

**STRATEGI MASYARAKAT DALAM MENGELOLA KECEMASAN DI
TENGAH PANDEMI COVID-19**



TESIS
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (MA)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hany Paturrochmah

NIM : 18200010233

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada beberapa bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Yogyakarta, 9 Agustus 2021

Saya yang menyatakan

Hany Paturrochmah
1820010233

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hany Paturrochmah

NIM : 18200010233

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Meyatakan bahwa naskah tesis secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 9 Agustus 2021

Saya yang menyatakan
Hany Paturrochmah
18200010233





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-460/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2021

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI MASYARAKAT DALAM MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HANY PATURROCHMAH, S. Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 18200010233
Telah diujikan pada : Jumat, 13 Agustus 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I
Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 0129a3c2429e2



Pengaji II
Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA.
SIGNED

Valid ID: 6128a5c9b03d



Pengaji III
Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED

Valid ID: 6128a5b6b4027



Yogyakarta, 13 Agustus 2021
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 612c391dd0fb

Nota Dinas Pembimbing

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

“STRATEGI MASYARAKAT DALAM MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19”

Yang ditulis oleh:

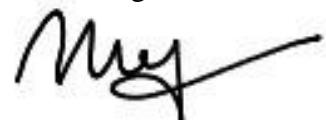
Nama : Hany Paturochmah
NIM : 18200010233
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A).

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 9 Agustus 2021

Pembimbing



Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA
NIP. 197606110000002301

Abstrak

Hany Paturochmah, (18200010233): Strategi Masyarakat Dalam Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. Tesis, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan apa saja yang terjadi pada masyarakat desa Gedung Boga/Raja selama masa pandemi berlangsung dan mengelompokkan berdasarkan tingkat kecemasan sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Selain itu juga, menjelaskan strategi apa saja yang digunakan oleh masyarakat setempat dalam mengelola kecemasan yang terjadi di tengah pandemi Covid-19. Kemudian menjelaskan hambatan apa saja yang dialami masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19 dilihat dari faktor internal dan eksternal masyarakat.

Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi guna menghasilkan data secara deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian adalah 8 partisipan yang memiliki keterkaitan dalam penelitian tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) Masyarakat desa Gedung Boga/Raja memiliki dua tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan dan sedang. kecemasan ringan dialami oleh laki-laki dan pelajar, sedangkan kecemasan sedang dialami oleh ibu rumah tangga. 2) Dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19 masyarakat memiliki strategi khusus yaitu dengan cara mengelola diri, relaksasi, dan berpikir positif. 3) Dalam mengelola kecemasan masyarakat memiliki hambatan secara internal maupun eksternal. Hambatan internal seperti emosi yang tidak stabil, hambatan eksternal lingkungan yang tidak mendukung.

Kata Kunci: Kecemasan, Covid-19, Strategi, Bimbingan Konseling.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan seluruh alam, atas berkat dan rahmatnya, tesis yang berjudul “Strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19” dapat penulis selesaikan. Sholawat beserta salam senantiasa selalu tercurah kepada Rasul junjungan ummat manusia baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri taulada bagi kita semua, serta para keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang sellau istiqomah dijalani-Nya. Tesis ini ditulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program pendidikan Strata 2 (S2) Bimbingan dan Konseling Islam, Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan tesis ini, peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat dan senantiasa memberikan do'an, motivasi, serta kasih sayang. Oleh karen itu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan tesis ini. maka dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Noorhaidi Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

3. Dr. Nina Mariana Noor, S.S., M.A., selaku ketua prodi Interdisciplinary Islamic Studies dan jajarannya atas kebijaksanaanya memudahkan urusan koordinasi dan administrasi sampai perkualahan peneliti selesai.
4. Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A., selaku dosen pembimbing tesis, yang selalu meluangkan waktu dan selalu sabar dalam membimbing, mengarahkan, serta memotivasi hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Semoga ibu sehat selalu dan diberikan kemudahan.
5. Seluruh Dosen dan straff Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terkhusus para dosen yang pernah mengampu mata kuliah Bimbingan konseling Islam dan telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.
6. Kepada masyarakat desa Gedung Boga yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan selalu melungkan waktu demi kelancaran penelitian ini. Serta kepala desa Gedung Boga Hj. Yulida Sriwahyuni HN, S.Pd yang telah mengizinkan saya dalam melakukan penelitian di desa tersebut.
7. Terimakasih kepada keluargaku tercinta, kedua orangtuaku bapak Mahfudz dan ibu Subardiyah yang selalu berjuang tanpa mengenal lelah untuk memberikan yang terbaik secara materi maupun non materi hingga penulis berhasil menyelesaikan pendidikan S2. Kakekku (alm) dan nenekku yang selalu memberikan kasih sayangnya, kakakku Muhamad Puji Akbar dan adik-

adikku Arda Rista Lestari, S.Si, Tresya Komala sari, dan Khastara Agha Al-Thariq, terimakasih telah menjadi bagian motivasi terbesarku dalam menyelesaikan studi ini.

8. Para pejuang tesis angkatan 2018 genap dengan berbagai karakter. Suka duka telah kita lewati semoga akan menjadi kenangan indah di kemudian hari. Terimakasih kalian sudah berbagi ilmu, bertukar pikiran dan menjadi motivasi untukku agar menjadi lebih baik.
9. Teman-teman kostku yang selalu memberikan semangat dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan tesis ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT membalas kebaikan dengan keberkahan yang melimpah.

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penulisan tesis ini, maka dalam hal ini penulis berharap kritik dan saran dari para pembaca untuk penulis agar lebih baik kedepannya. Semoga tesis ini dapat bermanfaat baik secara teori maupun praktik bagi pembaca dan menjadi sumbangan ilmu pengetahuan khususnya prodi bimbingan dan Konseling Islam.

Yogyakarta, 9 Agustus 2021

Penulis

Hany Paturrochmah
18200010233

MOTTO

"Kehidupan itu cuma dua hari. Satu hari untukmu dan satu hari melawanmu. Maka pada saat ia untukmu, jangan bangga dan gegabah dan pada saat ia melawanmu bersabarlah. Karena keduanya adalah ujian bagimu."

(Ali bin Abi Thalib)



DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| NOTA DINAS PEMBIMBING..... | v |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| MOTTO..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |

BAB 1 PENDAHULUAN

| | |
|--------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 12 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 12 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 13 |
| E. Tinjauan Pustaka..... | 13 |
| F. Kerangka Teoritis..... | 19 |
| G. Metode Penelitian..... | 25 |
| H. Sistematika Pembahasan..... | 33 |

BAB II KECEMASAN MASYARAKAT DI TENGAH PANDEMI COVID-19

| | |
|---|----|
| A. Kecemasan-kecemasan Secara Umum | |
| 1. Pengertian Kecemasan..... | 34 |
| 2. Ciri-ciri Kecemasan..... | 37 |
| 3. Faktor Kecemasan..... | 38 |
| 4. Jenis-jenis Kecemasan..... | 39 |
| 5. Tingkat Kecemasan..... | 41 |
| B. Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19..... | 43 |
| C. Kecemasan Masyarakat Desa Gedung Boga/Raja di Tengah Pandemi Covid-19..... | 57 |

BAB III STRATEGI MASYARAKAT DALAM MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19

| | |
|---------------------------|----|
| A. Pengendalian Diri..... | 77 |
| B. Relaksasi..... | 83 |
| C. Berpikir Positif..... | 89 |

BAB IV HAMBATAN MASYARAKAT DALAM MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19

| | |
|--------------------------|-----|
| A. Faktor Internal..... | 95 |
| B. Faktor Eksternal..... | 99 |
| C. Analisis | 104 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|-----|
| A. Kesimpulan..... | 107 |
| B. Saran..... | 109 |

DAFTAR PUSTAKA



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia saat ini tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Virus corona merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2)*. Virus corona atau yang disingkat menjadi Covid-19, merupakan coronavirus jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019. Virus corona mengakibatkan infeksi lebih parah dan menimbulkan kematian dalam waktu singkat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi karena penularannya yang sangat cepat hingga keseluruhan dunia. Tercatat sudah lebih dari 213 negara yang terkonfirmasi terinfeksi virus tersebut termasuk Indonesia.¹ Sehingga WHO mengumumkan darurat kesehatan masyarakat global akibat virus tersebut. Kondisi darurat akibat virus ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya bahkan virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui.²

¹ Adib Rifqi Setiawan, "Lembar Kegiatan Literasi Saintifik Untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19)": *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 2, No. 1, April 2020, 29.

