

Vol. 4 No. 2, July - December 2020

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Editorial Team

Editor in Chief

Ahmad Saifuddin, IAIN Surakarta

Reviewer

Mudofir, IAIN Surakarta

Syamsul Bakri, IAIN Surakarta

Alamat Redaksi:

IAIN (State Institute for Islamic Studies) Surakarta

Jln. Pandawa No.1 Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Central Java, 57168

website: ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica

e-mail: journal.academica@gmail.com | journal.academica@iain-surakarta.ac.id

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Daftar Isi

Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19 <i>Della Tri Damayanti & Alviyatun Masitoh</i>	185 - 198
Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 <i>Andini Permana Kartika Putri & Ardi Septiawan</i>	199 - 216
Pola Bimbingan Belajar Orang Tua di Masa Pandemi Covid-19 <i>Nia Unfa & Adi Tri Nugroho</i>	217 - 224
Analisis Faktor-Faktor Keputusan Pembelian Makanan Online Muslim Millennial <i>Arian Agung Prasetyawan & Sela Mahribi Nurhidayah</i>	225 - 244
Strategi Orang Tua Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Lusiana Siska Nurul Azizah, Nila Ispiyana, & Sinta Nuryah</i>	245 - 256
Model Pendampingan Belajar Orang Tua Untuk Anak Berkebutuhan Khusus Selama Masa Pandemi <i>Tias Rahmawati, Fartiwi, & Umi Nur Fatimah</i>	257 - 266
Implementasi Kunjungan Rumah Dalam Pembelajaran Pada Masa Pandemi <i>Aisyah Budianti & Puteri Ardina Melati</i>	267 - 278
Analisis Manajemen Risiko PT. Amanu Zamzam Sakinah Solo Menghadapi Kebijakan Pemerintah di Masa Pandemi Covid-19 <i>Muhammad Permadi & M. Muqoffa</i>	279 - 294
Peran Dakwah Daring untuk Menjaga Solidaritas Sosial di Masa Pandemi Covid 19 <i>Setyowati & Anggi Cahya</i>	295 - 310
Eksistensi Prokem Di Tengah Modernisasi Bahasa Generasi Milennial <i>Afrizal Mufti, Dita Pramestiani, & Anggi Kusuma Maharani</i>	311 - 318
Praktik Kawin Suntik Hewan (Sapi) Ditinjau Dari Hukum Islam Baik Dalam Praktik Maupun Dalam Akadnya <i>Fify Nurul Pertiwi & Lilis Nurani</i>	319 - 328



Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Andini Permana Kartika Putri & Ardi Septiawan

IAIN Surakarta

Abstract

In the difficult conditions of the Covid-19 pandemic, people tend to experience anxiety. Anxiety is worrying about things out of control in the future. In anxiety management, there are three kinds of techniques, namely emotional regulation, cognitive behavioral techniques, and relaxation. Emotional regulation is a technique for balancing emotional states by changing the way emotions are expressed. CBT is a technique in which an individual's behavior and emotions can be controlled through a process of learning (cognition) and habituation (behavior). Finally, relaxation is a condition of resting the body by stretching, breathing, and taking a comfortable position so that the mind becomes calm and stable so that individuals can respond to these difficult conditions wisely. In this study, anxiety management is explored using a qualitative approach with literature study techniques.

Keywords: Anxiety; Anxiety management; Cognitive Behavioral Techniques; Emotion Regulation; Relaxation.

Abstrak

Dalam kondisi pandemi Covid-19 yang serba sulit ini meningkatkan kecenderungan masyarakat untuk mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan kekhawatiran terhadap hal di luar kendali pada masa yang akan datang. Dalam manajemen kecemasan terdapat tiga macam teknik, yakni regulasi emosi, cognitive behavioral techniques, dan relaksasi. Regulasi emosi merupakan teknik penyeimbangan kondisi emosi dengan mengubah cara mengekspresikan emosi. CBT ialah teknik dimana perilaku dan emosional individu dapat dikendalikan melalui suatu proses pembelajaran (kognisi) dan pembiasaan (perilaku). Terakhir, relaksasi merupakan kondisi mengistirahatkan tubuh dengan melakukan peregangan, olah nafas, dan pengambilan posisi nyaman agar pikiran menjadi tenang dan stabil sehingga

Coressponding author

Email: permanaandini27@gmail.com
ardi12479@gmail.com

individu dapat menyikapi kondisi yang serba sulit ini dengan lebih bijaksana. Dalam penelitian ini, manajemen kecemasan dikupas dengan pendekatan kualitatif dengan teknik studi literatur.

