

## MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

**Nur Fitriana Dyah Alfaini, Devi Ayu Candra Putri, Firda Emilia Rati, Hersa Febriana Rahayu, Yuliana**  
Sarjana Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Pamulang  
*fitri.aperbankan@gmail.com, deviptr62@gmail.com,*  
*firdarati16@gmail.com, hersafebriana3@gmail.com, yuulianna1099@gmail.com*

---

### *Abstrak*

Dunia terguncang, setelah ditemukannya virus baru penebar maut yang diberi nama Covid-19 dibelahan negeri tirai bambu china tepatnya di kota Wuhan. Selain merusak tatanan kehidupan, pandemi corona juga melahirkan berbagai gangguan psikologis berupa stres yang berwujud dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan yang dialami orang dewasa maupun anak – anak. Didalam situasi pandemi virus corona, biasanya kecemasan hadir dalam beragam bentuk diantaranya ketakutan terhadap kematian, ketakutan akan kehilangan pekerjaan, masalah ekonomi, anak – anak tidak bisa pergi ke sekolah ataupun bermain diluar, serta adanya perubahan kebiasaan yang tiba – tiba berubah membuat masyarakat merasa cemas. Beberapa faktor yang menyebabkan kegelisahan pada masa pandemi Covid-19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi saat ini, pemberitaan yang terlalu heboh dimedia masa ataupun media sosial, kegelisahan dapat menyebabkan insomnia dan masalah tidur lainnya seperti kesulitan untuk fokus dan setres berlebihan. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat di Karang Taruna Buaran ini adalah untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja karang taruna buaran, dan metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan penyuluhan tentang cara – cara mengurangi kecemasan saat pandemi serta melakukan diskusi bersama. Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan tercapainya tujuan dikakukannya pengabdian kepada masyarakat di karang taruna buaran. Dengan adanya pandemi Covid-19 saat ini membuat semua orang meraca cemas, takut serta setres. Tetapi kita harus bisa mengatasi rasa cemas, dan ketakutan tersebut serta tetap mematuhi peraturan pemerintah dan mulailah menyesuaikan pola kehidupan sehari – hari yang baru. Hindari befikir negatif, membaca berita hoax, dan kegiatan – kegiatan yang dapat memicu rasa cemas.

***Kata Kunci:*** *Kecemasan Sosial, Kegelisahan, Pandemi, Covid-19*

---

### *Abstrak*

The world was shaken after the discovery of a new deadly virus named Covid-19 in the bamboo curtain country, precisely in the city of Wuhan. In addition to destroying the order of life, the corona pandemic also causes psychological disorders in the form of stress in the form of fear, anxiety, and anxiety experienced by both adults and children. In the situation of the corona virus pandemic, usually present in various forms of fear of death, fear of losing a job, economic problems, children cannot go to school or play outside, and changes in habits that suddenly change make people feel anxious. Some of the factors that cause anxiety during the Covid-19 pandemic are the lack of information about current conditions, the hot news in the mass media or social media, anxiety can cause insomnia and other sleep problems such as difficulty focusing and excessive

---

stress. The purpose of community service at Karang Taruna Buaran is to reduce the anxiety experienced by youth youth groups, and the method of service carried out is by counseling about ways to reduce anxiety during a pandemic and conducting joint discussions. The results obtained from this community service activity are the achievement of the goal of community service at the Buaran Youth Organization. With the current Covid-19 pandemic, everyone is feeling anxious, afraid and stressed. But we must be able to overcome this anxiety and fear and continue to comply with government regulations and adapt to new patterns of daily life. don't think negatively, read hoax news, and activities that can trigger anxiety.

---

**Keywords :** Social Anxiety, Anxiety, Pandemic, Covid-19

## PENDAHULUAN

Dunia terguncang, setelah ditemukannya virus baru penular maut yang diberi nama Covid-19 dibelahan negeri tirai bambu China tepatnya di Kota Wuhan. Virus ini terdeteksi di akhir Desember 2019 setelah korban berjatuhan di Kota Wuhan, lalu secara cepat virus menyebar dan meneror Amerika Serikat, Italia, Inggris, Spanyol, Jerman, Belanda, Ekwador, Turki, Iran, Singapore, Philipina, Malaysia hingga ke Indonesia dan akhirnya membuat kepanikan diseluruh benua. Korban pun berjatuhan, yang diperkirakan lebih ribuan jiwa dilaporkan telah meninggal dunia akibat virus baru tersebut.