² Hendra Friana. "Who Umumkan Corona Covid-19 Sebagai Pandemi", <Https://Tirto.Id/Who-Umumkan-Corona-Covid-19-Sebagai-Pandemi-Eeve>, Diakses Tanggal 15 Oktober 2020.

Kasus pertama Covid-19 di Indonesia terjadi pada maret 2020 dengan 2 pasien dari Depok yang berinteraksi langsung dengan warga Jepang. Dari kasus tersebut Indonesia terus mengalami penambahan angka Covid-19 setiap harinya. Berdasarkan data yang dilansir gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 pada 1 bulan pertama Indonesia menunjukkan total jumlah kasus positif corona mencapai 1.414 pasien.³ Saat ini angka positif Covid-19 di Indonesia yang tersebar di 34 provinsi mencapai 1.976.172 jiwa adapun jumlah penambahan didapatkan dari hasil pemeriksaan terhadap 122.410 pesimen dalam 24 jam terakhir.⁴

Sejalan dengan hal tersebut pemerintah juga telah mengambil beberapa strategi untuk memutus rantai penularan Covid-19. Salah satunya dengan menerbitkan Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang pedoman pembatasan sosial skala besar dalam percepatan penanganan covid-19. Peraturan tersebut mengatur beberapa batasan bagi masyarakat, seperti jam sekolah, pengoperasian angkutan umum, bekerja dari rumah, dan lain sebagainya. Beberapa negara memiliki kesamaan dalam penanggulangan wabah tersebut, misalnya dengan menerapkan *social*

³ Andi M. Idhom. "Update Corona 30 Maret 2020: Data Di Indonesia, 31 Provinsi & Dunia", <Https://Tirto.Id/Update-Corona-30-Maret-2020-Data-Di-Indonesia-31-Provinsi-Dunia-Ejjx>, Diakses Tanggal 15 Oktober 2020.

⁴ Dian Erika Nugraheny. 0081/update-19-juni--kasus-baru-covid-19-tercatat-di-34-provinsi-dki-jakarta?page=all. Diakses Tanggal 20 juni 2021.

distancing, physical distancing, dan *lockdown*. Semua kebijakan yang dibuat oleh pemerintah bertujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19.⁵

Kebijakan tersebut akhirnya berimbang pada beberapa sektor seperti pendidikan, ekonomi sosial, budaya dan keagamaan dan lain sebagainya. Dari sektor pendidikan segala kegiatan yang berkaitan dengan sekolah untuk sementara waktu dihentikan karena pemerintah sudah menetapkan bersekolah dirumah dimana siswa belajar secara daring. Kegiatan belajar di sekolah untuk sementara dihentikan guna memutus rantai penularan melalui droplet dan berbagai kontak fisik. Situasi seperti ini menuntut guru dan siswa belajar melalui jaringan internet dari platform yang sudah disediakan. Namun, tidak semua siswa mempunyai kemampuan yang setara sehingga dapat menimbulkan dampak psikologis. Tidak semua guru mampu menggunakan fasilitas daring sebagai media pembelajaran, hasilnya banyak siswa mulai tertekan karena banyaknya tugas dari guru dan tidak memperhatikan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Di sisi lain orang tua juga terbebani dengan adanya berbagai tugas dalam proses belajar yang menuntut mereka mampu menguasai berbagai mata pelajaran.⁶ Akses informasi yang terkendala akibat signal, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, hingga beberapa

⁵ Hario Megatsari Dkk, “The Community Psychosocial Burden During The Covid-19 Pandemic In Indonesia,” *Journal Heliyon*, 2020, 1.

⁶ Nurkholis, “Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah”: *Jurnal PGSD*, Vol. 6, No. 1, (juni 2020), h. 38.

sisiwa mengalami kendala dalam memahami pelaran yang diberikan oleh gurunya.⁷

Dari segi ekonomi dengan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) maka perkantoran dan sebagian besar industri dilarang beroperasi untuk kurun waktu yang relatif lama dan menimbulkan kerugian ekonomi.⁸ Jutaan orang kehilangan pekerjaan akibat PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dari perusahaan.⁹ Selain itu sebagian masyarakat melakukan *pacing buying*, yaitu suatu aktivitas konsumsi berlebihan. Bagi kalangan menengah keatas membelanjakan barang dengan jumlah besar bukan petsoalan serius. Sebaliknya *panic buying* kian mempersulit golongan kelas menengah ke bawah.¹⁰ Kesulitan ekonomi juga mengakibatkan peningkatan tindak kejahatan dan perusakan fasilitas usaha. Sebagaimana diketahui, lebih dari 30 ribu narapidana telah dibebaskan akibat kekhawatiran terhadap penyebaran Covid-19 di dalam lembaga pemasyarakatan yang penuh. Para napi ini juga mengalami kekagetan ekonomi dan sebagian di antaranya telah terbukti melakukan tindak kejahatan seperti mencuri dan merampok. Selain tindak

⁷ Matdio Siahaan, “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan,” *Jurnal Kajian Ilmiah*, No. 1, (Juli 2020), 3.

⁸ Wibowo Hardiwadoyo, “Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi”: *Jurnal of Business and Entrepreneurship*, Vol. 2. No. 2, (April 2020), 88.

⁹ Livana et.al, Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Perekonomian Masyarakat Desa, “*Journal of Nursing and Health Sciences*”, Vol. 1, No. 1, (oktober 2020), 43.

¹⁰ Cindy Sovhie Aprilia, “Perilaku *Panic Buying* dan Berita Hoaks Covid-19 di Kota Bandung, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 10, No. 1, (Januari 2021), 13.

kejahatan, potensi kekacauan akibat krisis ekonomi dapat terjadi diberbagai daerah.¹¹

Dari sudut Sosial dan Budaya juga mengalami gangguan dengan pemberlakukan *stay at home & social distancing* termasuk anjuran tidak mudik hal tersebut menambah kesedihan masyarakat karena tidak bertemu dengan sanak saudara akibat virus tersebut¹² Dari segi keagamaan pemerintah menyampaikan peniadaan kegiatan peribadatan dan kegiatan keagamaan lainnya yang mengumpulkan orang banyak yang dilaksanakan di Masjid dan tempat ibadah lainnya termasuk diantaranya ibadah shalat jumat, majelis taklim, perayaan hari besar dan lain-lainnya.¹³

Berbagai kebijakan yang sudah diterapkan oleh pemerintah kepada masyarakat hingga berdampak pada beberapa sektor, namun hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa angka kasus terpapar virus corona masih mengalami penambahan yang sangat tinggi. Sehingga memungkinkan pemerintah memperpanjang kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).¹⁴

¹¹ Hardiwadoyo, "Kerugian Ekonomi Nasional, 88.

¹² Fadhlina Rozzaqyah, "Urgensi Konseling Krisis Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Indonesia".

¹³ Nur Rohim Yunus, Annissa Rezki, "Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19": *Jurnal Sosial Budaya Syar'I* I, Vol. 7, No. 3, (2020), 231.

¹⁴ Indriyati et.al, "Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19", 2021, 999.