Kata kunci: Kecemasan; manajemen kecemasan; regulasi emosi; relaksasi; terapi perilaku kognitif.

PENDAHULUAN

Sejak 11 Maret 2020, WHO telah mengumumkan situasi pandemi global akibat merebaknya *Corona Virus Disease* (Covid-19). Pada tanggal 16 Maret tercatat bahwa 213 negara telah tertular Covid-19, dan 308.810 jiwa melayang. Tercatat kasus pertama Covid-19 di Indonesia yakni pada 2 Maret 2020 yang menjangkiti seorang ibu beserta putrinya (Agung, 2020). Pernyataan WHO tersebut kemudian membuat tatanan kehidupan berubah drastis banyak negara di dunia menjadi semakin ketat dalam mencegah penyebaran Covid-19. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemi memiliki makna wabah yang berjangkit serempak dimana-mana, meliputi daerah geografi yang luas (<https://kbbi.web.id/pandemi>). Dalam kondisi seperti ini, segalanya berada pada kondisi tanpa kepastian, utamanya terkait waktu pandemi ini akan berakhir. Pada dasarnya Covid-19 merupakan virus yang hampir serupa dengan SARS-CoV, dan MERS-CoV dengan gejala kasus pertama di Wuhan, China berupa pneumonia akut (Rosyanti & Hadi, 2020). Namun dari sekian banyak ilmuwan belum ada yang mampu menjanjikan kepastian tentang titik terang penyelesaian pandemi Covid-19.

Situasi pandemi Covid-19 ini selain membawa perubahan besar dalam tatanan kehidupan sehari-hari seperti, kewajiban pelaksanaan *physical distancing*, kewajiban penggunaan masker, hingga PSBB juga membawa dampak dalam berbagai lini kehidupan masyarakat. Dampak dari pandemi Covid-19 melingkupi berbagai lini kehidupan, mulai dari segi ekonomi, sebelumnya diprediksi Indonesia memiliki pertumbuhan ekonomi sebesar 5,3% pada tahun 2020, namun dengan pertimbangan situasi pandemi, prediksi merosot hingga dibawah 2% (Hadiwardoyo, 2020). Kemudian dari segi kesehatan, pada

21 September di Indonesia telah tercatat kasus positif sebanyak 248.852 jiwa, dan korban jiwa sebanyak 9.677 jiwa dengan peringkat ke-18 tertinggi didunia (https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic_in_Indonesia). Hal tersebut tentunya meingkatkan rasa tidak aman dan kecemasan di kalangan masyarakat umum. Pada 22 Juni lalu, Persakmi merilis hasil survei studi psikososial masyarakat Indonesia di masa pandemi Covid-19, bekerja sama dengan organisasi IKA FKM UA. Dengan melibatkan 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi yang ada di Indonesia didapatkan hasil bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan, dengan kategori cemas dan sangat cemas (<https://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covid-19/>). Dengan angka fenomena prosentase kecemasan yang terjadi pada masyarakat di Indonesia yang tinggi tersebut membuat penulis merasa prihatin dan terdorong untuk melahirkan sebuah karya tulis ilmiah yang membahas terkait manajemen kecemasan.

Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya karena ketidak pastian akan masa depan, pikiran-pikiran negatif, hingga ketidak stabilan situasi dan kondisi. Utamanya dalam kondisi pandemi Covid-19, banyak sekali terjadi ketidak stabilan. Masyarakat mengalami penurunan penghasilan, PHK secara mendadak, kesulitan mencari lapangan pekerjaan, hingga hilangnya nyawa dalam hitungan hari pasca tertular Covid-19. Kecemasan memiliki berbagai gejala seperti, muncul keringat dingin, tubuh yang gemetaran, pikiran kacau, kesulitan fokus, sulit tidur, mudah tersinggung, dan perasaan tidak tenang. Gejala tersebut sangat menghambat aktivitas produktif masyarakat, oleh karenanya diperlukan suatu teknik atau metode untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada masyarakat di Indonesia. tujuan dari karya tulis ini ialah mendalami teknik dalam menerapkan manajemen kecemasan, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya penurunan angka kecemasan di kalangan masyarakat selama masa pandemi Covid-19. Dengan menurunnya angka kecemasan masyarakat Indonesia, maka masyarakat menjadi lebih tangguh dan lebih produktif dengan segala ketembatasan kondisi yang ada.

