Gunakanlah layanan *video call* dari berbagai platform yang ada, seperti WhatsApp dan LINE, agar komunikasi yang terjalin lebih hangat dan personal.

**Membereskan rumah/kamar.** Berhubung kita menempati ruangan tersebut dalam jangka waktu yang sangat lama, buatlah ruangan tersebut menjadi lebih nyaman dan bersih.

Ternyata selain dapat menjaga kebersihan, dengan merapikan kamar/rumah kita akan merasa telah memiliki [suatu pencapaian](#). Rasa pencapaian tersebut akan meningkatkan rasa percaya diri kita.

**Melakukan aktivitas seni.** Kita dapat mencari kegiatan kreatif yang menarik dan mengerjakannya dengan sepenuh hati.

Kegiatan seni tidak perlu sampai membeli peralatan atau barang, kita bisa bernyanyi, menari, menulis, atau *doodling*, yang penting kita dapat mengekspresikan diri dan menikmatinya.

Kegiatan seni yang kita lakukan ternyata sangat menstimulasi bagian otak yang berhubungan dengan emosi, dan efek yang diciptakan dapat meningkatkan **perasaan positif** dalam diri kita.

**Merawat tumbuhan.** Salah satu kegiatan lain yang dapat dilakukan untuk menghadapi kebosanan adalah menanam tumbuhan. Menanam tumbuhan memiliki banyak efek positif bagi kesehatan dan juga **pertumbuhan mental**.

Tumbuhan merupakan simbol dari harapan yang baru, dan secara psikologis meningkatkan motivasi diri serta memberikan rasa tanggung jawab terhadap sebuah kehidupan.

Merawat tanaman juga memiliki efek menenangkan sehingga dapat menurunkan stres dan kecemasan. Hal ini dikarenakan kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari *mindfulness*.

Kalau kamu tinggal di tempat yang tidak ada kebun atau pemula, kamu dapat memulai dengan merawat tanaman kaktus ataupun sukulen (*succulent*), atau bisa juga kacang hijau yang dibasahi agar tumbuh menjadi tauge.

*Last but not least*, **bersyukurlah**. Pada masa sulit seperti ini adalah hal yang wajar untuk mengeluhkan keadaan dan hal yang menimpa dalam hidup kita.

Ada yang mungkin terpaksa melewatkan rencana jalan-jalan yang sudah direncanakan dari jauh hari, kehilangan pekerjaan, bahkan kehilangan sosok yang dikasihi. Tapi, akan tetap ada hal yang dapat disyukuri terlepas dari apa yang kita alami.

Berbagai penelitian secara konsisten telah menunjukkan bahwa **bersyukur** dapat mengurangi stres, meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, bahkan meningkatkan kekuatan mental.

Ada beberapa langkah untuk menyatakan syukur kita, yaitu mulai dari semakin mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa.

Bentuk nyata lainnya kita dapat berbagi baik secara finansial lewat donasi, maupun sekalian membelikan makanan/minuman bagi pengemudi ojek *online* yang mengirimkan pesanan kita, ataupun sekadar menawarkan bantuan kepada anggota keluarga lainnya.

Dengan berbagi, secara tidak langsung kita mempercayai bahwa apa yang kita miliki lebih dari cukup, dan mensyukuri apa yang dimiliki.

Satu saran dari penulis yang mungkin semua sudah tahu, tapi lupa dilakukan: **berjemurlah setidaknya 30 menit sehari**.

Dalam situasi normal, walaupun kita bekerja atau kuliah di dalam ruangan, biasanya tubuh tetap terpapar matahari saat berada di dalam perjalanan atau mencari makan di luar.

Namun sekarang, karena sepenuhnya dalam rumah, tubuh kita semakin jarang kena sinar matahari.

Sinar matahari dapat meningkatkan suplai vitamin D dalam tubuh. Selain meningkatkan kesehatan tulang, vitamin D juga dapat meningkatkan kesehatan mental kita dengan mengaktifasi produksi *happy hormone* dalam tubuh kita, yaitu dopamin (Greenblatt, 2011), dan masih banyak lagi manfaat lainnya.

Waktu berjemur yang baik menurut World Health Organization adalah sebelum jam 10 pagi karena sinar ultraviolet masih berada dalam batas aman.

Sekian tips yang dapat saya bagikan bagi kita yang bosan saat #diRumahAja.

Akhir kata, jangan lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada diri kita sendiri karena sudah ikut menghentikan rantai penyebaran virus corona di Indonesia. *Stay home, stay healthy, and stay sane!*