

DAMPAK KECEMASAN MASYARAKAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID 19

Ahmad Faozi ¹, Akhmad Azmi Adzani ², Destria Syifa Nur Izza ³, Maryatul Kibtiyah⁴

¹ Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, indonesia

faoziahmad320@gmail.com

² Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, indonesia

akhmadazmiadzani@gmail.com

³ Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Destriasyifa12@gmail.com

⁴ Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, indonesia

maryatul.kibtyah@walisongo.ac.id

Abstract

The covid 19 outbreak brought new problems for humans, the covid 19 pandemic resulted in many people to adjust to new habits, many fields that experienced setbacks to the lives of Indonesian people, such as the declining community economy, many of the people in Indonesia experienced layoffs, salary reductions and closed access to find jobs and threatened public health both physically and mentally health. The purpose of this study is to determine the causes of anxiety disorder in Indonesian society during the Covid-19 pandemic. In this study, the method used was to use literature review. Researchers study and examine the problem of anxiety during covid-19 as well as several supporting theories from several books or other literature. Based on the results of the research on the factors that cause the community to experience anxiety disorders, first, namely the dissemination of information that worsens people's mental health conditions, secondly the anxiety that occurs in the community, namely anxiety caused by economic factors including termination or termination of work, closure of business premises, family income decreases while expenses increase from the above conditions, it can be concluded that the anxiety experienced by the community, namely due to financial and economic conditions. In addition, the factors that cause anxiety disorders in the community are because it is difficult to worship in places of worship, not getting religious knowledge regularly, difficulty in establishing friendships with brothers and sisters and are considered non-religious.

Keywords: *Anxiety, Covid-19, Anxiety Disorders, Mental Health*

Abstrak

Adanya wabah covid 19 membawa masalah baru bagi manusia, pandemi covid 19 mengakibatkan banyak masyarakat untuk menyesuaikan dengan kebiasaan baru, banyak bidang yang mengalami kemunduran terhadap kehidupan masyarakat indonesia, seperti ekonomi masyarakat yang menurun, banyak dari masyarakat di Indonesia yang mengalami PHK, pengurangan gaji dan tertutupnya akses dalam mencari lapangan pekerjaan serta terancamnya kesehatan masyarakat baik secara

fisik maupun kesehatan secara mental. Tujuan adanya penelitian ini untuk mengetahui penyebab gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) pada masyarakat Indonesia dimasa pandemic covid 19. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu menggunakan studi literatur (*literature review*). Peneliti menelaah dan mengkaji mengenai masalah kecemasan saat covid-19 serta beberapa teori pendukung dari beberapa buku atau literatur lainnya. Berdasarkan hasil penelitian factor penyebab masyarakat mengalami gangguan kecemasan pertama yaitu penyebaran informasi memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat, kedua kecemasan yang terjadi dimasyarakat yaitu kecemasan yang diakibatkan oleh faktor ekonomi diantaranya adanya pemberhentian atau pemutusan kerja, penutupan tempat usaha, pendapatan keluarga menurun sedangkan pengeluaran meningkat dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh masyarakat yaitu karena kondisi keuangan dan ekonomi. Selain itu juga faktor yang menyebabkan gangguan kecemasan pada masyarakat yaitu karena sulit untuk melakukan ibadah ditempat ibadah, tidak mendapatkan ilmu agama secara rutin, sulitnya untuk menjalin silaturahmi dengan saudara seiman dan dianggap tidak beragama.

Kata Kunci: Anxiety, Covid-19, Gangguan Kecemasan, Kesehatan Mental.

A. Pendahuluan

Sejak adanya pandemi *Corona virus Desease* atau sering kita sebut dengan covid 19 adalah sebuah wabah yang menjadi momok masyarakat dunia termasuk Indonesia. Wabah covid 19 pertama ditemukan di Kota Wuhan, Cina. Virus ini menjadi masalah besar dalam kesehatan dunia saat ini, virus covid 19 sebuah wabah pandemi global dimana virus ini dalam penyebarannya melalui kontak fisik hal ini menjadi sebab mengapa virus ini sangat lah cepat dalam penularannya.