Manajemen kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu atau kecemasan yang tinggi. Manajemen

kecemasan sendiri sejatinya termasuk dalam bagian dari pengendalian diri (*self-control*) (Hayat, 2014). Manajemen kecemasan bukan berarti menghilangkan secara total dari kecemasan itu sendiri, melainkan mengurangi kecemasan agar tidak menghambat seseorang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Dengan porsi yang ideal, kecemasan akan mampu mendorong seseorang untuk berperilaku yang ideal dan memotivasi untuk melakukan perubahan kearah yang lebih positif. Dalam penelitian sebelumnya oleh Abdul Hayat, menerangkan bahwa metode untuk melakukan manajemen kecemasan yakni dengan teknik relaksasi pernafasan dan relaksasi otot (Hayat, 2014). Kemudian dalam penelitian Jarnawi menjelaskan tentang upaya menangani kecemasan yang dialami oleh masyarakat dengan berbagai kegiatan dan teknik seperti teknik SEFT dengan meningkatkan keyakinan individu kepada Tuhan (Jarnawi, 2020). Kemudian oleh Doni Andrian, dalam manajemen kecemasan siswa terhadap pelajaran matematika diperlukan peran aktif dan positif guru yang bersangkutan dengan melakukan pencitraan otak (Andrian, 2017). Oleh Desihnta Fibriyanti, dalam mengelola kecemasan kita harus lebih jeli dalam menyaring informasi yang kita terima, sehingga informasi yang tidak benar dan dilebih-lebihkan tidak kita yakini (Vibriyanti, 2020). Dalam penelitian oleh Idriani Idris dan Idris menyatakan bahwa kecemasan menjelang ujian merupakan hal yang perlu sekali diberikan penanganan. Dengan menggunakan SEFT, diharapkan dapat meredakan kecemasan dengan menyeimbangkan energi tubuh dengan metode *tapping* (Idris & Idris, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti hendak memilih untuk memfokuskan pada tiga teknik dalam manajemen emosi, yakni teknik regulasi emosi, *cognitive behavioral techniques*, dan relaksasi. Ketiganya merupakan teknik yang ringan dalam mengelola kecemasan. Pada masa pandemi Covid-19, selain menjaga jarak, kita juga sangat perlu untuk meminimalisir pertemuan dengan orang lain. Ketiga teknik tersebut selain mudah dipahami, juga dapat dipraktikkan sendiri di rumah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menerapkan pendekatan kualitatif dengan teknik studi literatur. Analisis data akan dipaparkan secara deskriptif. Penelitian kualitatif didasarkan pada upaya membangun pandangan dari objek yang diteliti secara merinci, dibentuk dengan kata-kata, gambaran holistik dan rumit.

Penelitian ini dimulai dengan pengumpulan data dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan penelitian, klasifikasi data, dan merumuskan kaedah dalam ketarturan data. Analisis dilakukan dengan analisis induktif, yakni menganalisis data kemudian dikembangkan sesuai dengan perumusan masalah. Dari berbagai telaah literatur tersebut akan digunakan untuk mengidentifikasi teknik manajemen kecemasan yang tepat untuk diterapkan pada masyarakat Indonesia pada masa pandemi Covid-19.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kecemasan (*anxiety*) berasal dari bahasa Latin yakni *angustus* yang berarti kaku, dan *ango* yang berarti mencekik (Annisa & Ildil, 2016; Idris & Idris, 2019). Kecemasan hampir serupa dengan rasa takut, namun kecemasan cenderung kurang spesifik, terkait dengan bahaya yang akan terjadi di masa depan. Biasanya diiringi dengan munculnya firasat dan somatik ketegangan, seperti berdebar-debar, sesak napas, dan berkeringat. Sedangkan ketakutan muncul akibat bahaya langsung (Ulfiah, Kardinah, Hikmawati, & Rohman, 2020; Annisa & Ildil, 2016; Jarnawi, 2020; Jatmika & Linda, 2016; Lestari & Yuswiyanti, 2015). Kecemasan bisa diterangkan dalam bentuk ucapan atau perilaku tertentu seperti “aku khawatir”, gugup, tegang, atau perilaku menghindar dari beberapa situasi yang dianggap kurang menyenangkan (Nuraini, 2013). Kecemasan berasal dari berbagai emosi yakni keadaan sedih, marah, malu, rasa bersalah, serta minat (Hayat, 2014). Kecemasan merupakan suatu kondisi psikis dimana disertai gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Andrian, 2017; Vibriyanti, 2020).

