

How To Embrace Uncertainty : Bagaimana Merangkul Ketidakpastian

Liya Safitri^{1*}, Achmad Azmi Hanafi², Muhammad Ihsan³, Muhammad Marco
Rasya Fachrazi Herman⁴

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding email: liyasafitri92@gmail.com

Abstrak - Para ahli komunikasi interpersonal sering menggunakan berbagai teori untuk menjelaskan dan memprediksi interaksi manusia, Salah satunya adalah Teori Pengurangan Ketidakpastian. Teori ini menjelaskan bagaimana individu menggunakan strategi komunikatif untuk mengurangi ketidakpastian mengenai orang lain. Adjie Santosoputro, dengan video YouTubenya yang berjudul “*How to Embrace Uncertainty*” mengkaji bagaimana kita dapat menerima ketidakpastian dalam hidup. Tujuannya adalah membantu individu memahami dan merespons ketidakpastian dengan lebih efektif. Metode penelitiannya berupa pendekatan introspektif, menyoroti peran pikiran, bahkan perasaan. Dengan meningkatkan kesadaran, kita dapat belajar untuk merespons ketidakpastian dengan cara yang lebih sehat dan efektif untuk mengarah pada kehidupan yang lebih damai dan seimbang. Menurutnya, “Sumber utama konflik bukanlah ketidakpastian itu sendiri, tapi bagaimana pikiran kita meresponsnya”.

Kata Kunci: Introspeksi, ketidakpastian, menerima ketidakpastian

Abstract - Interpersonal communication scholars often use various theories to explain and predict human interactions, one of which is Uncertainty Reduction Theory. This theory explains how individuals use communicative strategies to reduce uncertainty about others. Adjie Santosoputro, with his YouTube video entitled “*How to Embrace Uncertainty*” examines how we can accept uncertainty in life. The goal is to help individuals understand and respond to uncertainty more effectively. His research method takes an introspective approach, highlighting the role of thoughts, even feelings. By increasing awareness, we can learn to respond to uncertainty in a healthier and more effective way to lead to a more peaceful and balanced life. According to him, “The main source of conflict is not uncertainty itself, but how our minds respond to it”.

Keywords: Introspection, uncertainty, accepting uncertainty



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Para ahli komunikasi interpersonal menggunakan beberapa teori untuk membantu menjelaskan dan memprediksi interaksi manusia. Salah satu teori tersebut yaitu, Teori Pengurangan Ketidakpastian dengan menjelaskan bagaimana manusia menggunakan strategi komunikatif untuk mengurangi ketidakpastian mengenai manusia lain. Teori ini menyatakan bahwa manusia merasa tidak nyaman dengan ketidakpastian dan mencari cara untuk memprediksi arah interaksi sosial. Dalam upaya mengurangi ketidakpastian tersebut, orang cenderung menggunakan strategi pasif, aktif, dan interaktif untuk membantu memprediksi dan menjelaskan perilaku seseorang selama interaksi. Strategi pasif yaitu, mengamati orang lain dari kejauhan tanpa interaksi langsung. Strategi aktif yaitu, strategi mengumpulkan informasi melalui pihak ketiga atau dengan cara tidak langsung. Strategi interaktif yaitu, strategi Melibatkan komunikasi langsung dengan orang lain untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Dengan menggunakan strategi-strategi ini, individu dapat membentuk pemahaman yang lebih baik tentang orang lain.

Adjie Santosoputro dalam videonya melakukan penelitian tentang uncertainty serta cara mengatasinya. Adjie menggunakan penggambaran melalui foto dirinya yang diambil oleh seorang

temannya. Dalam foto tersebut, Adjie tampak belum bersiap untuk berpose, tapi sudah difoto. Temannya ingin menghapus foto tersebut, tetapi ia menolak. Ia mengambil foto tersebut sebagai tahap perjalanan dalam hidupnya. “Hidup kadang seperti difoto. Belum siap, udah dijepret”, ujarnya. Adjie Santosoputo. Ia sendiri berpendapat bahwa kita semua bisa menerima dan menghadapi segala ketidakpastian dalam hidup. Hanya saja, apakah kamu sudah meneliti dirimu dengan cara yang sehat? Menurut Adjie sendiri, yang membuat hal ini terasa begitu menderita bukan karena kenyataannya, tetapi karena pikiran kita sendiri. Selalu menginginkan hal yang menyenangkan tetapi tidak ingin yang menyebalkan, ingin menerima satu spektrum saja, spektrum lainnya tidak ingin diambil. Ini yang selalu menyebabkan konflik batin. Oleh karena itu, Adjie menjelaskan fungsi *mind* untuk *think-thought-feeling* yang bisa diatasi dengan *aware* dan *mindfulness*.