Negara Indonesia salah satu negara yang terserang oleh pandemi covid 19. Sudah hampir 2 tahun Indonesia diserang oleh wabah tersebut. Di Indonesia penyebaran covid 19 masih belum bisa dikendalikan, karena penyebaran sangat lah cepat dalam hal ini dibuktikan dengan laporan satgas covid 19 dalam setiap harinya Indonesia cukup banyak untuk penambahan kasus baru terkonfirmasi covid 19 . Jika diakumulasi dari awal maret 2020 sampai sekarang sudah lebih dari 6 juta penduduk Indonesia yang sudah terpapar oleh covid 19. Selain itu juga belum meratanya vaksinasi covid19, sebgaaian besar masyarakat Indonesia masih belum mendapatkan vaksinasi. Dampak yang ditimbulkan dari adanya covid 19 yaitu dapat membuat sebagian individu atau bahkan kelompok (komunitas) sulit untuk melakukan penyesuaian diri pada kondisi yang baru hal ini mengakibatkan permasalahan dalam kesehatan mereka (Athiyah & Santoso, 2021).

Faktor lainnya yaitu pemerintah membuat regulasi kebijakan dengan memberlakukan pembatasan social berskala besar (PSBB) hal ini bertujuan untuk menekan penyebaran covid 19 bahkan lockdown skala micro yang hampir diberlakukan di seluruh wilayah Indonesia. Kebijakan lockdown dan PSBB mengakibatkan banyak masyarakat untuk menyesuaikan dengan kebiasaan baru, banyak bidang yang mengalami kemunduran terhadap

kehidupan masyarakat Indonesia, seperti ekonomi masyarakat yang menurun, banyak dari masyarakat di Indonesia yang mengalami PHK, pengurangan gaji dan tertutupnya akses dalam mencari lapangan pekerjaan. Erick Thohir selaku Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN) mengungkapkan bahwa ada lebih dari 3,2 juta orang kehilangan mata pencaharian akibat adanya wabah pandemi COVID-19. Berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Statistik (BPS) orang yang menjadi pengangguran mencapai 29,12 juta orang.

Akibatnya dari banyak masyarakat kehilangan pekerjaan berdampak pada kesehatan mental masyarakat terganggu. Adanya wabah pandemi yang menguasai sebagian besar dunia sebagian masyarakat mulai mengalami gangguan mental yaitu mulai merasa cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya hal ini disebabkan karena masyarakat dilema oleh keadaan dimana masyarakat harus tetap mencari pekerjaan untuk membiayai hidup diri dan keluarganya, disisi lain juga masyarakat ada rasa takut akan terpapar oleh COVID-19. Berdasarkan data kementerian kesehatan Republik Indonesia sepanjang tahun 2020 terdapat 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan dialami oleh masyarakat Indonesia. Lebih dari 23000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 melakukan percobaan bunuh diri. Angka gangguan kecemasan meningkat pada angka 6,8% dibanding tahun sebelumnya salah satu faktor penyebabnya yaitu akibat adanya pandemi COVID-19. Fakta menyebutkan bahwa orang yang mengalami gangguan kecemasan dialami oleh masyarakat yang berusia produktif yaitu mulai dari umur 17 tahun sampai umur 29 tahun. Adanya penelitian ini bertujuan dapat mengetahui dampak kecemasan masyarakat terhadap kesehatan mental di masa pandemi COVID-19.

B. Metode

Penelitian mengenai kecemasan masyarakat di masa pandemi ini menggunakan metode penelitian studi literatur (*literature review*). Peneliti menelaah dan mengkaji mengenai masalah kecemasan saat COVID-19 serta beberapa teori pendukung lainnya dari beberapa buku atau literatur lainnya. Studi literatur dalam penelitian ini sendiri adalah kegiatan yang berhubungan dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, dengan cara membaca dan mencatat, menganalisis serta mengelolah bahan penelitian (Zed, 2008:3).

Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis data analisis isi (*content analysis*). Analisis data dimulai dari dengan menganalisis isi dari penelitian-penelitian yang sudah ada atau konten yang paling relevan dengan topik kemudian berlanjut pada data yang relevan dan cukup relevan. Tujuan dari penelitian kualitatif studi literatur dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi mengenai

penyebab fenomena gangguan kecemasan yang dirasakan masyarakat saat pandemic covid-19.