Jadi yang dimaksud dengan kecemasan merupakan kekhawatiran pribadi akan masa mendatang dimana biasanya disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindar, berdebar-debar, dan berkeringat atas ancaman tertular Covid-19 ataupun mengalami kegagalan usaha dan menanggung kerugian baik moril maupun materiil di masa pandemi Covid-19.

Gail. W Stuart mengelompokkan kecemasan menjadi empat tingkatan yakni pertama, kecemasan ringan berupa ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dimana hal ini akan meningkatkan kualitas konsentrasi individu dan meningkatkan produktivitas. Kedua, kecemasan sedang berfungsi untuk memicu pemfokusan perhatian. Ketiga, kecemasan berat yakni membantu individu untuk fokus secara merinci dan sukar untuk dialihkan karena tingkat kewaspadaan yang tinggi. Terakhir, tingkat panik berupa ketakutan yang mendalam, teror hingga individu kehilangan kendali atas dirinya. Akibatnya, individu tidak mampu mencerminkan kepribadiannya sendiri, peningkatan aktivitas motorik, pikiran yang mengarah kepada hal irrasional, dan pemikiran yang ekstrim (Annisa & Ildil, 2016). Kecemasan dalam proporsi yang ideal dapat mendorong produktivitas individu, namun sebaliknya jika berlebih malah akan menghambat (Prakosa & Partini, 2014; Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Untuk itu, perlu adanya upaya mengelola kecemasan sehingga kecemasan menjadi proposional dan ideal bagi kelancaran aktivitas keseharian, serta mendukung individu untuk lebih produktif.

Manajemen kecemasan merupakan upaya untuk mengantisipasi agar seseorang tidak sampai berada pada kondisi tingkat panik yang mengganggu dan merupakan bagian dari pengendalian diri (*self-control*) (Hayat, 2014). kecemasan biasanya terjadi pada hal-hal yang berada diluar kendali individu, dengan begitu individu akan berusaha maksimal pada hal-hal yang berada dalam jangkauannya supaya dapat meminimalisir kerugian (Vibriyanti, 2020). Dalam konteks pandemi, tertular Covid-19 atau mengalami kerugian materiil maupun non materiil merupakan hal yang berada diluar kendali, sedangkan hal yang berada dalam kendali misalnya, mencari pengetahuan untuk mengantisipasi tertular Covid-19, membatasi interaksi dengan orang lain, serta meminimalisir kegiatan keluar rumah. Kemudian, perlu untuk melakukan solusi untuk menghadapi

kecemasan (*coping*) misalnya dengan melakukan rasionalisasi dengan menerima keterbatasan diri (Vibriyanti, 2020). Dalam manajemen kecemasan terdapat tiga pilihan teknik, yakni teknik regulasi emosi, *cognitive behavioral techniques*, dan relaksasi.

