

REVITALISASI USAHA PEDAGANG KLITHIKAN PASCA GEMPA BUMI 27 MEI 2006 di DIY (Tinjauan Aspek psikologis)

Oleh: Kartika Nur Fathiyah, M.Si

*Disampaikan dalam acara seminar tentang Revitalisasi Usaha Pedagang Klithikan DIY
Pasca Gempa Bumi 27 Mei 2006 di DIY tanggal 22 Agustus 2006*

A. Pendahuluan

Gempa bumi tektonik di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terjadi pada hari Sabtu pagi 27 Mei 2006 telah menghancurkan tempat tinggal, berbagai fasilitas umum, dan melumpuhkan berbagai sektor perekonomian warga. Usaha dengan segala permodalan yang dikumpulkan bertahun-tahun sirna begitu saja oleh sapuan gempa hanya dalam hitungan detik.

Tidak hanya kerusakan fisik, bencana gempa bumi juga menimbulkan luka psikologis yang sangat dalam pada sebagian korban. Peristiwa gempa 27 Mei 2006 dirasakan sangat mencekam. Kehilangan orang-orang yang dicintai, dan kehilangan harta benda dan sumber mata pencaharian dalam waktu yang tiba-tiba merupakan suatu peristiwa yang pada banyak orang dapat menimbulkan gangguan emosi, gangguan kognisi dan gangguan tingkah laku lainnya. Pasca gempa banyak dijumpai korban menampakkan ketakutan, muncul ekspresi kecemasan yang berlebihan, gelisah, psikosomatik, serta tanda-tanda stress lainnya. Gempa telah menyebabkan situasi yang semula tenang dan tenteram menjadi tidak menentu dan menggelisahkan sehingga berdampak pada tidak stabilnya kondisi psikologis korban.

Bagi kalangan wirausaha dari berbagai sektor di DIY, akibat bencana gempa cukup terasa. Bagi warga yang sumber mata pencahariannya hancur, jelas tampak kerugian yang luarbiasa karena usaha yang telah dirintis bertahun-tahun hancur karena gempa bumi. Selain itu, muncul pula dampak sampingan yang dirasakan terutama bagi wirausaha yang beruntung karena usahanya tidak mengalami kerusakan akibat gempa. Dampak sampingan itu adalah adanya penurunan pelanggan secara drastis, jaringan usaha rusak, dan terdapat kesulitan untuk memperoleh permodalan.

Gempa memang menghancurkan, akan tetapi, cukupkah berhenti sampai disini? Akankah waktu kita habis tersita hanya untuk meratap dan selalu kita pelihara rasa khawatir dan rasa tidak berdaya kita?

B. Strategi Usaha Pasca Gempa Bumi

Bagaimana memulai usaha pasca gempa ? apa yang perlu kita lakukan? Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

1. Melakukan analisis situasi dan analisis diri

Analisis situasi dan analisis diri berkaitan dengan bidang usaha yang kita geluti dapat dilakukan dengan menilai secara mendalam berbagai kondisi dalam diri dan lingkungan sekitar setelah gempa bumi 27 Mei 2006. Analisis diri dan analisis situasi meliputi beberapa hal yaitu:

- a. Apa yang dilihat dari usaha pasca gempa ? (dagangan hancur, pelanggan menurun drastis, jaringan usaha rusak, kesulitan untuk memperoleh permodalan)
- b. Apa yang dirasakan pasca gempa berkaitan usaha (apakah masih gemetar ?, cemas?, masihkah muncul mimpi-mimpi buruk, rasa takut untuk memulai usaha karena takut gempa susulan yang menghancurkan usaha yang kedua kali, prasangka buruk, perasaan tidak mampu (*unhelplesness*) maupun perasaan tidak pantas?
- c. Apa yang difikirkan berkaitan dengan usaha pasca gempa
Mau mulai lagi, alih profesi, memikirkan strategi yang akan dilakukan, memikirkan pihak-pihak yang akan diajak bekerjasama atautkah masih menunggu waktu beberapa saat setelah situasi tenang?

Jalanan analisis diri dan analisis situasi membentuk kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri dikaitkan dengan situasi yang ada di sekitarnya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Diharapkan, seseorang melakukan analisis diri maupun analisis situasi secara positif dan realistis. Dengan analisis diri dan analisis situasi yang positif dan realistis seseorang dapat makin mengembangkan diri dengan cara meningkatkan aspek-aspek positif yang ada pada diri, serta mengurangi atau meminimalisir aspek-aspek negatif yang ada.