Adanya penerapan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat banyak dampak yang terus ditimbulkan oleh masyarakat. Selain merusak tatanan kehidupan, Covid-19 telah melahirkan berbagai gangguan psikologis di tengah masyarakat. Sehingga problem terisolasi di rumah dan tidak bertemu dengan rekan kerja, teman, keluarga, dan melakukan rutinitas sehari-hari berakibat menambah kecemasan, ketegangan fisik, mental sampai berujung stress. Selain itu, kecemasan yang terjadi di tengah masyarakat dipengaruhi dengan stigma sosial dikarenakan adanya seseorang atau kelompok masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang memadai terkait virus corona. Stigma merupakan bagian dari prasangka dan orang yang berprasangka akan merujuk pada perlakuan diskriminasi pada orang lain. Saat ini sikap dan perilaku masyarakat tergantung pada informasi yang di dapat. Oleh sebab itu memilih dan memilah informasi sangatlah penting, karena penerimaan infomasi berkaitan erat dengan imunitas seseorang.¹⁵

Hampir setiap saat masyarakat selalu dihujani oleh berita dan informasi seputar Covid-19, baik melalui TV, media sosial, serta internet. Tidak sampai disitu, pemberitaan media yang belum mampu secara maksimal menyaring topik berita ataupun berita yang tidak jelas sumbernya dan menyebarkan isu tidak benar terkait Covid-19 kerap kali dijumpai laman media sosial. Hal inilah yang berpotensi turut menambah kecemasan

¹⁵ Nilam Fitriani Dai, “Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19”, (Mei 2020), 67.

masyarakat.¹⁶ Maka tak heran jika banyak masyarakat mengalami gangguan mental seperti rasa kekhawatiran yang berlebihan di tengah pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh virus corona tersebut. Beberapa gangguan mental yang kerap timbul dewasa ini misalnya mudah terbawa emosi, stres, cemas berlebihan, depresi, dan sebagainya. Kecemasan dan gangguan mental ini kemudian akan menimbulkan ketidakseimbangan di otak, yang pada akhirnya timbul menjadi gangguan psikis, atau disebut juga psikosomatik. Menurut salah satu penelitian bahwa seseorang mengalami kecemasan dengan keadaan tidak mampu, tidak berdaya, tertekan pada suatu objek yang tidak terlihat. Kecemasan mulai khawatir dengan kondisi kesehatannya, bahkan merasa takut untuk beraktivitas diluar rumah.¹⁷

Kecemasan masyarakat yang terjadi di tengah pandemi Covid-19 merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis. Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, yang mencakup gejala fisik, perilaku dan kognitif. Gejala fisik meliputi gemetar, sesak di bagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan berkeringat, kepala pusing atau rasa ingin pingsan, mulut atau tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung berdegup kencang, jari atau anggota tubuh terasa dingin dan rasa mual. Gejala perilaku meliputi perilaku menghindar, perilaku bergantung dan

¹⁶ Jarnawi, “Mengelola Cemas di Tengah Pandemik Corona”: *Jurnal At-Taujih*, Vol. 3, No. 1, (Juni 2020), 65.

¹⁷ Iin Nurbudiyani et.al ‘Ketahanan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Dan Paska Covid-19 Di Kelurahan Sabaru Kalimantan Tengah” *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, Vol. 6, No. 3, (April 2021), 430.

perilaku gelisah. Gejala kognitif meliputi kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang mengganggu secara terus menerus, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya.¹⁸

Kecemasan terhadap isu Covid-19 dapat mempengaruhi kognisi serta dapat membentuk perilaku manusia di dalamnya.¹⁹ Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Kecemasan yang tinggi dapat membuat daya tahan tubuh menurun, sehingga beresiko untuk tertular corona virus.²⁰ Dalam merespon suatu kejadian beberapa individu menunjukkan reaksi seperti stres, cemas, sampai depresi dan ini bisa menyebabkan gangguan psikologis karena individu tersebut merespon kejadian dengan emosi negatif. Sebaliknya, sebagian individu yang merespon secara positif mereka lebih memperlihatkan emosi yang optimis dibandingkan pesimis, mempunyai harapan yang besar ketimbang putus asa. Mereka lebih

¹⁸ Wakhidin Dkk, "Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif", (Yogyakarta: Mbridge Press, 2020), 150.

¹⁹ Megatsari, "The Community Psychosocial", 2.

²⁰ Dinah, Subhannur Rahman, "Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid 19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: A Literatur Review": *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, Vol. 11, No. 1 (Juli 2020), 39.

terlihat kuat dan sehat serta tidak kehilangan fungsi-fungsi psikologis yang positif dan cenderung dapat menyesuaikan kehidupannya secara cepat.²¹

Masyarakat merupakan garda terdepan dan mempunyai peran yang sangat besar agar penyebaran virus corona tidak semakin meluas diberbagai daerah. Upaya yang bisa dilakukan masyarakat antara lain menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, memakai masker keluar rumah, serta menjaga jarak. Maka kemampuan dan pemahaman mereka perlu ditingkatkan agar masyarakat mampu mempraktikan dan membantu pemerintah dalam pencegahan. Meskipun pemerintah sudah mengeluarkan kebijakan dengan cara membatasi jarak interaksi, namun tidak sedikit masyarakat yang seakan-akan menyepelekan atau menganggap remeh wabah ini sebagai virus biasa dan tidak berbahaya.²²

Dalam fenomena ini, kecemasan individu berasal dari wabah penyakit Covid-19 yang menular dengan mudah dalam waktu singkat sampai memakan jiwa secara massif. Kecemasan ini memang menuntun individu bagaimana berperilaku menghadapi bahaya-bahaya tersebut. Dan tentu masih banyak perilaku lainnya yang dilakukan oleh individu setelah menyebarnya ketakutan global tersebut. Salah satu strategi dalam menghadapi pandemi Covid-19 yaitu dengan perlawanan seperti menggunakan cara yang dapat mematikan

²¹ Moh. Iqbal Mabruri, "Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiousitas dengan kesejahteraan psikologi pada korban bencana alam di jogja", *jurnal ilmiah psikologi*, Vol. 1, No.2 (2009), 2.

²² Sri Handayani Sagala , "Yesi Maifita, Armaita, Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Covid-19: A Literature Review": *Jurnal Menara Medika*, Vol. 3, No. 1, September 2020, 48.

virus dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan disinfektan. Selain itu pertahanan yang dapat dilakukan melindungi diri dengan cara peningkatan imunitas seperti iman, gizi, jaga jarak, jaga hati, olah raga dan hindari kerumunan. Oleh karena itulah diperlukan suatu teknik atau metode untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada masyarakat.²³

Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali, sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali. Dalam konteks pandemi contoh tindakan yang terkendali yang dapat dilakukan dengan cara berolahraga, meditasi, melukis, dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut disesuaikan dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan dan panik. Sehingga masyarakat harus memiliki teknik dalam mengelola kecemasan ditengah pandemi Covid-19.

Dalam penelitian ini peneliti memilih desa Gedung Boga karena Desa Gedung Boga sudah berstatus waspada virus Corona. Beberapa masyarakat setempat dinyatakan positif Covid-19, bahkan 1 orang meninggal akibat penyakit tersebut. Sehingga hal tersebut menimbulkan kecemasan bagi masyarakat. Desa Gedung Boga memiliki luas wilayah 1.508 dengan 3.483, dan Jumlah KK 1.418. Desa Gedung Boga terdiri dari 8 dusun, Pelita, Dewa Tanjung, Murni, Bhakti, Kedung Rejo, Delta Raja, dan Sri Bhakti. Hampir

²³ Putri A.PK, Setiawan A, “Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”, *Jurnal of Multidisciplinari Studies*, Vol. 4, No. 2, (Desember 2020), 41.

sebagian besar penduduk desa Gedung Boga masih memiliki pendidikan rendah khususnya bagi orang tua dan pemuda produktif. Sehingga masih banyak diantaranya bekerja sebagai petani dan buruh. Minimnya tenaga profesional seperti konselor, psikolog, atau motivator tidak dapat memberikan edukasi terkait Covid-19 sehingga masih banyak warga yang menyepelekan akan hal tersebut. Namun pemerintah setempat khususnya kepala desa Gedung Boga Yulida Sriwahyuni HN, S.Pd selalu mengimbau agar masyarakat tetap mematuhi protokol kesehatan guna menjaga kesehatan fisik. Pembagian masker sudah dilakukan 2 kali dengan jumlah 4 buah dan setiap warga wajib menyediakan tempat mencuci tangan di depan rumahnya.