Teknik Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan diri untuk menyeimbangkan kondisi emosional dengan mengubah emosi negatif, menahan hasrat diri, dan mengungkapkan emosi dengan tepat (Azhari & Mirza, 2016; Mayangsari & Ranakusuma, 2014; Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi ialah strategi individu untuk mengubah cara mengekspresikan emosi (Aprisandityas & Elfida, 2012; Astuti, Wasidi, & Sinthia, 2019). Emosi yang dimiliki seseorang akan diolah sedemikian rupa sesuai apa yang diinginkan sehingga muncul perilaku sesuai apa yang ingin dimunculkan. Posisi dimana individu sadar akan kondisi dirinya dan mampu mengendalikan pikiran dan tindakannya dengan bijak (Putri & Handayani, 2020; Yusainy et al., 2018; Nansi & Utami, 2016). Regulasi emosi berperan besar dalam proses adaptasi (Marliani, Nasrudin, Rahmawati, & Ramdani, 2020). Regulasi emosi bisa berupa penguatan emosi positif ataupun pengurangan emosi negatif. Dalam hal ini regulasi emosi dapat bekerja dalam kesadaran (disengaja) maupun secara tidak sadar (reflek langsung) (Yusainy et al., 2018). Regulasi emosi bertujuan untuk pengendalian diri supaya tidak melanggar norma etika maupun untuk beradaptasi di situasi baru seperti kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. selain itu, regulasi emosi juga bertujuan untuk menampilkan suatu ekspresi, perilaku, dan emosi sesuai memodifikasi yang diinginkan.

Strategi regulasi emosi terbagi menjadi dua, yakni *cognitive reappraisal*, strategi ini merupakan bentuk kognitif usaha untuk menguraikan suatu kondisi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif menjadi lebih positif. Kedua, *expressive suppression*, strategi ini terfokus pada repon diri terhadap potensi munculnya respon negatif, dengan terfokus pada ekspresi diri, startegi ini muncul agak lambat namun efektif untuk meminimalisir ekspresi emosi negatif

(Mayangsari & Ranakusuma, 2014; Yusainy et al., 2018; Ratnasari & Suleeman, 2017). Gross dan Thompson menerangkan bahwa,

“proses regulasi emosi mungkin terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin memiliki efek pada satu atau lebih pada satu titik dalam proses generatif emosi. Karena emosi adalah proses multikomproami yang berlangsung selama beberapa waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam ‘dinamika emosi’, atau latensi, kenaikan, besarnya, durasi, dan kenaikan respon dalam domain perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Regulasi emosi dapat merendam, mengintensifkan, atau sekedar mempertahankan emosi, bergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat mengubah sejauh mana komponen respon emosi menyatu saat emosi tengkurap, seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respon fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku wajah.”(Gross & Thompson, 2007)

Gross, menjelaskan bahwa terdapat lima langkah dalam melakukan regulasi emosi, pertama memilih situasi yang ingin dijadikan fokus; kedua, perubahan situasi yang diinginkan; ketiga, penyebaran perhatian terhadap kondisi disekitar; keempat, merubah kognisi menjadi lebih adaptif dengan kondisi sekitar; kelima, penampilan respon yang didasarkan pada perubahan kognisi agar lebih adaptif dengan kondisi terkini yang sedang dalam masa pandemi Covid-19 (Estefan & Wijaya, 2014).

Jadi, dalam kondisi pandemi dengan segala ketidak pastian dalam bidang ekonomi, kesehatan, maupun kondisi sosial masyarakat, sangat berpotensi menimbulkan kecemasan. Dalam hal ini dapat dikelola salah satunya dengan penerapan teknik regulasi emosi. Kondisi yang rumit dan penuh ketidak pastian ini dikelola sehingga individu dapat tetap menampilkan respon positif baik dalam segi pemikiran maupun dalam ekspresif. Emosi negatif yang kita dapatkan sebagai pencerminan kondisi sekitar yang sedang dilanda pandemi Covid-19, kita kelola dengan kebijaksanaan yang kita miliki sehingga perilaku dan emosi yang muncul akan mengarah pada hal yang positif. Misalnya, ketika kita menjalankan sebuah usaha, dikala pandemi Covid-19 kini mengalami penurunan pendapatan. Ketika menghadapi kondisi yang semacam itu tentulah kita akan memiliki respon alamiah berupa emosi negatif.

Namun dengan menerapkan teknik regulasi emosi, emosi negative yang kita miliki kita kelola dengan kebijaksanaan yang kita miliki dan dengan pikiran dingin menjadi pemikiran-pemikiran positif seperti, setidaknya saya tidak mengalami kebangkrutan dan lain sebagainya. Pemikiran positif tersebut akan memunculkan emosi positif dan kemudian respon tubuh yang kita tampilkan akan mengarah kepada hal yang positif, seperti tetap menjaga keramahan kepada pelanggan, semakin bersemangat dalam berkerja, serta menjaga lisan kita dari umpatan. Tentunya dengan penerapan teknik regulasi emosi semacam ini akan membuat individu menjadi tetap produktif walau ditengah kesulitan pandemi Covid-19.