Para ahli maupun WHO memberi nama virus baru ini dengan sebutan Covid-19 yang merupakan akronim dari *corona virus disease* 2019. Corona virus adalah keluarga virus yang beberapa di antaranya menyebabkan penyakit pada manusia, ada pula yang tidak. Begitu mengerikannya virus ini hingga mampu memusnahkan

jutaan manusia bagaikan *silent killer* abad 21 yang membuat seluruh penduduk bumi merasa cemas terkungkung dalam ketakutan.

Kondisi yang datang tiba – tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis (Sabir & Phil, 2016). Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa *anxiety* apabila tertular (Fitria, 2020), (Hanifah, Yusuf Hasan, Nanda Noor, Tatang Agus, & Muhammad, 2020).

Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang mebuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Okazaki, 1997), (Beaudreau & O'Hara, 2009). Kartini Kartono menjelaskan bahwa *anxiety* adalah bentuk ketidak beranian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas (Kartono

& Andari, 1989), (Annisa & Ifdil, 2016). Senada dengan itu, Sarlito menjelaskan *anxiety* merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya (Sarlito, 2012).

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. Terkadang juga akan lahir dalam bentuk gangguan *psikosomatis* berupa, alergi kulit, sesak nafas, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin dan mual-mual. Gangguan tersebut apabila tidak ditangani secara cepat maka tentu dapat merusak kehidupan seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan diakhirat.

Anggota karang taruna yang rata – rata usia remaja dan dewasa juga merasa cemas, khawatir dan gelisah. Kehidupan sehari – hari mereka tiba – tiba berubah dan tidak bisa mengadakan kegiatan karang taruna yang biasanya dilakukan.

*Anxiety* ini juga dialami oleh para remaja (Gozali, Tjahyo, & Vidyarini, 2018), karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi – kondisi yang tidak terduga (Tjukup, Putra,

Yustiawan, & Usfunan, 2020). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, *anxiety* yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020). Penelitian ini mengungkap tentang kondisi *anxiety* yang dialami oleh remaja pada masa pandemik COVID-19.

Tujuan dan manfaat pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan anggota karang taruna buaran. Serta dapat memberi masukan tentang bagaimana keuangan karang taruna tetap stabil disaat pandemi ini.

Mengatasi cemas dapat dilakukan beberapa terapi psikologis sederhana, yang intinya tujuannya adalah menstimulasi pikiran berpikir logis agar perasaan dan pikiran negative dapat di halau. Terapi yang cukup populer dan mudah dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Dengan melakukan relaksasi, maka diri tetap tenang dan dapat terkontrol meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Relaksasi juga dapat menghindarkan perasaan cemas, gelisah dan amarah yang dapat menjadi penghalang untuk berpikir jernih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika melakukan relaksasi selama beberapa minggu, maka akan :

- a) Mengurangi perasaan cemas yang sering timbul
- b) Mengurangi sakit kepala dan tekanan darah tinggi
- c) Mengurangi munculnya penyakit sulit tidur
- d) Mencegah sesak nafas
- e) Membantu mengatasi serangan panik
- f) Menurunkan stres
- g) Merasa lebih tenang
- h) Membuat lebih kreatif.

Selain Relaksasi penderita cemas juga dapat melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dengan cara mengetuk titik – titik saraf di seputar wajah dan tubuh yang dapat membuat rilek seraya melakukan *tune up* lewat kalimat sugesti berupa penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Masih banyak terapi yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi serangan panic atau cemas. Kegiatan yang dapat dilakukan anggota karang taruna agar keuangannya tetap stabil adalah dengan melakukan usaha seperti jualan pangan ikan karena didaerah tersebut banyak ketersediaan sumbernya.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Karang Taruna Tunas Baru 03 Buaran, yang beralamat di Kp. Buaran RT 003/003 Kelurahan Buaran, Kec. Serpong Kota Tangerang Selatan. Waktu pelaksanaan kegiatan PKM. 08.00 –

Selesai, sabtu 27 Maret 2021. Subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Karang Taruna adalah anggota karang taruna tunas baru buaran, anggota irma dan tokoh masyarakat sekitar yang berada dilingkungan Kp. Buaran RT 003/003.