Selain menimbulkan kecemasan, covid-19 mampu melumpuhkan perekonomian di desa Gedung Boga baik dari kalangan menengah ke atas hingga masyarakat kecil. Bagi pemilik usaha dalam bidang jasa pendapat mengalami penurunan hingga 70%. Bagi pedagang di lingkungan sekolah mereka tidak ada penghasilan karena diliburkannya setiap sekolah tanpa terkecuali. Bagi seorang petani mengalami penurunan hasil karena harga jual menurun, dan seorang buruh yang sulit mencari pekerjaan. Meskipun pemerintah telah memberikan bantuan, namun bantuan tersebut belum bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari bahkan tidak semua warga memperoleh

khususnya yang memiliki ekonomi menengah kebawah. Akibatnya sebagian warga merasa cemas dengan kondisi ekonomi saat ini.²⁴

Berdasarkan uraian di atas mengenai dampak pandemi terhadap psikologis seseorang, peneliti memilih untuk memfokuskan pada strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19. Sehingga bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi Masyarakat Dalam Mengelola Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah:

1. Apa saja kecemasan yang muncul ditengah pandemi Covid-19?
2. Bagaimana strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan ditengah pandemic Covid-19?
3. Apa saja yang hambatan masyarakat dalam mengelola kecemasan ditengah pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan akan dilakukannya penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecemasan yang muncul ditengah pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan ditengah pandemic Covid-19.

²⁴ Yulida Sriwahyuni, wawancara 20 Oktober 2020.

3. Untuk mengetahui hambatan masyarakat dalam mengelola kecemasan ditengah pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang akan diberikan melalui penelitian ini yaitu:

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih ilmiah dalam perkembangan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling Islam, serta menambah pengetahuan peneliti khususnya ilmu yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling Islam.

2. Manfaat secara praktis

Sekiranya penelitian ini dilakukan, hasil dari penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai sebuah media atau sarana alternatif untuk mengetahui gambaran secara utuh strategi masyarakat desa dalam mengelola kecemasan ditengah pandemic Covid-19, serta memperkaya khasanah keilmuan.

E. Tinjauan Pustaka

Demi menjaga keabsahan penulisan karya ilmiah, maka penulis akan menelaah beberapa kajian tulisan terdahulu atau penelitian yang membahas tentang pengendalian diri dalam mengelola kecemasan. Dimana penulis

menemukan beberapa penelitian diantaranya, penelitian oleh Udin Rosidin dengan judul, “*Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid -19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut*”.²⁵ Hasil penelitian menjelaskan bahwa para tokoh masyarakat memiliki pengetahuan tentang Covid-19 yang memadai. Sehingga mendorong mereka bertindak mengajak warga masyarakat untuk melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan dampak pandemi. Pencegahan melalui penerapan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat, serta memberikan dukungan emosional pada warga masyarakat untuk berdoa dan tetap tenang menghadapi situasi pandemi.

Penelitian oleh Sri Endriyani, Hanna Derita Lasmaria Damanik, Marta Pastari dengan judul “*Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19*.”²⁶ Hasil penelitian menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam mengatasi kecemasan di tengah pandemi Covid-19 dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menjaga kesehatan masyarakat di masa pandemi covid 19, yang dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang menjaga kesehatan di tengah wabah pandemic covid. Selain itu melakukan aktivitas relaksasi terpusat pada pengaturan nafas dan relaksasi otot. Hal

²⁵ Udin Rosidin, “Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid -19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut”, *Jurnal Antropology*, Vol. 5, No. 1, (Juli 2020).

²⁶ Sri Endriyani, Hanna Derita Lasmaria Damanik, Marta Pastari, “Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19”: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , Vol. 5, No 1, (April 2021).

tersebut dilakukan guna memberikan sugesti bagi masyarakat bahwa kondisi saat ini akan baik-baik saja, sehingga masyarakat merasa lebih tenang dan mampu menghadapi kemungkinan yang akan terjadi dikemudian hari.

Selanjutnya penelitian oleh Jarnawi dengan judul “*Mengelola Cemas Di Tengah Pandemik Corona*.²⁷ Hasil penelitian yang didapat adalah masyarakat dapat melakukan tindakan guna mengelola ketegangan yang terjadi selama masa pandemi. Salah satu hal yang dapat dilakukan dengan cara berpikir secara rasional dan mampu mengendalikan emosi-emosi negatif. Lewat berpikir logis maka seseorang akan mampu mengatur dan mempersiapkan saat situasi sulit benar-benar terjadi. Selain itu dalam terapi psikologis sederhana yang dapat dilakukan oleh individu yaitu dengan melakukan relaksasi. Dimana relaksasi mampu melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja ataupun secara sadar.

Penelitian oleh Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi, dengan judul “*Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah*.²⁸ Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Sehingga petugas kesehatan dapat memberikan edukasi terkait terapi relaksasi otot

²⁷ Jarnawi, “Mengelola Cemas di Tengah”, 4.

²⁸ Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi, “Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah”, *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 4, No. 3, (Juli 2020).

progresif dan pelatihan relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk menurunkan stres di Kabupaten Lombok Tengah.

Penelitian oleh Irena Kristanti, dengan judul “*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,*”²⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk mengelola kecemasan dan ketidakpastian akibat pandemi Covid-19, individu memiliki konsep diri bahwa mereka tidak sendirian, ada lingkungan yang memperhatikannya, selalu memiliki cara dalam berpikir positif dan penuh dengan harapan, serta taat pada peraturan pemerintah. Selain itu motivasi dalam berinteraksi dengan orang lain sangat diperlukan untuk membentuk satu lingkungan yang saling menguatkan dan saling menghubungkan.

Penelitian oleh Hestri Norhapifah et.al dengan judul *Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat Rt 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur.*³⁰ Hasil penelitian menjelaskan bahwa setiap orang wajib menjaga kesehatan mental yang muncul akibat stress. Karena ketika seseorang stress daya tubuh akan menurun dan mudah untuk terserang penyakit. Kecemasan akibat Covid-19

²⁹ Irene Kristanti, “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”.

³⁰ Hestri Norhapifah et.al, “Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat Rt 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur.

telah meresahkan banyak masyarakat sehingga WHO merilis panduan bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan mental. Cara yang dapat dilakukan yaitu berempati, kurangi stigma negative terhadap pasian Covid-19, membatasi diri dari berita atau media sosial, lindungi diri sendiri dan keluarga, berikan dukungan terhadap tenaga medis, saling mendukung sesama, olahraga teratur dan menerapkan pola hidup sehat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yahdinil Firda Nadhiroh dengan judul “*Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)*”.³¹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini Al-Qur'an memberi petunjukan manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negative.

Indri Wahyudi, Sutarno, Rully Andhika, *Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*.³² Hasil penelitian penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada

³¹ Yahdinil Firda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)”, *Jurnal Saintifika Islamica*, Vol. 2, No. 1, (Juni 2015).

³² Indri Wahyudi, Sutarno, Rully Andhika, “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19”: *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, Vol. 13, No. 2, (September 2020).

mahasiswa di masa pandemi Covid-19 tahun 2020 dengan hubungan keeratan yang sedang jadi semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasannya. karena seseorang akan meningkatkan religiusitasnya saat mengalami kecemasan dengan coping yang positif yaitu dengan banyak berdzikir dan berdo'a kepada Allah S.W.T.

Penelitian oleh Aulia Syifa, dengan judul “*Relaksasi Pernafasan Dengan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa*.³³ Hasil penelitina menjelaskan bahwa dalam penelitian ini membahas mengenai pengaruh relaksasi pernafasan dengan zikir terhadap penurunan kecemasan mahasiswa. Relaksasi pernafasan dengan zikir adalah salah satu cara untuk memberikan ketenangan fisik maupun psikis pada manusia. Dari hasil penelitian lapangan relaksasi pernafasan dengan zikir berpengaruh terhadap penurunan kecemasan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian khusus yang membahas mengenai strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19. Dimana penelitian ini akan membahas beberapa strategi yang dapat digunakan oleh masyarakat dalam mengelelola kecemasan ataupun mengurangi perasaan cemas di masa pandemi atau setelah masa pandemi berlangsung.