Cognitive Behavioral Techniques

Teknik ini merupakan gabungan dari teknik kognitif, dan teknik behavioristik. Dalam teknik ini berpandangan bahwa suatu perilaku yang muncul merupakan hasil belajar dan pengalaman individu dari masa lalu baik berupa peristiwa maupun pengalaman kognisi (Apriliana, Suranata, & Dharsana, 2019; Padi, 2017). Dengan penggabungan kedua teknik tersebut bertujuan untuk mengendalikan distorsi kognitif, kecenderungan menghindar, dan mengantisipasi kecemasan yang berlebihan pada pribadi yang rentan sehingga terbentuk sikap yang lebih adaptif terhadap situasi dan kondisi terkini (AD & Egalia, 2016; Fitri, 2017). Untuk masyarakat Indonesia yang terdampak pandemi Covid-19 dapat menerapkan metode ini untuk menciptakan keseimbangan emosi pada individu. Teknik ini berkeyakinan bahwa individu mempunyai kemampuan untuk mengubah kognisi mereka dengan prinsip bahwa kognisi individu memiliki andil yang besar dalam pengelolaan reaksi emosi dan perilaku sebagai respon kondisi sekitar (Thoomaszen & Murtini, 2014; Radiani, 2017). Individu akan disadarkan tentang pemikiran-pemikiran mereka sehingga dapat mengetahui apakah pola pikirnya positif ataukah negatif. Setelah itu, individu akan diberi keyakinan untuk mampu mengubah kognisinya menjadi lebih adaptif. Strategi utama teknik ini ialah mengubah pikiran irrasional menjadi pikiran yang rasional dan adaptif (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015; Yusuf

& Setianto, 2013; Susana, Parmadi, & Adi, 2015; Ahmad, 2019). Meichembaum mengembangkan CBT menjadi sebuah teknik yang efektif sebagai usaha preventif kecemasan, yakni *Stress Inoculation Training* dengan memanfaatkan pendidikan kesehatan psikologis untuk mencegah berbagai perilaku dan emosi negatif termasuk mencegah kecemasan (Thoomaszen & Murtini, 2014).

Beck (2005) menuliskan, "*The basic cognitive model of the anxiety disorders stipulates that danger-oriented beliefs (embedded in cognitive schemas) predispose individuals to narrow their attention to threat, engage in dysfunctional 'safety behaviors' and make catastrophic interpretations of ambiguous stimuli. The danger-oriented bias is present in every phase of information processing (perception, interpretation, and recall) and is present across all anxiety disorders (generalized anxiety disorder, post-traumatic stress disorder, social anxiety, social phobia, and simple phobias).*" (Beck, 2005)

"Terapi kognisi adalah pengobatan yang efektif untuk kecemasan, dan depresi, dan meningkatkan pemrosesan emosional seperti yang ditunjukkan oleh pengurangan dalam pemikiran negatif, perubahan bias pemrosesan informasi, dan pergeseran dari aktivasi skema negatif kedudukan sikap dan sikap yang lebih positif." (Clark & Beck, 2010)

Dengan teknik *cognitive behavioral techniques* seseorang akan berusaha mencari sisi positif dari pandemi Covid-19 sehingga tidak sekedar terpaku pada sisi negatif yang muncul. Dalam kondisi pandemi Covid-19 banyak pikiran negatif yang menghingapi pikiran seseorang, mulai dari pikiran akan tertular Covid-19 ketika beraktivitas diluar rumah, keterpurukan ekonomi, kesulitan mencari pekerjaan bagi *fresh-graduate*, hingga tugas pelajaran yang menumpuk bagi para pelajar. Dengan teknik ini, individu berusaha merubah pikiran-pikiran negatif yang dimilikinya menjadi positif dan adaptif, misalnya untuk mempertahankan kondisi ekonomi keluarga agar tetap stabil dengan berdagang via online, menciptakan suasana belajar yang nyaman bagi pelajar sehingga tugas tidak dijadikan sebuah beban melainkan sebuah aktivitas yang menyenangkan. Dengan usaha semacam ini, segala pemikiran yang mengarahkan kepada kecemasan akan lebih terkendali, lebih positif, serta adaptif sehingga menjadikan individu lebih tangguh dalam berbagai situasi dan kondisi.