C. Hasil dan pembahasan

Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosional, pengalaman subyektif individu tanpa objek tertentu karena ketidaktahuan, yang mendahului semua pengalaman baru seperti ketika pertama kali pergi ke sekolah, mendapatkan pekerjaan baru, atau ketika akan memiliki anak (Stuart dalam Pardede, 2020). Kecemasan merupakan istilah yang berasal dari Bahasa latin *anxius*, yang berarti kekakuan, anko, anci, yang memiliki arti mencekik, dan bahasa Jerman *anst*, yang merupakan penjabaran dari efek samping dan rangsangan fisiologis. Kecemasan adalah keadaan gelisah, ketidakpastian, adanya rasa ketakutan akan kenyataan, atau asumsi ancaman aktual, pertanyaan yang tidak dapat diketahui (Pardede, 2020).

Freud mendefinisikan kecemasan (dalam Feist & Feist, 2018) dengan menggambarkan kecemasan sebagai situasi emosional yang membuat individu merasa tidak nyaman, diikuti dengan sensasi fisik yang memberikan kepada seseorang peringatan seseorang akan adanya bahaya akan datang. Sensasi tidak nyaman sulit untuk diidentifikasi dan biasanya sensasi ini sulit untuk dijelaskan akan tetapi selalu terasa. Menurut American Psychological Association (APA), rasa kecemasan merupakan keadaan emosional seseorang mengalami stres dan dapat berupa perasaan gugup, pikiran yang mengkhawatirkan, dan reaksi fisik (peningkatan detak jantung, peningkatan tekanan darah, dll.).

Kecemasan adalah keadaan tertentu yang sedang dihadapi tidak menentu (keadaan kecemasan) yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk lulus ujian, berupa emosi tidak menyenangkan yang dialami oleh individu, yang merupakan karakteristik individu, bukan sebagai ketakutan (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. 2017). Kecemasan adalah ketakutan yang lama akan hal sesuatu yang sulit diidentifikasi permasalahan dan sering dikaitkan dengan perasaan yang tidak aman dan tidak berdaya. Kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika seseorang berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi.

Menurut Harlock, kecemasan adalah bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan emosi tidak menyenangkan lainnya. Keadaan yang sering menimbulkan kecemasan pada individu adalah ketika dihadapkan pada kondisi dimana tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang, asumsi individu justru akan lebih condung untuk memfokuskan pikirannya pada hal-hal yang penting saat itu saja dan menyingkirkan hal lainnya yang dirasa kurang penting. Sedangkan pada tingkat kecemasan tinggi/berat, kognisi individu menurun, dan ia hanya dapat untuk memikirkan hal-hal kecil saja dan tentunya akan menghiraukan yang lainnya, sehingga pada kondisi ini akan lebih sulit untuk berpikir dengan tenang (Suratmi, dkk. 2018).

Ciri dan Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan memiliki beberapa ciri, Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil 2018) mengategorikan kecemasan menjadi beberapa kelompok yaitu respons dari perilaku, respon kognitif, dan emosional.

1. Perilaku: mengalami gelisah, adanya dari ketegangan dalam tubuh, respons kaget, bicarayang cenderung lebih cepat, kurang adanya koordinasi, rentan mengalami cedera, menutup diri secara sosial, inhibisi, menghindar dari sebuah masalah, *hiperventilasi*, menghindar yang terlalu waspada atau waspada berlebihan.
2. Kognitif: Perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, mudah lupa, kurang bisa memberikan kemampuan dalam menilai, preokupasi, berpikir lebih terhambat, rentang asumsi berkurang, menurunnya kreativitas, menurunnya produktivitas, kebingungan, kewaspadaan berlebihan, menurunnya kesadaran diri, hilangnya penilaian objektivitas, takut akan adanya kehilangan kendali, ketakutan pada gambar, takut akan adanya kematian, kilas balik, adanya mimpi buruk.
3. Emosi/Afektif: mudah merasa terganggu, tidak bersabar, adanya rasa kegelisahan, tegang, ada perasaan canggung, takut, lebih berhati-hari, takut, khawatir, takut, mati rasa, rasa bersalah, perasaan malu.