F. Kerangka Teori

³³ Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, Setia Asyanti, “Relaksasi Pernafasan Dengan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No. 1, (Juni 2019).

Terkait dengan strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19, peneliti menggunakan teori pengendalian diri yang dikembangkan oleh Clark, Cormier dan Cormier dalam penjelasnya menyatakan bahwa pengendalian diri sering digunakan untuk menyatakan istilah sebagai berikut:

- 1) Mengelola diri (*self management*) yaitu suatu proses dimana seseorang secara langsung mengubah tingkah laku dengan sebuah cara atau beberapa cara.
- 2) Mengarahkan diri (*self regulation*) yaitu menunjukkan tingkah laku mengarahkan diri dalam mengubah tingkah laku.
- 3) Menolong diri sendiri (*self help*) yaitu seseorang dapat membantu dirinya sendiri dalam memecahkan problem tanpa bantuan orang lain atau terapis.

Pengendalian diri atau disebut juga kendali diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.³⁴ Kendali diri yang dimiliki oleh individu dapat pula membantu mereka dalam mencapai suatu tujuan. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, individu dapat

³⁴ Ghufron, M. Nur, S. Rini Risnawati, “*Teori-teori Psikologi*”, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2011), 25.

mengoptimalkan tindakan mereka dan menahan diri untuk berbuat yang tidak seharusnya mereka perbuat.³⁵

Hal tersebut diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan perilaku mereka. Dengan menggunakan segala pertimbangan sebelum bertindak, seorang individu telah mencoba untuk mengarahkan diri mereka sesuai dengan apa yang mereka kehendaki. Semakin tinggi kendali diri yang dimiliki seseorang maka akan semakin intens terhadap tingkah lakunya.

Dalam aspek kehidupan, individu sangat membutuhkan pengendalian diri yang baik dalam hidupnya. Dengan memiliki pengendalian diri, seorang individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak dari perilaku yang mereka perbuat. Pengendalian diri juga dapat didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang dapat membentuk serangkaian proses dalam dirinya sendiri.³⁶ Kendali diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Dengan kata lain semakin baik individu dalam mengelola gejolak emosionalnya semakin baik kemampuan mereka dalam mengendalikan dirinya. Pengendalian diri tidak sebatas dalam mengelola kondisi emosional saja, namun melibatkan unsur kognitif dan fisik.

³⁵ Gie, The Liang, “*Cara Belajar yang Effisien*” Jilid 2, (Yogyakarta: Lyberti 1995), 190.

³⁶ Calhoun, J.F, Acolella, “*Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia*” (New York : McGraw Hill, Inc, 1990), 130.

Pengendalian diri dapat digunakan dalam mereduksi efek psikologis yang negative sebagai sebuah pencegahan.

Dengan memiliki pengendalian diri, individu mampu membuat perkiraan terhadap perilaku yang hendak dilakukan sehingga individu mampu mencegah sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang akan diterimanya kelak. Hal tersebut diperkuat dengan definisi yang menjelaskan alasan individu menggunakan kendali diri. Thoreson dan Mahoney dalam Calhoun dan Acocella, menjelaskan bahwa " demi tujuan jangka panjang, dia sengaja menghindari melakukan perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas baginya, tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan dengan tidak segera" ³⁷.

Selain sebagai upaya pencegahan diri, pengendalian diri dapat pula sebagai tujuan penundaan. Dengan kata lain pengendalian diri berarti kesengajaan yang dilakukan oleh individu untuk menghindari suatu perilaku dengan tujuan jangka panjang agar memperoleh kepuasaan. Dengan menunda suatu perilaku tertentu, meskipun individu tersebut membutuhkannya, pada dasarnya individu tersebut memiliki tujuan yang lebih memuaskan mereka, jika dibandingkan dengan menyegerakan perilaku tersebut untuk dikerjakan. Santrock mengatakan bahwa "Kegagalan menunda

³⁷ *Ibid*, 158.

pemenuhan suatu kebutuhan berhubungan dengan tingkah laku mencontek/ curang atau ketiadaan tanggung jawab sosial”.³⁸

Kegagalan dalam melakukan penundaan tersebut mengarahkan individu untuk segera memuaskan keinginannya dengan cara-cara yang kurang baik. Untuk melakukan penundaan yang tidak mereka sukai perlu bagi individu untuk melihat keuntungan atas penundaan perilaku yang mereka lakukan, oleh sebab itu ada pendapat yang menyatakan bahwa “ pengendalian diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki”.³⁹

Averill (1973) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam pengendalian diri, yaitu

- 1.Kendali perilaku (*behavior control*) sebagai kemampuan individu dalam memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kendali perilaku ini terdiri atas kemampuan mengendalikan perilaku dan kemampuan mengendalikan stimulus.
- 2.Kendali kognisi (*cognitive control*) seorang individu menggunakan seluruh kemampuannya dalam menyaring informasi yang tidak baik dengan cara

³⁸ Santrock, Jhon W. Alih bahasa oleh Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc dan Sherly Saragih, S.Psi. 2003. Adolescence (Perkembangan Remaja). Jakarta: Erlangga

³⁹ Hermanto, “Pengertian Kontrol Diri”, <http://kasturi82.blogspot.com/2009/05/pengertian-kontroldiri>, 2009, diakses pada 13 Januari 2020.

menginterpretasikan, menilai atau memadukan suatu kejadian dalam kerangka positif sebagai adaptasi psikologi guna mengurangi tekanan. Kemampuan kognisi meliputi dua hal yaitu kemampuan mengantisipasi peristiwa dan kemampuan menafsirkan suatu peristiwa.

3. Kendali dalam mengambil keputusan (*decision control*) dengan menentukan pilihannya sendiri terhadap sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.⁴⁰

Pengendalian diri tidak harus melibatkan tenaga medis seperti konselor. Individu dapat mengendalikan diri sendiri dengan memahami kecemasan yang ada pada dirinya, sehingga mudah bagi individu mencapai tujuan pengendalian diri yang diharapkan. Berikut beberapa prosedur pengendalian diri menurut para ahli, yaitu sebagai berikut:

1. Kanfer dan Karelroy (dalam King, 1988) mengemukakan empat langkah dalam mengembangkan keterampilan pengendalian diri, yaitu:
 - a). Membuat sebuah komitmen untuk mengubah perilaku yang ada.
 - b). Menentukan setr yang spesifik dari perubahan perilaku sebagai tujuan perubahan itu sendiri.
 - c). *Self monitoring* dan *self evaluation* terhadap langkah-langkah itu sendiri.

⁴⁰ Zulkarnaen, “Hubungan Kontrol Diri Dan Kreativitas Pekerja. Laporan Penelitian. Universitas Sumatera Utara”, Dalam Online At [Http:// Library.Usu.Ac.Id/Psikozulkarnaen](http://Library.Usu.Ac.Id/Psikozulkarnaen), Diakses Tanggal 16 Desember 2020.

- d). Mengaplikasikan *self reinforcement* atau *self punishment* tergantung pada *setr* yang telah dicapai.
2. Mahoney dan Threson (dalam Upper, Dennis, 1977) mengemukakan tiga langkah pelatihan pengendalian diri sebagai berikut:
- a). Pengamatan diri (*self observational*), yaitu seseorang memperhatikan, mengamati, dan merekam kejadian-kejadian yang mereka alami untuk mendapatkan feedback dan evaluasi.
 - b). Perencanaan lingkungan (*enviromental planing*), yaitu mengubah lingkungan di mana kejadian-kejadian yang mendahului tingkah laku atau konsekuensi yang mengikuti tingkah laku dapat diubah.