Metode pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang cara mengatasi kecemasan saat pandemi covid-19 yang banyak dirasakan saat ini, serta melalukan diskusi tentang bagaimana karang taruna ini bisa mendapatkan kas yang tetap selain iuran dari anggotanya.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan antara lain :

#### 1. Tahap Observasi

Tahap ini bertujuan untuk menggali informasi dalam rangka mendapatkan solusi permasalahan yang efektif dengan proses penyelesaian masalah yang efisien.

#### 2. Tahap Pelaksanaan Pendampingan Tentang Covid-19, dan Protokol Kesehatan

Tahap ini bertujuan memberikan pemahaman/pengetahuan serta pelatihan kepada mitra terkait dengan pemahaman/pengetahuan tentang Covid-19. Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara *contagious*. Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan social distancing dan

isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini.

3. Tahap Pengadaan Spanduk dan Pembagian Masker Serta *handsanitizer*  
Tahap ini direncanakan agar masyarakat lebih peduli dan taat terhadap protokol kesehatan yang berlaku agar terhindar dari bahaya covid-19. Dan masker serta *handsanitizer* yang akan dibagikan bertujuan agar menumbuhkan kepedulian masyarakat akan anjuran pemerintah agar menggunakan masker dan *handsanitizer* saat beraktivitas diluar rumah demi mencegah penyebaran covid-19 lewat interaksi dengan orang lain.
4. Tahap Penyediaan Fasilitas Pendukung  
Pada tahap ini akan disediakan atribut bagi warga yaitu spanduk yang terpasang dan yang akan dibagikan berkaitan dengan Tata Cara Mencuci Tangan yang benar dan juga cara menaati protokol kesehatan jika kita beraktivitas di luar rumah dan masker serta *handsanitizer* yang akan dibagikan.
5. Tahap Evaluasi Dan Tindak Lanjut  
Pada tahap ini akan dilakukan evaluasi atas semua kegiatan yang telah dilakukan, melihat kendala-kendala yang dihadapi dilapangan dan mempersiapkan tindak lanjut yang harus dilakukan. Pada tahap ini kegiatan

yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Berdiskusi dengan Rw kampung Buaran dan Ketua karang taruna Tunas Baru 03 untuk mendapat gambaran tentang masalah Covid19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, juga menaati protokol kesehatan
2. Menyiapkan tindak lanjut yang dilakukan untuk mengatasi masalah demi keberlanjutan pendampingan masyarakat berkaitan dengan pandemik Covid-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, juga menaati protokol kesehatan dalam menghadapi pandemik covid-19.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berupa mengurangi kecemasan sosial Pada masa pandemi Covid-19, di karang taruna tunas baru 03 Buaran melalui kegiatan penyuluhan dan diskusi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan bekal ilmu agar anggota karang taruna tidak merasakan kecemasan berlebih pada saat pandemi ini. Secara umum anggota karang taruna sangat antusias mengikuti program yang dilakukan hal tersebut terlihat dari para anggota karang taruna yang antusias dalam diskusi. Melalui program PKM ini diharapkan anggota karang taruna dapat menerapkan hidup sehat dan pikiran yang sehat.

Kegiatan PKM diawali dengan sambutan ketua PKM, kemudian pemaparan materi dari anggota PKM dan dosen pembimbing. Melalui pemaparan materi ini, anggota karang taruna dibekali dengan pemahaman tentang kecemasan dan bagaimana cara mengurangi kecemasan tersebut, menjaga kesehatan diri agar terhindar dari Covid-19, menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru, dan bagaimana cara menjaga agar pikiran tetap sehat. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi tentang usaha – usaha yang bisa dilakukan oleh anggota karang taruna agar uang kas karang taruna tetap stabil.



(Gambar 1. Pembukaan dan sambutan ketua PKM)



( Gambar 2. Kegiatan diskusi)



(Gambar 3. Serah terima cendramata dengan ketua Karang Taruna Tunas Baru 03 Buaran)



(Gambar 4. Foto bersama Tim PkM dengan Peserta PkM)

## KESIMPULAN

Kecemasan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari ketika berada pada kondisi penuh tekanan seperti di masa pandemi COVID-19. Salah kunci penting mengelola kecemasan adalah pada penyeleksian informasi yang diterima dalam kurun waktu tertentu. Informasi tersebut hendaklah bersal dari sumber terpercaya dan memiliki kredibilitas di bidangnya. Jika mulai merasa memiliki gejala gangguan mental ringan, langkah awal adalah minta pertolongan pada lingkungan terdekat yang dipercaya, bisa pasangan, orangtua, kakak, atau sahabat. Jika hal tersebut kurang berhasil maka meminta bantuan pihak yang kompeten seperti ahli kejiwaan juga merupakan jalan keluar yang baik. Beberapa praktisi kesehatan mental seperti Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dan klinik – klinik kesehatan mental lainnya menawarkan dukungan daring (*online*) atau kunjungan ke rumah melalui konseling dan psikoterapi .