Sigmund Freud (dalam Feist & Feist, 2018) mengemukakan tentang 3 jenis pengklasifikasian jenis kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), adalah adanya perasaan ketakutan akan adanya perasaan bahaya yang tidak dapat diketahui penyebabnya. Emosi itu datang sendiri ada didalam ego, hal ini muncul akibat ada dorongan dari dorongan id.
- b. Kecemasan realistis (*realistic anxiety*), ketakutan ini dapat diartikan sebagai adanya perasaan kurang menyenangkan, tidak spesifik yang terkait dengan kemungkinan adanya bahaya itu sendiri. Contohnya seperti seseorang takut kepada ular karena bisa ular sangat berbahaya.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), kecemasan ini muncul akibat adanya konflik antara ego dan superego. Ketika seorang anak mengembangkan rasa superego, biasanya terjadi pada usia anak umur 5 atau 6 tahun, mereka merasakan adanya kecemasan yang muncul akibat dari konflik antara kebutuhan praktis mereka dan superego mereka. Contohnya seperti ketika seseorang merasa cemas karena sudah berbohong pada orang lain.

Dari referensi beberapa teori yang berkaitan dengan kecemasan, jenis gangguan kecemasan dapat diidentifikasi menurut beberapa indikator, yaitu

- a. Adanya gangguan Kecemasan umum, tremor dan munculnya keringat dingin, adanya tegangan otot, lekas marah, sering mengeluarkan air kecil, gangguan tidur, jantung, mulas, sering kelelahan, kehilangan nafsu makan, konsentrasi buruk.

- b. Gangguan kecemasan panik dengan gejalanya yaitu palpitasi, berkeringat, nyeri dada, gelisah, tremor mencekik, jantung berdebar cepat, wajah pucat.
- c. Kecemasan sosial, ketakutan yang ekstrim mengenai kondisi sosial, atau interaksi dengan orang lain baik sebelum, maupun sesudah, atau sebelum kondisi tersebut akan terjadi.
- d. Kecemasan obsesif-kompulsif, hal ini ditandai dengan adanya pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan, kegelisahan, dan kekhawatiran akan suatu hal, dan membutuhkan tindakan berulang kali untuk menyingkirkannya.

Tingkat Kecemasan

Pada dasarnya semua individu pernah merasakan adanya rasa kecemasan, hanya saja tingkatan kecemasan setiap orang berbeda beda, dalam hal ini Peplau mengidentifikasi kecemasan di bagi menjadi 4 tingkatan yaitu:

a. Tingkat Kecemasan Ringan

Pada tingkatan rasa kecemasan ini erat kaitannya dengan kita sehari-hari, kecemasan ini juga dapat menimbulkan motivasi dan mampu untuk menghasilkan pertumbuhan kreativitas pada seseorang. Tanda dan gejala yang muncul pada kecemasan ringan yaitu: tingkat asumsi dan perhatian cenderung lebih baik daripada biasanya, kewaspadaan juga akan meningkat, Selain itu akan lebih sadar terhadap stimulus yang berasal dari eksternal maupun internal, serta akan cenderung mampu untuk mengatasi masalah tersebut dengan secara efektif. Perubahan fisiologi kecemasan ringan dapat ditandai dengan mudah merasakan kegelisahan, sulit untuk tidur, lebih sensitif terhadap adanya suara, tanda vital dan pupil terlihat normal

b. Kecemasan Sedang

Pada tingkatan kecemasan ini individu sudah lebih memfokuskan mengenai sesuatu yang penting dan lebih menyingkirkan sesuatu yang lain, akibatnya individu akan lebih memperhatikan secara selektif namun masih bisa melakukan perbuatan lebih terarah. Adanya perubahan tanggapan fisiologi dapat dikenali diantaranya yaitu: pernafasan lebih pendek dari pada biasanya, tekanan nadi dan darah cenderung, kondisi mulut mudah kering, konstipasi dan gelisah. Sedangkan perubahan pada respon kognitif dapat ditandai yaitu: tingkat lahan asumsi semakin menyempit, stimulus dari luar tidak bisa diterima, akibatnya akan lebih tertuju pada perhatiannya

c. Kecemasan Berat

Tingkatan Kecemasan berat memiliki pengaruh terhadap asumsi pada individu, seseorang disini akan lebih memfokuskan pada sesuatu hal yang lebih detail dan spesifik serta individu sulit untuk berfikir tentang hal yang lain. Semua perbuatan individu ditunjukkan bertujuan untuk mengurangi rasa ketagangan. Ada beberapa ciri-ciri yang dapat kita lihat