Relaksasi

Relaksasi merupakan usaha untuk mengistirahatkan dan membuat tubuh merasa nyaman tanpa beban sehingga menghasilkan pikiran yang lebih positif dan tubuh yang lebih segar (Murni & Suherni, 2014). Relaksasi ialah kegiatan pelepasan otot untuk mengurangi ketegangan pada tubuh (Aufar & Raharjo, 2020; Lestari & Yuswiyanti, 2015). Relaksasi otot progresif mampu membantu individu untuk mengendalikan kondisi emosional dan psikologis. Pada beberapa kajian telah membuktikan bahwa hal ini efektif untuk mengendalikan kecemasan, stress, hingga depresi yang muncul pada individu (Mutawalli, Setiawan, & Saimi, 2020; Resti, 2014). Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat menenangkan ketegangan otot tubuh akibat gejala kecemasan sehingga kondisi emosi akan lebih tenang (PH, Daulima, & Mustikasari, 2018; Sakitri & Astuti, 2019; Jumrotin, Suroso, & Meiyuntariningsih, 2018). Selain relaksasi otot, seseorang dapat juga melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk memperkuat relaksasi (Jarnawi, 2020). Aktivitas relaksasi terpusat pada pengaturan nafas dan pemberian sugesti bahwa keadaan segera membaik dan pandemi Covid-19 akan segera berakhir (Aufar & Raharjo, 2020).

"Relaxation apparently is a natural psycological function wich every individual prossesses and use, for muscle that contract must also relax. It is shown in the present work that this function may be cultivated to the point of a fine control. In our experience it may be cultivated to some extent a least with every normal individual, just as every normal individual may learn to walk; but persons vary greatly in the time required for learning. In general, the person who is highly suggestible may be slower to learn than one who independent and observing." (Jacobson, 1987)

Relaksasi merupakan suatu kegiatan melakukan peregangan otot dan mengambil posisi senyaman mungkin diiringi pengaturan pernapasan. Dengan begitu, seseorang akan merasa nyaman, santai atau *relax*. Dalam kondisi semacam ini akan membuat seseorang lebih tenang baik secara emosional maupun psikis. Ketengan yang dihasilkan dari kegiatan ini akan berdampak pada terurainya kerumitan pikiran, baik karena kondisi perekonomian yang tak pasti

di masa pandemi hingga tugas-tugas pembelajaran daring yang menumpuk. Diluar itu, perasaan *relax* yang muncul menghasilkan suasana hati yang ceria. Dengan begitu kecemasan seseorang yang bersumber pada pikiran-pikiran negatif, dan suasana hati yang buruk akan tertangani.

Demi keamanan pribadi, kegiatan relaksasi tidak perlu untuk dilakukan secara berkelompok melainkan dengan memanfaatkan kecanggihan internet, yakni dengan mengakses berbagai platform digital tentang panduan pelaksanaan relaksasi. Selain baik untuk menurunkan tingkat kecemasan, kegiatan relaksasi juga cukup baik untuk kesehatan fisik ketika menghadapi situasi pandemi seperti sekarang ini. hal ini didapatkan dari rangkaian pengaturan pernafasan, saat relaksasi pengambilan dan pembuangan nafas akan ditentukan. Kemudian dengan kondisi otot yang diregangkan serta gerakan ringan membuat tubuh terasa semakin bugar jika dilaksanakan secara teratur.