Berbagai upaya pihak berwenang di seluruh negara melakukan berbagai tindak preventif maupun kuratif akibat serangan virus mematikan tersebut sebagai upaya melindungi dan mengurangi angka kematian rakyatnya. Karena lewat upaya cepat, terukur dan tepat maka angka kematian dapat diminimalisir dan bahkan dicegah. Oleh karena itu berbagai negara termasuk Indonesia telah melakukan

tindakan memutus rantai penyebaran virus lewat berbagai program seperti, meliburkan sekolah, kampus dan tetap diam dirumah serta bekerja dari rumah (*stay at home & work from home*), pembatasan interaksi sosial (*social distancing*), menjaga higienitas diri dan lingkungan lewat memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* serta menyemprotkan antiseptik dan disinfektan di tempat tempat keramaian atau tempat yang kemungkinan terjadi penyebaran virus. Selain itu pemerintah juga memberikan bantuan hidup berupa sembako bagi masyarakat kurang mampu walau dalam jumlah terbatas. Rangkaian upaya di atas penting dilakukan sebagai wujud nyata kehadiran pemerintah dalam situasi yang tidak menentu guna terciptanya rasa aman dan mengurangi kecemasan di tengah tengah masyarakat.

## REFERENSI

- Ahmad, A. R., & Murad, H. R. (2020). The Impact Of Social Media On Panic During The Covid-19 Pandemic In Iraqi Kurdistan: Online Questionnaire Study. *Journal Of Medical Internet Research*, 22 (5), N.Pag. <https://E-ResourcesPerpusnas.Go.Id:2111/10.2196/19556>.
- Ahmad Faiz Zainuddin. *Pengenalan Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique)*. Suara Hati. Jakarta. 2007.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99

- Ayu Dwi Putri Rusman, Fitriani Umar, Makhrajani Majid. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. [Http://Openjurnal.Unmuhpnk.Ac.Id/Index.Php/Jkmmk?Page=Index](http://Openjurnal.Unmuhpnk.Ac.Id/Index.Php/Jkmmk?Page=Index)
- Deshinta Vibriyanti. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi Dan Covid-19*, Juli 2020 | 69-74
- Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(1).
- Hardiyati, Efri Widiyanti, Taty Hernawaty. (2020). Studi Literatur: Kecemasan Saat Pandemi Covid-19. *Journal Homepage: Http://Jurnal.Poltekkesmamaju.Ac.Id/Index.Php/M*
- Harirah, Z., & Rizaldi, A. (2020). Merespon Nalar Kebijakan Negara Dalam Menangani Pandemi Covid 19 Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Kebijakan Publik Indonesia*, 7(1).
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At – Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 3 No. 1 Januari-Juni 2020. ([Http://Jurnal.ArRaniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih](http://Jurnal.ArRaniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih))
- Jarnawi. *Konseling Trauma Untuk Anak Akibat Kekerasan*. Ar-Raniry Press. Iain Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. 2007. Hlm. 163
- Jurnal Kesehatan Manarang* Volume 6, Nomor Khusus, Oktober 2020, Pp.27–40
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease(Covid-19)*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/covid-19/pedoman-dukungan-keswa-psikososial-covid-19.pdf>
- Linda Fitria, Ifdil Ifdil. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Issn: 2502-8103 (Print) Issn: 2477-8524 (Electronic). *Journal Homepage: https://jurnal.licet.org/index.php/jppi*
- Rita L Atkinson Dkk. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Edisi 11. Interaksara. Batam. Hlm.413
- Sunarti, E. (2020, 19 Juni ). *Paparan Hasil Survey Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19*. Webinar The 14th Ipb Strategic Talks Covid-19 Series: Mencegah Krisis Keluarga Indonesia Di Masa Pandemi Covid-19.
- W. Eda F & Dharma. *Aceh Menggugat*. Sinar Harapan. Jakarta. 1999. Hal. 53
- Widiyani, R. (2020). Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan Hingga Isu Terkini. *Retrieved From Detik News*.