kepada seseorang yang menderita kecemasan tingkat berat diantaranya yaitu: perihal persepsi masih cenderung kurang, semua akan berfokus pada hal lebih rinci, adanya perhatian terbatas, biasanya orang yang mengidap kecemasan berat akan lebih sulit untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan problem, serta sulit untuk belajar secara efektif. Perubahan fisiologi kecemasan berat dapat dilihat yaitu individu akan lebih mudah mengalami gejala sakit kepala, sering merasakan pusing, mual, badan gemetar, sering mengalami insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air besar maupun kecil, sering kali merasakan diare. Serta secara emosional individu akan menderita ketakutan serta perhatian hanya berfokus pada tertuju pada dirinya sendiri

d. Panik

Tingkatan kecemasan yang paling parah yaitu panik, dimana keadaan panik erat kaitannya dengan rasa ketakutan dan terror. Karena individu yang mengalami gejala panik akan mengalami hilangnya kendali dan tidak dapat melakukan untuk sesuatu walaupun sudah memperoleh pengarahan dari seseorang. Pada kondisi panik menyebabkan terjadinya aktivitas motorik, menurunnya keahlian untuk berinteraksi dengan orang lain, menimbulkan persepsi individu yang negatif, kehilangan pemikiran yang rasional.

Tentu saja pada kondisi ini panik tidak dapat sejalan dengan arah kehidupan dan jika kondisi ini berlangsung secara lama akibatnya akan menimbulkan kelelahan berat bahkan akan berdampak pada kematian. Tanda yang paling mendasar pada kecemasan panik yaitu tidak dapat focus terhadap segala hal.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan sering kali dalam jangka waktu tertentu berkembang dan biasanya kecemasan yang dialami oleh individu dipengaruhi oleh sebagian besar dari seluruh pengalaman hidup seseorang. Kejadian ataupun peristiwa khusus yang bisa menjadi pemicu menyerang kecemasan. Savita Ramaiah (2016) berpendapat bahwa, terdapat faktor-faktor yang merangsang kecemasan timbul pada individu, diantaranya yaitu:

- a. Lingkungan atau kondisi tempat tinggal merupakan salah satu yang menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang dalam cara berpikir terhadap diri sendiri maupun kepada individu lain. Hal tersebut biasanya seseorang mendapatkan perilaku atau pengalaman yang kurang menyenangkan berasal dari keluarga, tetangga maupun dari rekan kerjanya sendiri. Sehingga akibat dari pengalaman yang kurang menyenangkan individu akan merasa kurang nyaman terhadap lingkungannya sehingga berpotensi gangguan kecemasan
- b. Tekanan terhadap emosi, timbulnya kecemasan akibat seseorang sering menekan perasaannya dikarenakan ketidak mampuan dalam menemukan penyelesaian untuk perasaan nya sendiri, khususnya ketika

dirinya sendiri saat memendam rasa marah dan frustrasi dalam waktu yang relative lama.

- c. Fisik dan pikiran, pada dasarnya keduanya selalu saling berkaitan dan berinteraksi oleh karena itu jika fisik dan pikiran tidak sinkron maka akan menyebabkan timbulnya rasa kecemasan.

Kecemasan yang timbul biasanya disebabkan oleh munculnya ancaman dan bahaya yang benar-benar tidak ada dan waktu kejadiannya tidak menentu pada individu, kemudian timbulnya penolakan muncul dari golongan masyarakat yang mengakibatkan munculnya rasa kecemasan karena dihadapkan pada lingkungan baru. (Patotisuro Lumban Gaol, 2015). Adapun (Elina Raharisti Rufaidah, 2016) berpendapat bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a) Fisik, merupakan salah satu faktor yang mampu melemahkan keadaan mental seseorang akibatnya akan memicu perasaan cemas timbul pada seseorang.
- b) Konflik atau trauma, kecemasan muncul akibat bergantungnya pada kondisi seseorang masing-masing, hal ini dapat diartikan bahwa emosional atau yang disebut konflik mental yang dialami oleh setiap orang dapat merangsang gejala-gejala kecemasan timbul.
- c) Lingkungan awal yang memiliki kondisi tidak rama terhadap mental adalah salah satu penyebab utama yang dapat menimbulkan perasaan cemas seseorang, lingkungan yang demikian tentu dapat menghambat proses pembentukan kepribadian seseorang yang dapat memicu beberapa gejala kecemasan.