Think merupakan salah satu fungsi *mind* yang dikira berbahaya oleh Adjie. Hal ini menjadi sumber dari semua rasa kecemasan dan kekhawatiran yang ada pada pikiran kita sendiri. Adjie menggunakan penggambaran jika satu orang berada di ruangan yang gelap, terkadang bukan ruangan gelap itu yang benar-benar ditakuti oleh seseorang, tetapi orang tersebut sudah membayangkan apa yang akan terjadi di ruangan gelap dan ia takut dengan ketidakpastian itu sendiri. Menurut Adjie, rasa kecemasan itu akan disikapi oleh *think* dengan 4 cara yang kurang sehat atau tidak sehat. Pertama, pelampiasan terhadap kekecewaan, kemarahan, dan kesedihan. Kedua, menekan dan memendam *ekspresi* bahkan perasaan. Ketiga, mengalihkan kesedihan tersebut. Terakhir, *reframing*. *Reframing* sendiri adalah Tindakan mengutak-atikkan pikiran. Contohnya saat mengalami kegagalan, kita akan berusaha meyakinkan diri kita bahwa gagal adalah sukses yang tertunda. Tetapi jika didalami, tindakan ini hanyalah tindakan tipu-tipu semata atau sekedar *refreshing* saja. Tindakan ini tidak membantu memulihkan batin. Maka, diperlukan untuk beralih ke fungsi *mind* yang kedua, yaitu *aware-mindfulness* untuk menerima dan menghadapi segala ketidakpastian dalam hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pengamatan observasi pikiran sendiri, pendekatan dan pendalaman introspektif, menyoroti pikiran serta perasaan. Penelitian dilakukan dengan tahapan mengumpulkan berbagai teori, analisa dan dipraktikkan, lalu dibuat hasil analisis, serta tahap kesimpulan. Untuk sumber penelitiannya sendiri didapatkan dari hasil Simak tutur Adjie Santosoputo pada chanel YouTube yang Bernama TEDx Talks dengan judul “*How to Embrace Uncertainty*” serta informasi tambahan dari *Uncertainty Reduction Theory - Interpersonal Communication* dan akan ditarik kesimpulan. Jenis penelitiannya adalah studi kasus kualitatif deskriptif, data yang dikumpulkan akan diolah dan dianalisis sehingga dapat terbukti kebenarannya dari teori-teori yang sudah berhasil dikumpulkan. Tahap selanjutnya adalah Kesimpulan dari peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehidupan ini selalu tidak pasti dan penuh ketidakpastian (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Febriyani et al., 2024; Nurhayati et al., 2024). Memang inilah sifat alami dari kehidupan. Tidak heran mengapa hidup kita kadang dipenuhi kecurigaan. “*Reality is always constant flux*”. Hasil dari Simak tutur Adjie Santosoputo mengenai ketidakpastian. Disini Adjie menceritakan tentang perjalanannya saat belajar ketidakpastian hidup serta berdamai dengan hal tersebut. Kita tidak bisa memprediksi, apalagi mengubah ketidakpastian dalam hidup. Maka dari itu, diciptakannyalah Teknik “*Mindfulness*”. Adjie, mengenalkan cara menerapkan *mindfulness*, agar kita semua dapat menghapus semua kekhawatiran kita tentang ketidakpastian dalam hidup serta menemukan kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati hanya datang saat kamu bisa menerima dan memahami bahwa sifat alami kehidupan adalah berubah-ubah dan tidak pasti. Mengabaikan sementara hanya akan menjauhkan mereka dari kebahagiaan hidup, belum lagi konflik batin (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Budiadnyana, 2024; Putra et al., 2024).

Mindfulness adalah kesadaran penuh dan tidak menghakimi. Adjie juga memberikan latihan dasar *mindfulness* yaitu fokus pada pernapasan dan mulai melatih kesadaran diri. Terimalah semua pemikiran dan perasaan yang muncul tanpa penghakiman. Terimalah semua ketidakpastian hidup yang sudah di depan mata. Doronglah diri untuk menjadi pengamat pikiran dan perasaan diri sendiri tanpa penolakan. Kesabaran serta ketekunan sangat diperlukan untuk melatih kesadaran diri, karena pikiran

serta perasaan akan selalu bermunculan dan berubah-ubah. Dengan begitulah, akan diperoleh kebahagiaan sejati. Membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri serta orang lain.

Adapun pengaitan teori dengan hasil analisis. Pertama, teori *mindfulness*. Penelitian ilmiah tentang *mindfulness* digunakan untuk mendukung konsep bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu kita mengatasi ketidakpastian dan mengelola pikiran dan perasaan. Kenapa? Karena banyak mahasiswa sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi (Asbari, 2024; Asbari et al., 2024; Novitasari & Asbari, 2024). Pendekatan ini yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan mengatasi stress dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka dengan latihan *mindfulness*, meditasi, dan teknik relaksasi melalui teknik pernapasan sekaligus menyoroti perasaan dan pikiran, kita dapat membantu untuk membalikkan cermin sehingga kita dapat menerima apa yang merupakan kenyataannya. Kedua, teori psikologi kognitif. Konsep dari psikologi kognitif digunakan untuk menjelaskan bahwa konflik batin yang muncul akibat ketidakpastian disebabkan oleh resistensi pikiran terhadap kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Kita hanya ingin menerima satu spektrum, spektrum menyenangkan. Kita tidak ingin menerima spektrum lainnya, spektrum yang mengecewakan