Relaksasi dapat diintegrasikan dengan ritual peribadatan sehingga memiliki nilai lebih, yaitu sebagai metode untuk membumikan ritual peribadatan agar berdampak pada gangguan kejiwaan, salah satunya kecemasan. Misalkan, relaksasi diintegrasikan dengan *zuhud* dan *qanaah* sehingga tidak cemas dan tetap menerima meskipun penghasilan berkurang akibat Covid-19; relaksasi diintegrasikan dengan zikir sehingga dapat meredakan kecemasan (Bakri & Saifuddin, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan kekhawatiran terhadap sesuatu di masa depan yang berada diluar jangkauan individu. Kecemasan sendiri terbagi menjadi empat tingkatan, dengan kecemasan panik sebagai tingkat tertinggi dengan kondisi terburuk. Untuk itu diperlukan sebuah usaha pengendalian kecemasan, agar kecemasan dapat menjadi faktor pendorong produktivitas individu bukan malah sebagai penghambat.

Dalam tulisan ini membahas tiga teknik manajemen kecemasan, pertama regulasi emosi yakni dengan mengubah emosi negatif menjadi emosi

dan perilaku yang lebih edaptif dalam menghadapi kesulitan selama masa pandemi Covid-19. Kedua, *Cognitive Behavioral Techniques* dimana memanfaatkan kemampuan kognisi dan pengetahuan terkait manajemen kecemasan serta juga efektif dalam upaya prefentif kecemasan. Ketiga, relaksasi yakni upaya mengistirahatkan tubuh dan pikiran melalui peregangan otot tubuh dan pengaturan pernafasan, sehingga tubuh dan pikiran lebih segar dan jernih menghadapi kondisi yang acapkali tak sesuai dengan keinginan. Dengan ketiga teknik tersebut kita dapat mencegah dan memanajemen kecemasan yang dialami.

Saran

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam tulisan ini, masih banyak lagi teori manajemen kecemasan dan tekniknya yang belum mampu tercakup dalam tulisan ini. dalam waktu yang sangat terbatas ini, penulis masih belum bisa merambah banyak sumber. Untuk peneliti di masa yang akan datang alangkah lebih baik untuk memperkaya bacaan hingga ke jurnal atau buku dari luar negeri.

DAFTAR PUSTAKA

- AD, Y., & Egalia. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(2), 133–146.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif , Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Terhadap Penurunan Kecemasan Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 41–50.
- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <https://doi.org/10.24014/pib.vli2.9616>

- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14–18. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>
- Andrian, D. (2017). Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *SEMNASATIKAUNIMED*, 9(4), 440–449.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriliana, I.P.A., Suranata, K., & Dharsana, I.K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80–89.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953–959. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418–424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi->

emosi-pada-pela.pdf

- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 67–73. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Guildford Publication*. Guildford Publication.
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi Covid-19. *Baskara Journal of Business and Entrepreneurship*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.24853/baskara.2.2.83-92>
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Idris, I., & Idris. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106–115.
- Jacobson, E. (1987). Progressive Relaxation. *AJN, American Journal of Nursing*, 100(3–4), 522–537. <https://doi.org/10.1097/00000446-192626060-00001>
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Jatmika, D., & Linda, L. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 102–112. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Jumrotin, Suroso, & Meiyuntariningsih, T. (2018). Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1525>
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya

- Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Made Diah Padi, N. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Aaron Beck dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha*, 1(2), 164–175.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis : Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, (1).
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Murni, N. T. A. S., & Suherni, T. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery and Music (Gim) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(1), 1197–1206.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16–28.
- Nuraini, D. E. (2013). Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada PNS. *Psikoborneo*, 1(3), 192–196.
- PH, L., Daulima, N. H. C., & Mustikasari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>

- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218–225. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Prakosa, B., & Partini. (2014). Berpikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas. *Jurnal Psikology*, 40–47.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88–97.
- Radiani, W. A. (2017). Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 66. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.349>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(1), 1–10.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Insomnia pada Usia Lanjut. *Avicenna Journal of Health Research*, 2(2), 34–45.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di Sma Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175–181.
- Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. (2015). Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 78–98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6944>
- Thoomaszen, F. w., & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah

- Pertama. *HUMANITAS*, 11(2), 79–92. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v11i2.2331>
- Ulfiah, Kardinah, N., Hikmawati, F., & Rohman, U. (2020). Metode zikir sebagai upaya keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. *Lp2M*, 1–15. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/30950/>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 69–74.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., ... Anggono, C. O. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Yusuf, U., & Setianto, R. L. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *MIMBAR, Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 29(2), 175–186. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v29i2.387>