- c). Perencanaan perilaku (*behavioral planing*), yaitu perencanaan tingkah laku dengan menggunakan teknik terapi seperti self reinforcement dan self punishment, atau self administer yang lain untuk mengubah frekuensi tingkah laku yang ada.⁴¹

Dari penjelasan di atas tentang pengertian pengendalian diri dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan tindakan mengendalian atau mengarahkan tingkah laku seseorang. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya preventif individu sebagai suatu penundaan kepuasan kebutuhan sebagai suatu keterampilan, keahlian, potensi, perbuatan untuk pembinaan tekad. Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan, maka pengendalian diri dalam

⁴¹ Abdul Hayat, “Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya”: *Jurnal khanzanah*, Vol. XII, No. 1 (Juni 2014), 55.

penelitian ini memiliki maksud sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam mengendalikan diri seorang individu yang mampu mengendalikan diri dengan baik maka ia dapat dikatakan mampu mengendalikan perilakunya. Pengendalian diri merupakan suatu penundaan guna mendapatkan kepuasaan jangka panjang yang diinginkan dan menjadikan dirinya lebih matang. Dengan kata lain, pengendalian kecemasan adalah suatu proses dimana seseorang mampu menyadari tentang kecemasan yang ada pada dirinya sendiri, sehingga mampu mengendalikannya tanpa bantuan orang lain atau konselor. Pengendalian ini bukan menekan atau menghilangkan kecemasan sama sekali, tetapi hanya menyadari dan mengendalikannya, sehingga kecemasan yang ada tidak mengganggu tetapi menjadi sumber motivasi untuk berbuat yang lebih baik.

G. Metode Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi, dalam bukunya *Metodologi research*, mendefinisikan metodologi *research* atau metodologi penelitian adalah usaha guna menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha yang dilakukan dengan metode-metode ilmiah”.

Maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu *research* dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.⁴²

Suharsimi Arikunto menyatakan bahwa metode penelitian adalah suatu dasar dalam penelitian yang sangat penting, karena berhasil atau tidaknya serta kualitas penelitian ditentukan dengan peneliti dalam menentukan metode yang digunakan.⁴³

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode penelitian adalah sebuah cara yang digunakan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan data untuk melaksanakan kegiatan penelitian mulai dari menetukan rumusan masalah hingga penarikan kesimpulan. Ketepatan penggunaan metode penelitian dapat memberikan nilai tinggi bagi peneliti dalam penelitiannya.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif memiliki keunikan tersendiri seperti; penekanan pada lingkungan yang alamiah (*naturalistic setting*), induktif, fleksibel, mengalami pengalaman langsung, memiliki kedalaman,

⁴² Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Yogyakarta: Yayasan penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1994), 44.

⁴³. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), 44.

proses, menangkap arti, keseluruhan, partisipasi aktif dari partisipan dan penafsiran.⁴⁴

Pendekatan fenomenologis berusaha untuk memahami makna peristiwa serta interaksi pada orang-orang biasa dalam situasi tertentu. Pendekatan ini menghendaki adanya sejumlah asumsi yang berlainan dengan cara yang digunakan untuk mendekati perilaku orang dengan maksud menemukan “fakta” atau “penyebab”. Fenomenologis berusaha untuk bisa masuk ke dalam dunia konseptual subyek penyelidikannya agar dapat memahami bagaimana dan apa makna yang disusun subyek tersebut di sekitar kejadian-kejadian dalam kehidupan sehari-harinya.⁴⁵

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilakukan. Tempat penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah Desa Gedung Boga, Mesuji, Lampung, 34697

3. Objek dan Subjek Penelitian

Objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang atau yang menjadi pusat perhatian dalam sasaran penelitian.⁴⁶

Subjek penelitian adalah sumber untuk memperoleh keterangan penelitian. Subjek penelitian ini digunakan untuk menentukan siapa saja

⁴⁴ John W. Creswell, Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran (Diterjemahkan Dari: Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches), Edisi Keempat. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 167.

⁴⁵ Tjipto Subadi, Metode Penelitian Kualitatif, (Surakarta: Muhamadiyah University Press, 2006), 14.

⁴⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998), 35.

yang akan diteliti sebagai informan. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah kata-kata dan perilaku, juga data tambahan seperti dokumen dan lainnya.⁴⁷ Subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* yang dilakukan dengan pemilihan subjek atau informan yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari penelitian. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat desa Gedung Boga/Raja, 3 laki-laki dan 4 perempuan, dan informan lainnya yang ada kaitannya dengan tema penelitian.

4. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data itu dapat diperoleh. Penulis menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber data primer

Yaitu data yang dibuat oleh peneliti dengan tujuan menyelesaikan permasalahan yang sedang ditangani. Data dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama atau objek penelitian yang dilakukan yaitu masyarakat desa Gedungboga.

b. Sumber data sekunder

Yaitu sesuatu yang dijadikan sebagai pendukung atau data tambahan yang dapat memperkuat data pokok. Dalam penelitian ini

⁴⁷ Lexy J. Moleong, ‘Metode Penelitian Kualitatif’, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), 157.

yang menjadi data sekunder adalah buku, tesis, artikel, jurnal serta situs di internet yang berkaitan dengan masalah penelitian yang dilakukan.⁴⁸

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diamati. Sugiyono menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui obeservasi. Observasi hakikatnya bentuk dari kegiatan dengan menggunakan indera, bisa dengan penglihatan, penciuman, pendengaran untuk memperoleh informasi yang diperlukan guna menjawab masalah penelitian. Hasil obeservasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertntu dan perasaan emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk melakukan gambaran riil suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian.⁴⁹

b. Wawancara

⁴⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 137.

⁴⁹ Muh. Fitrah, Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, dan Studi Kasus*, (Jawa Barat: CV Jejak 2017), 89.

Wawancara merupakan proses komunikasi antara peneliti dengan narasumber dalam rangka menggali daya yang bersifat *word view* untuk mengungkapkan makna yang terkandung dari masalah-masalah yang diteliti. Pertimbangan wawancara dilakukan untuk mengungkap informasi dari subjek penelitian secara langsung berkenaan dengan masalah yang diteliti.

Wawancara dilakukan dengan dua bentuk yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Teknik terstruktur dilakukan melalui pertanyaan yang telah disiapkan desuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Sedangkan teknik tidak terstruktur timbul apabila jawaban berkembang di luar pertanyaan terstruktur namun tidak lepas dari permasalahan penelitian.⁵⁰

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk bahan tertulis seperti berita di media, notulen-notulen rapat, surat menyurat dan laporan-laporan untuk mencari informasi yang diperlukan. Pengumpulan dokumen dilakukan untuk mengecek kebenaran atau ketepatan informasi yang diperoleh dengan melakukan wawancara mendalam. Bukti-bukti tertulis tentu lebih kuat dari informasi lisan untuk hal-hal tertentu, seperti janji-janji, peraturan-

⁵⁰ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Deppublish, 2018), 31.

peraturan, realisasi sesuatu atau respon pemerintah atau perusahaan terhadap sesuatu.⁵¹

6. Analisis Data

Dalam analisis data peneliti menggunakan Model Miles dan Huberman, dimana aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Ukuran kejemuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data atau informasi baru.⁵² Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/ penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema pokok dan membuang yang tidak perlu. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.⁵³

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan subjek atau narasumber, selanjutnya peneliti meringkas dari hasil wawancara dan memilih data atau informasi berdasarkan apa yang menjadi fokus

⁵¹ Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Depok: PT Rajagrafindo Persada 2017), 21.

⁵² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 337.

⁵³ *Ibid*, 338.

peneliti dan sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti tentukan sebelumnya.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya yaitu penyajian data. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan dengan teks yang bersifat naratif. Dengan penyajian data akan memudahkan peneliti dalam merencanakan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.⁵⁴

c. Verifikasi/ Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena masalah dan rumusan masalah masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Penarikan kesimpulan dapat berupa data deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesa atau teori.⁵⁵ Berdasarkan keterangan di atas, maka setiap tahap dalam proses tersebut dilakukan untuk mendapatkan keabsahan data dengan

⁵⁴ *Ibid*, 341.