Berdasarkan hasil analisis, dapat diasumsikan bahwa tingkat kesejahteraan seseorang berkaitan dengan kemampuan mereka dalam merangkul ketidakpastian dan mengelola pikiran dan perasaan mereka. Ketika seseorang dapat menerima ketidakpastian dalam hidup, ia akan menerima kebahagiaan sejati. Saya juga ingin mengonfirmasi beberapa teori berhubungan dengan ketidakpastian. Pertama, Teori ketidakpastian dan kesejahteraan. Berdasarkan hasil analisis, dapat diasumsikan bahwa tingkat kesejahteraan seseorang berkaitan dengan kemampuan mereka dalam merangkul ketidakpastian dan mengelola pikiran dan perasaan mereka. Kedua, Teori positif tentang pikiran. Konsep bahwa pikiran positif selalu lebih baik daripada pikiran negatif ditentang dalam penelitian ini, karena terkadang penting untuk menyadari dan mengakui pikiran dan perasaan negatif tanpa berusaha untuk mengubahnya secara paksa menjadi positif. Menolak atau menghakimi pikiran tersebut bisa saya sebut jatuh ke dalam spiral setan. Spiral yang membuat kita hanya memutar-mutar disana. Misalnya, seseorang akan kecewa terhadap sesuatu. Selanjutnya, ia akan meluapkan emosinya. Saat ia sudah berhasil mengontrol emosi tersebut, ia akan kesal dengan dirinya yang meluapkan emosinya dan mengeluarkan kekecewaan yang berlebihan. Lalu ia akan Kembali menghakimi dirinya, “Mengapa aku memikirkan hal tersebut? Untuk apa saya kesal dengan luapan emosi saya? Bukankah itu baik?”. Tetapi di balik pikiran itu, ada ketakutan bahwa ia akan meluapkan emosinya dengan cara yang sama seperti yang dulu dan dia akan menyesal pada akhirnya. Terus berulang seperti itu.

KESIMPULAN

Dari teks ini, saya dapat menyimpulkan bahwa menghadapi ketidakpastian hidup adalah bagian alami dari ekstensi manusia. Usaha untuk mengendalikan segalanya hanya akan menyebabkan penderitaan, sementara menerima, memeluk, dan mengembangkan kesadaran diri adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati. Perlu kesabaran dan kedisiplinan diri untuk menerima segala ketidakpastian, tetapi inilah cara yang sehat untuk menghadapi ketidakpastian hidup. Melalui latihan *mindfulness* dan kesadaran diri, kita dapat belajar untuk menerima pikiran dan perasaan yang muncul tanpa terjebak dalam penghakiman atau reaksi *impulsive*. Dengan demikian, kita dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikriyah, A., & Suwandi, A. G. (2024). Bagaimana jika Standar Kecantikan tidak ada? Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 15–17.
- Asbari, M. (2024). Madrasah Diniyyah Takmiliyah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 10–14.
- Asbari, M., Novitasari, D., Monoarfa, M., & Wardoyo, S. (2024). Strategic Team Management for Improved Engineering Performance: A Collaborative Perspective. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(01), 43–55.
- Budiadnyana, G. N. (2024). Strategi Sukses Inovasi: Kepercayaan Interpersonal dan Berbagi Pengetahuan di Lingkungan Pendidikan. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(01), 1–8.
- Febriyani, I., Gultom, R., Azzahra, A., & Asbari, M. (2024). Why Passion is Not Enough: Mengikuti Passion atau Diikuti Passion? Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 1–4.

- Ghahari, S. (2020). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Generalised Anxiety Disorder: a Systematic Review and Meta-analysis (2020). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32611828/>
- Herdiani, T.R. (2023). Psikologi Kognitif (2023). https://www.researchgate.net/publication/374030171_PSIKOLOGI_KOGNITIF
- Novitasari, D., & Asbari, M. (2024). Peran Dukungan Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Dosen di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 9–22.
- Nurhayati, W., Asbari, D. A. F., & Asbari, R. A. F. (2024). Strategi Inovatif Penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui Kegiatan Pramuka: Studi Kasus di Aya Sophia Islamic School. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 23–28.
- Parsons, D. (2021). Mindfulness-Based Approaches for Managing Stress, Anxiety and Depression for Health Students in Tertiary Education: a Scoping Review (2021). <https://doi.org/10.1007%2Fs12671-021-01740-3>
- Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi: Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 5–9.
- Santosoputro, A. (2024). How to Embrace Uncertainty (2022)| Tedx Talks. (Diakses : 25 April 2024) <https://youtu.be/hYEhjGqQojU?feature=shared>
- Uncertainty Reduction Theory Interpersonal Communication <https://www.mastersincommunications.com/research/interpersonal-communication/uncertainty-reduction-theory>
- Zweerde, V.T. (2019) Cognitive behavioral therapy for insomnia: A meta-analysis of long-term effects in controlled studies (2019). <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.08.002>