Gangguan kecemasan dimasa pandemi jika dihubungkan dengan teori diatas bahwa gangguan kecemasan setiap orang menunjukkan reaksi dan perilaku yang berbeda-beda. Selama masa pandemi terjadi perbedaan kondisi yang tentunya berdampak baik terhadap perilaku masyarakat dan tentunya terhadap psikologis. Ada beberapa orang yang menganggap bahwa covid 19 tidak menakutkan alias biasa, akan tetapi sebagian orang juga menganggap bahwa covid 19 menjadi merasa cemas. Dalam kebijakan penganggulangan covid 19 penyebaran di Indonesia berdasarkan data yang kita peroleh dari berbagai artikel jurnal. Kami mendapatkan khususnya di daerah Sulawesi Selatan telah berdampak mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan artikel jurnal penelitian yang ditulis oleh ayu dwi putri rusman dkk dinyatakan bahwa pada tahun 2021 menunjukkan keadaan masyarakat dimasa pandemi covid 19 mencapai 58,6% merasakan cemas. Hal ini dikarenakan adanya kebijakan pemerintah tentang pemberlakukannya pembatasan social berskala besar (PSBB) dalam pelaksanaan PSBB memiliki timbulnya rasa gangguan kecemasan (*Anxiety*) dan depresi dikalangan masyarakat. (National Institute for Health Excellence and Care, 2013) Terdapat faktor lain yang menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan di masyarakat, yaitu lingkungan masyarakat, emosional dan faktor fisik. Selain

itu juga penyebab gangguan kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat yaitu karena adanya pemberitaan informasi covid 19 yang tidak baik (Hoax) memperburuk kondisi kesehatan masyarakat selama masa pandemi covid 19. Sering beredarnya pemberitaan yang tersebar dimedia social juga ikut meningkatkan secara signifikan stres dan depresi. (C, Wang et al, 2020).

Dari hasil penelitian lainnya didapatkan hasil bahwa faktor ekonomi mempengaruhi psikososial masyarakat terdapat sebanyak 76,1% responden selama masa pandemi merasa cemas. Dalam penelitian ini, timbulnya kecemasan ekonomi adalah akibat dari terjadinya pemberhentian kerja para pegawai, penutupan tempat usaha, pendapatan keluarga yang tidak sesuai dengan pengeluaran. Beberapa hal yang telah disebutkan dapat memberikan kesimpulan bahwa kekhawatiran atau kecemasan yang timbul di masyarakat disebabkan oleh kondisi keuangan dan ekonomi. Asosiasi Psikologi Amerika memberikan laporan yang menjelaskan bahwa faktor ekonomi merupakan pemicu utama stress masyarakat Amerika. Terdapat pula penelitian yang diadakan di Israel, Inggris dan Amerika memberikan keterangan bahwa tingkat kecemasan kesehatan sepadan dengan tingkat kecemasan ekonomi. Kecemasan ekonomi merupakan masalah yang sangat serius.

Menurut penelitian Ayu Dwi Putri Rusman dkk. Ketakutan masyarakat juga muncul dalam kehidupan beragama di tahun 2021 (35,8%), meskipun sebagian besar masyarakat menganggap hal itu wajar selama pandemi Covid-19 (62,8%). Pandemi telah berdampak signifikan terhadap praktik keagamaan, termasuk pembatalan ibadah pribadi, penutupan lembaga Pendidikan Islam, pembatalan keberangkatan haji dan larangan interaksi sosial baik yang besekala kelompok besar maupun kecil pada kegiatan festival dan maupun perayaan. Terdapat beberapa organisasi keagamaan telah ikut serta terlibat dalam memfasilitasi penyediaan disinfektan, ventilator, masker wajah, sarung tangan dan makanan. Tempat ibadah seperti gereja dan masjid telah memberikan alternatif dalam kegiatan ibadah sebagai upaya untuk meminimalisir penyebaran Covid 19. Ada kekhawatiran umum selama pandemi karena dia tidak bisa menghadiri kebaktian rutin, menerima informasi keagamaan secara rutin, tidak bisa bertemu dengan rekan seiman dan dianggap tidak beragama.