⁵⁵ *Ibid*, 345.

menelaah seluruh data yang ada dari berbagai sumber yang didapat dari lapangan melalui metode observasi dan wawancara.

H. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini penulis akan menguraikan beberapa hal pokok mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II. Pada bab ini peneliti akan mendeskripsikan mengenai landasan teori kecemasan, kecemasan yang terjadi di tengah pandemi Covid-19 hingga membahas mengenai kecemasan masyarakat desa Gedung Boga/Raja.

BAB III. Pada bab ini penulis akan menguraikan mengenai strategi-strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19.

BAB IV. Pada bab ini penulis akan membahas mengenai hambatan secara internal maupun eksternal masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19. Selain itu juga penulis akan membahas mengenai analisis data.

BAB V penutup. Berisikan kesimpulan dan saran peneliti kepada peneliti selanjutnya.

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian lapangan dan analisis yang telah dilakukan mengenai strategi masyarakat dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19, maka dapat disimpulkan bahwa keadaan pandemi memicu kecemasan bagi setiap individu tanpa terkecuali. Masyarakat desa Gedung Boga/Raja memiliki dua tingkat kecemasan yaitu ringan dan sedang. Kecemasan yang dialami masyarakat sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi selama masa pandemi berlangsung. Untuk mengatas kecemasan tersebut masyarakat desa Gedung Boga/Raja memiliki tiga strategi khusus. Dimana strategi yang diterapkan selama ini sangat berpengaruh dan mampu mengelola kecemasan di masa pandemi.

Dalam mengelola kecemasan masyarakat memiliki startegi khusus yaitu dengan cara mengendalikan diri, relaksasi, dan berpikir positif. Perihal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, bahwa secara signifikan adanya perubahan yang dirasakan oleh masyarakat setelah melakukan teknik tersebut. *Pertama*, pengendalian diri manfaat yang dirasakan oleh masyarakat lebih meningkatkan sifat sabar, rasa syukur, dan meningkatkan komunikasi positif di lingkungan masyarakat sehingga individu akan mendapatkan ketenangan. Mampu

mengelola kebutuhan sesuai apa yang dibutuhkan oleh diri serta meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diperoleh. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang terjadi pada semua tingkatan.

Kedua, relaksasi merupakan teknik terapi perilaku. Relaksasi menjadi salah satu jenis psikoterapi untuk mengatasi kecemasan dengan menggunakan teknik serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberikan rasa nyaman pada seluruh tubuh. Dengan menerapkan teknik relaksasi manfaat yang di dapat oleh individu seperti mampu mengurangi perasaan cemas yang sering timbul, mengurangi sakit kepala dan tekanan darah tinggi, mengurangi munculnya penyakit sulit tidur, mencegah sesak nafas, membantu mengatasi serangan panic, menurunkan stres, merasa lebih tenang, dan membuat individu lebih kreatif. *Ketiga*, berpikir positif, dengan berpikir positif individu mampu menciptakan rasa aman dan damai sehingga ia mampu mengurangi kecemasan yang ada dan mengelola diri agar terhindar dari prasangka negatif yang dapat menimbulkan kecemasan dan menghambat pencapaian tujuannya.

Adapun dalam melakukan strategi dalam mengelola kecemasan masyarakat memiliki kendala baik secara internal maupun eksternal. Kendala internal dimana emosi yang belum stabil sehingga sering mengganggu individu dalam melakukan penerapan teknik dalam

mengelola kecemasan. Sedangkan faktor eksternal dipicu dari lingkungan masyarakat yang masih banyak melakukan pelanggar protokol kesehatan, sehingga memicu individu untuk melakukan hal yang tidak diinginkan sehingga terkendala dalam menerapkan teknik pengelolaan kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat meningkatkan strategi dalam mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19, serta meningkatkan pengetahuan mengenai dampak penyebaran virus corona agar mampu mengatasi secara individu maupun kelompok. Mencari informasi dari sumber yang lebih akurat dan terpercaya mengenai strategi dalam mengelola kecemasan agar mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga masyarakat memiliki kesehatan secara jasmani maupun rohani dan mampu mempersiapkan diri selama keberlangsungan masa pandemi covid-19.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar lebih memperdalam pengkajian mengenai strategi apa saja yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan di masa pandemi covid-19. Peneliti selanjutnya bisa mengembangkan dengan menggunakan teori-teori bimbingan konseling yang sesuai dengan kebutuhan, sehingga mampu

menemukan kajian terbaru khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling Islam.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*, Depok: PT Rajagrafindo Persada 2017.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998.
- Bakri S., Saifuddin A, Sufi Healing: *Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*, Depok: Rajagrafindo Persada, 2019.
- Calhoun, J.F, Acolella, *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia*” New York : McGraw Hill, Inc, 1990.
- Creswell John W. Creswell, Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran (Diterjemahkan Dari: Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches), Edisi Keempat., Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Dinda Anisa dkk, Ragam Cerita Pembelajaran dari Covid-19, (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020.
- Gie, The Liang, “*Cara Belajar yang Effisien*” Jilid 2, Yogyakarta: Lyberti 1995.
- Hadi Sutrisno, *Metode Research*, (Yogyakarta: Yayasan penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1994.
- Ibrahim Elfiky, Terapi Berpikir Positif, Jakarta: Zaman, 2014.
- Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 1, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Kartono Kartini, Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Luthfiyah Muh Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, dan Studi Kasus*, Jawa Barat: CV Jejak 2017.

M. Ghufron. Nur, S. Rini Risnawati, “*Teori-teori Psikologi*”, Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2011.

Maramis W. F., *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga University Press.

Moleong Lexy J., “Metode Penelitian Kualitatif”, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.

Rukajat Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Deppublish, 2018.

Santrock Jhon W. Santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, Terj. Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc Dan Sherly Saragih, S.Psi, Jakarta: Erlangga, 2003.

Santrock, Jhon W. Alih bahasa oleh Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc dan Sherly Saragih, S.Psi. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, Jakarta: Erlangga, 2003.

Sarwono Sarlito Wirawan, Pengantar Psikologi Umum, Jakarta: Rajawali Pers, 2012.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.

Wakhidin Dkk, “Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif”, Yogyakarta: Mbridge Press, 2020.

Yusuf Syamsu, Mental Hygiene: *Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro, 2009.

Jurnal

Abdul Hayat, “Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya”: *Jurnal khanzanah*, Vol. XII, No. 1, Juni 2014.

Ade Rian, Azman Arsyad, “Larangan Salat Jumat Masa Pencegahan Covid-19; Studi Analisis Fatwa MUI Nomor 14 Tahun 2020”: *Jurnal ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*, Vol. 2, No. 1, Januari 2021.

Adib Rifqi Setiawan, “Lembar Kegiatan Literasi Saintifik Untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19)”: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 2, No. 1, April 2020.

Ahmad Rusydi, “Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental”: *Jurnal Proyeksi*, Vol. 7, No. 1, 2012.

Aisyah Rozika, “Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (Eft)”, *Jurnal Pekerja Sosial*, Vol. 3, No.2, Desember 2020.

Alif Mu’arif, “Hubungan Kecemasan dan Agresivitas”: *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 2, Agustus 2005.

Andini Permana Kartika, Ardi Septiawan, “Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”: *Jurnal Academica*, Vol. 4, No. 2, Desember 2020.

Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, Setia Asyanti, “Relaksasi Pernafasan Dengan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No. 1, Juni 2019.

Bayu Prakoso, Partini, “Berpikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas”.

Cindy Sovhie Aprilia, “Perilaku Panic Buying Dan Berita Hoaks Covid-19 Di Kota Bandung”: *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol 10, No. 1, Januari 2021.

Citra Y. Perwitaningrum, Yayi Suryp Prabandari, Rr. Indahria Sulistyarini, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia”: *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 8, No. 2, Desember 2016.