2. Mengembangkan keberanian untuk memulai usaha

Berpedoman pada analisis situasi dan analisis diri dapat diketahui kenyataan tentang diri dan situasi sekitar berkaitan dengan usaha kita pasca bencana gempa bumi. Misalnya kenyataan menunjukkan bahwa kita harus memulai usaha dari nol, dagangan hancur, pelanggan menurun drastis., masih ada ketakutan untuk memulai usaha lagi, masih takut untuk mengembangkan usaha, dan sebagainya.

Rasa tidak berdaya, rasa takut setelah munculnya gempa bumi adalah wajar adanya. Rasa takut justru merupakan kelengkapan yang dibekalkan Tuhan pada manusia agar dapat *survive* atau bertahan hidup, seperti halnya dorongan untuk makan, minum, berteduh dan sebagainya. Ahli klinis berpandangan bahwa rasa takut menjadi alarm (bel) tanda adanya bahaya, sehingga dengan demikian orang dapat berupaya dan mengatur strategi dalam menghadapi bahaya yang muncul.

Akan tetapi seringkali dalam kehidupan banyak muncul ketakutan dengan sumber ketakutan yang tidak realistis. Ketakutan muncul dan berkembang dari pikiran seseorang dan tidak selaras dengan sumber ketakutan itu sendiri. Dengan kata lain orang pada akhirnya membesar-besarkan masalah, padahal masalah itu sendiri tidak seberapa besarnya. Ketakutan pada akhirnya akan terus-menerus menghantui, dan energi kita habis bukan untuk mengatasi masalah tetapi justru berhamburan hanya untuk menciptakan dan mengembangkan ketakutan itu sendiri. Ini yang disebut dengan distorsi kognitif. Beberapa bentuk distorsi kognitif menurut Beck dalam bukunya **terapi kognitif** yaitu:

- a. **Pemikiran segalanya atau tidak sama sekali.** Hal ini menunjuk pada kecenderungan untuk mengevaluasi kualitas pribadi dalam kategori hitam atau putih secara ekstrim. Sebagai contoh, seorang pedagang klithikan yang dagangannya hancur karena gempa mengatakan bahwa ia seorang pedagang yang gagal total. Padahal kehancuran hanya pada barang dagangannya, tidak pada kemauan, relasi usahanya, maupun dukungan sosial di sekitarnya. Ia masih memiliki banyak yang ada pada diri dan lingkungan sekitar untuk dikembangkan tetapi diabaikan karena mengalami kesalahan berfikir.
- b. **Terlalu menggeneralisasi.** Pada kesalahan berfikir ini, ada kecenderungan pada pelaku untuk menyimpulkan bahwa suatu hal yang pernah terjadi pada dirinya dan berdampak negatif akan terjadi berulang-ulang dan menimbulkan kerugian berlipat ganda. Misalnya: Bencana gempa yang memang menghancurkan pada tanggal 27 Mei, dianggap akan datang lagi secara terus menerus dengan akibat yang lebih besar. Informasi BMG tentang bencana susulan yang intensitasnya lebih kecil diabaikan. Akibatnya ada ketakutan yang terus-menerus akan datangnya gempa susulan, sehingga tidak ada keberanian untuk memulai lagi usaha.
- c. **Filter mental.** Ada kesalahan berfikir pada pelaku untuk mengambil suatu hal kecil yang bersifat negatif dalam situasi tertentu, terus memikirkannya, dan mempersepsikan seluruh situasi secara negatif. Misalnya, bencana gempa dipandang sebagai hukuman Tuhan, akhirnya merasa sebagai orang yang hina, orang yang terhukum, dan pikiran ini menghantu terus sepanjang hidupnya.

- d. **Mendiskualifikasikan yang positif.** Kesalahan pikir yang ada berakibat pada ketidakmampuan untuk melihat sisi-sisi positif dari suatu peristiwa. Bencana gempa bumi tidak lagi dipandang sebagai ujian, cara Tuhan untuk memperingatkan, memuliakan hati kita, membersihkan pikiran kita dari keangkuhan dan kepicikan, serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri. Tetapi justru dinilai selalu dari sisi negatif.

Beberapa hal lain yang termasuk distorsi kognitif antara lain: loncatan kesimpulan, pembesaran atau pengecilan, penalaran emosional, pernyataan harus, labelling yang salah, dan personalisasi.