Dewi Rayani, Dewi Nur Sukma, “Kecemasan Keluarga Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid-19”: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 1, April 2020.

Dinah, Subhanah Rahman, “Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid-19 di Negara Berkembang dan Negara Maju: A literature Review”: *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, Vol. 11, No. 1, Juli 2020.

Dinah, Subhannur Rahman, “Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid 19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: A Literatur Review”: *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, Vol. 11, No. 1, Juli 2020.

Dira Anjania Rifani, Dedi Rianto Rahadi, “Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol 18, No. 1, Januari 2021.

Dona Fitri Annisa, Ifdil, “Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)”: *Jurnal Konselor*, Vol. 5, No. 2, Juni 2016.

Dwi Handani Oktawirawan, “Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19”: *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol. 20, No. 2, Juli 2020.

Fadhlina Rozzaqyah, “Urgensi Konseling Krisis Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Indonesia”.

Fahri et.al, “Meningkatnya Angka Pengangguran di tengah Pandemi (Covid-19),: *Jurnal Ekonomi Syariah*, Vol. 2, No. 2, Desember 2019.

Fatma Laili Khoirun Nida, “Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia”: *Konseling Religi*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014.

Hario Megatsari Dkk, “The Community Psychosocial Burden During The Covid-19 Pandemic In Indonesia,” *Journal Heliyon*, 2020.

Heny Triyaningsih, “Efek Pemberitaan Media Massa Terhadap Persepsi Masyarakat Pamekasan Tentang Virus Corona, *Jurna Meyarsa*, Vol. 1, No. 1, Juni 2020.

Hestri Norhapifah et.al, “Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa Saat Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat Rt 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur.

Iin Nurbudiyani et.al “Ketahanan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Dan Paska Covid-19 Di Kelurahan Sabaru Kalimantan Tengah” *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, Vol. 6, No. 3, April 2021.

Indriyati et.al, “Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Muottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19”, 2021.

Indri Wahyudi, Sutarno, Rully Andhika, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19": *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, Vol. 13, No. 2, September 2020.

Irda Sari, "Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review": *Jurnal Kesehatan*, Vol. 1, No. 2, 2020.

Irene Kristanti, "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)".

Ivan Muhammad Agung, "Memahami Pandemi Covid-19 dalam perspektif Psikologi Sosial": *Jurnal Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No. 2, Mei 2020.

Jarnawi, "Mengelola Cemas di Tengah Pandemik Corona": *Jurnal At-Taujih*, Vol. 3, No. 1, Juni 2020

Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi, "Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah", *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 4, No. 3, Juli 2020.

Moh. Iqbal Mabruri, "Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada korban bencana alam di jogja", *jurnal ilmiah psikologi*, Vol. 1, No.2, 2009.

Linda Fitria, Ifdil Ifdil, "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19": *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 6, No. 1, 2020.

Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," *Jurnal Kajian Ilmiah*, No. 1, Juli 2020.

Muhana Sofliati Utami, J.E Prawitasari, "Efektivitas Relaksasi Dan Terapi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Muka Umum, Bpps-Ugm, 1991.

Mutia Unvi Zahra, "Stres Psikologis Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19".

Nilam Fitriani Dai, "Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19", Mei 2020.

Nur Rohim Yunus, Annissa Rezki, “Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19”: *Jurnal Sosial Budaya Syar'I* I, Vol. 7, No. 3, 2020.

Nurkholis, “Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah”: *Jurnal PGSD*, Vol. 6, No. 1, juni 2020.

Petrisia Anas Waluwandja, Zummy Anselmus Dami, “Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok”: *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, Vol. 1, No.1, Juli 2018.

Putri A.PK, Setiawan A, “Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”, *Jurnal of Multidisciplinari Studies*, Vol. 4, No. 2, Desember 2020.

R Hendro Rumpoko Perwito Utomo, Tatik Meiyuntari, “Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi”: *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4, No. 3, September 2015.

Rahma Ainul Mardiyah, R, Nunung Nurwati, “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Angka Pengangguran di Indonesia, 2020.

Rina Tri Handayani, at.al, “Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19”: *Jurnal Keperawatan*, Vol. 8, No. 3, Agustus 2020.

Rinrin Nur Tasdik, Risma Amelia, “Kendala Siswa SMK dalam pemebelajaran Daring Matematika di Situasi Pandemi Covid-19”: *Jurnal Cendekia*, Vol. 5, No. 1, Maret 2020.

Ruci Pawicara, Maharani Conilie, “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejemuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19”: *Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 1, No., 1, Juni 2020.

Setiyo Purwanto, “Relaksasi Dzikir”: *Jurnal Suhuf*, Vol. 18, No. 1, Mei 2016.

Sitti Humaerah, “Kecemasan Ibadah Umat Muslim Ditengah Pandemi Covid-19”: *Jurnal Pemikiran Pendidikan, Keagamaan dan Transformasi sosial*, Vol. 6, No. 2, Desember 2020.

Sri Endriyani, Hanna Derita Lasmaria Damanik, Marta Pastari, “Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19”: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No 1, April 2021.

Sri Handayani Sagala , “Yesi Maifita, Armaita, Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Covid-19: A Literature Review”: *Jurnal Menara Medika*, Vol. 3, No. 1, September 2020.

Stefanus Lumen, Fenomena Kecemasan Masyarakat Indonesia Atas Pandemi Korona Dalam Absurditas Menurut Albert Camus.

Syafiatul Choir, “Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat: Cara Mengelola Kecemasan Dan Stres”.

Teti Rahmawati, “Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat”: *Jurnal Masyarakat Mandiri*, Vol 5, No. 1, Februari 2021.

Udin Rosidin, “Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid -19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut”, *Jurnal Antropology*, Vol. 5, No. 1, Juli 2020.

Yahdinil Firda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)”, *Jurnal Saintifika Islamica*, Vol. 2, No. 1, Juni 2015.
Tjipto Subadi, Metode Penelitian Kualitatif, Surakarta: Muhamadiyah University Press, 2006.

Yahdinil Firda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi”: *Jurnal Saintifika Islamika*, Vol. 2, No. 1, Juni 2015.

Yani Anggraini, Auliya Syaf, Adri Murni, “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa”: *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, Agustus 2017.

WEB

Andi M. Idhom. “Update Corona 30 Maret 2020: Data Di Indonesia, 31 Provinsi & Dunia”, <Https://Tirto.Id/Update-Corona-30-Maret-2020-Data-Di-Indonesia-31-Provinsi-Dunia-Ejjx>.

Dian Erika Nugraheny. 0081/update-19-juni--kasus-baru-covid-19-tercatat-di-34-provinsi-dki-jakarta?page=all.

Hendra Friana. "Who Umumkan Corona Covid-19 Sebagai Pandemi", <Https://Tirto.Id/Who-Umumkan-Corona-Covid-19-Sebagai-Pandemi-Eeve>.

Hermanto, "Pengertian Kontrol Diri", <http://kasturi82.blogspot.com/2009/05/pengertian-kontroldiri>, 2009.

Zulkarnaen, "Hubungan Kontrol Diri Dan Kreativitas Pekerja. Laporan Penelitian. Universitas Sumatera Utara", Dalam Online At <Http://Library.Usu.Ac.Id./Psikozulkarnaen>.

Wawancara

Wawancara dengan RB, pada 14 November 2020, pukul 08.00-08.25 WIB
Wawancara dengan MS, pada 14 November 2020, pukul 12.30-13.00 WIB
Wawancara dengan LK, pada 15 November 2020, pukul 10.00-10.20 WIB
Wawancara dengan AG, pada 15 November 2020, pukul 11.00-11.30 WIB
Wawancara dengan BD, pada 17 November 2020, pukul 17.00-17.35 WIB
Wawancara dengan HS, pada 19 November 2020, pukul 13.00-13.20 WIB
Wawancara dengan HN, pada 14 November 2020, pukul 16.00-16.25 WIB
Wawancara dengan LK, Pada 19 November 2020, Pukul 10.00-10.20 WIB.