Yang perlu disadari adalah kenyataan yang ada tidak akan berubah kalau kita sendiri tidak melakukan perubahan. Berwirausaha menurut Gervirtz (dalam Prasetya, 2000) diibaratkan seperti kesabaran dan ketenangan aktor akrobat dalam meniti tambang tipis hingga sampai ke tujuan. Bukan menghabiskan waktu dengan pikiran negatif dan perasaan khawatir sepanjang waktu. Mari kita cermati beberapa baris kata bijak berikut :

Hati-hati dengan pikiranmu

Pikiranmu akan menjadi perkataanmu

Hati-hati dengan kata-katamu

Perkataanmu akan menjadi perbuatanmu

Hati-hati dengan perbuatanmu

Perbuatanmu akan menjadi kebiasaanmu

Hati-hati dengan kebiasaanmu

Kebiasaanmu akan menjadi karaktermu

Hati-hati dengan karaktermu

Karaktermu akan menjadi nasibmu

Untuk memulai usaha. Dibutuhkan modal (investasi). Investasi awal bukan dari kantong kita atau dalam arti berapa rupiah yang kita miliki untuk memulai usaha. Tetapi investasi awal yang terpenting adalah justru dari pikiran kita. Pikiran-pikiran positif kita tentang dunia usaha, tentang diri kita sendiri, baru setelah itu kita mulai bertindak.

3. Penetapan Tujuan

Keberhasilan seseorang dalam mencapai prestasi termasuk di dalamnya prestasi dalam berwirasaha ditentukan oleh kemampuan untuk menetapkan tujuan dan memilih dengan cermat prioritas mana yang akan dilakukan. Tujuan akan lebih bermakna apabila memiliki sifat-sifat sebagai berikut:

- a. **realistis**, apabila tujuan yang dibuat terlalu sukar, biasanya akan mengarah pada keputusan dan menyerah.
- b. **Berarti** bagi diri. Tujuan yang dibuat memiliki kesan yang ada dalam diri sehingga timbul kegairahan untuk mencapainya, ada kepuasan, kebanggaan.
- c. **Berbatas waktu**, kadang ada kecenderungan untuk menunda-nunda dan tidak menyelesaikannya apabila timbul masalah.
- d. **Spesifik**, tujuan yang dibuat terlalu umum dan luas sering menimbulkan interpretasi yang bermacam-macam dan memerlukan waktu yang lama untuk mencapainya.
- e. **Dapat diukur**, hal ini dapat digunakan sebagai standar perbandingan yang telah dicapai pada masa lampau, sekarang, dan yang akan datang.

3. Merumuskan aktivitas yang akan dilakukan

Jika tujuan yang akan dicapai sudah ditetapkan, langkah selanjutnya adalah menetapkan upaya-upaya yang akan dilakukan untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan tersebut. Penetapan aktivitas yang akan dilakukan memerlukan perhitungan beban pekerjaan secara keseluruhan. Selanjutnya, anda perlu memutuskan aktivitas-aktivitas yang merupakan prioritas utama maupun aktivitas-aktivitas dengan prioritas rendah.

4. Mulai Bertindak, action....

Untuk mulai berwirausaha dibutuhkan beberapa strategi personal. Strategi personal tersebut menurut Walker meliputi:

- a. Kemauan berusaha dan belajar. Perubahan selalu menuntut proses belajar. Oleh karena itu, pengembangan wawasan berfikir merupakan suatu keharusan
- b. Visi dan tujuan hidup.. Dengan adanya arah yang jelas, maka orang memiliki pegangan untuk mencapai tujuan.
- c. Kematangan sosial. IQ bukan semata-mata suarat keberhasilan. Setiap orang harus pula cerdas dalam kematangan sosial. Justru dengan kecerdasan dalam mengelola lingkungan menjadikan seseorang sukses.
- d. Orientasi kepuasan pelanggan. Konsumen adalah orang yang menggaji anda. Olehkarena itu wajib dipuaskan.
- e. Fleksibel terhadap perubahan. Hanya orang-orang yang dapat beradaptasi dengan perubahanlah yang dapat sukses.

Dalam bertindak, yang terpenting bagi seorang wirausaha adalah kemampuannya untuk memadukan dan mengelola 3 hal penting, yaitu: kapasitas diri, motivasi, dan kesempatan. Kapasitas diri diasah dengan cara pengenalan diri, tampil percaya diri, mau bergaul, belajar dari pengalaman, berani mengambil kesempatan, dan bermental juara. Motivasi hendaknya selalu diperbaharui dan dibangkitkan terus-menerus. Motivasi dapat diwujudkan melalui penghargaan terhadap diri, selalu menciptakan kesenangan dalam berkarya, dan senantiasa berorientasi pada tujuan.