Untuk kali pertamanya di tahun 2020, Sebagian besar umat Islam tidak merayakan Idul Fitri dan Idul Adha di masjid atau di lapangan, tetapi akan dianjurkan untuk melakukannya di rumah, dan umat Islam diperintahkan untuk tidak melakukan ibadah haji dan umrah selama pandemi. Beberapa bukti menunjukkan adanya hubungan antara bencana alam dan peningkatan religiusitas. Namun, doa dikenal sebagai praktik umum pada saat dibutuhkan. Ketika dalam keadaan bencana melanda, secara naluri orang berusaha mencari kedekatan dengan Tuhan. Doa adalah sebagai jalan atau strategi untuk itu. Agama dapat memudahkan Anda menghadapi situasi yang berada di luar kendali Anda. Ada bukti peningkatan aktivitas religi berupa doa selama pandemi ini.

Selain itu, dalam konteks interaksi sosial, psikososial komunitas juga menunjukkan adanya kecemasan yang terjadi selama pandemi Covid-19. Bentuk kecemasan yang dirasakan berupa ketidakmampuan untuk berinteraksi langsung dengan saudara, tetangga dan teman dekat/sahabat; khawatir dengan keadaan keluarga dan orang yang dicintai dan bosan untuk tetap tinggal di rumah. Selama pandemi COVID-19, pemerintah mengimbau masyarakat untuk melakukan kegiatan menjaga jarak fisik dengan individu lainnya di luar rumah. Sejauh ini, langkah tersebut telah menunjukkan dampaknya pada pencegahan dan pengendalian penyebaran Covid-19, jelas menunjukkan penurunan kasus Covid-19. Namun, seperti manajemen krisis, penutupan umum memiliki dampak psikologis pada emosi sosial, khususnya rasa takut. Faktanya, penelitian terbaru memberikan informasi tentang kecemasan sosial yang meningkat di daerah pandemi, yang dapat berujung pada terjadinya kekerasan. Jarak dapat meredakan kecemasan sosial, tetapi kebijakan pemerintah yang mengatur kegiatan sosial yang berdampak kurangnya interaksi sosial hal tersebutlah yang dapat melanggengkan kecemasan sosial yang terjadi (L, Zheng et al, 2020).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa masalah Kesehatan mental dimasa pandemic covid 19 menimbulkan adanya penyakit gangguan kecemasan pada masyarakat. Reaksi ini tidak semua orang mempunyai reaksi dan perilaku yang sama namun tidak dapat dipungkiri bahwa pandemic covid-19 memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis masyarakat. penyebab masyarakat mengalami gangguan kecemasan pertama yaitu penyebaran informasi memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat, kedua kecemasan yang terjadi dimasyarakat yaitu kecemasan yang diakibatkan oleh faktor ekonomi diantaranya adanya pemberhentian atau pemutusan kerja, penutupan tempat usaha, pendapatan keluarga menurun sedangkan pengeluaran meningkat dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh masyarakat yaitu karena kondisi keuangan dan ekonomi. Selain itu juga faktor yang menyebabkan gangguan kecemasan pada masyarakat yaitu karena sulit untuk melakukan ibadah ditempat ibadah, tidak mendapatkan ilmu agama secara rutin, sulitnya untuk menjalin silaturahmi dengan saudara seiman dan dianggap tidak beragama.

Referensi

- American Psychological Association. (November 2019). Stress in America: Stress and current events. *Stress Am Surv*: 1-47.
- Annisa, D., & Ildil. (2018). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2): 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress in America: Technology and Social Media*. Stresinamerica.org.

- C, Wang, Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho CS., et al. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*, 17(1729): 2-25, doi: 10.1093/qjmed/hcaa110.
- Elina Rharisti Rufaidah. (2016). Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta. *Tesis*. Fakultas Psikologi-UGM
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2018). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ghufron, M. Nur., dan Rini Risnawita S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk)*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- L, Zheng, Miao M., Lim J., Li M., Nie S., Zhang X. (2020). Is Lockdown Bad for Social Anxiety in COVID-19 Regions?: A National Study in The SOR Perspective. *Int J Environ Res Public Health*, 17(4561): 2-12.
- National Institute for Health Excellence and Care. (2013). *Social Anxiety Disorder - the Nice Guideline on Recognition, Assessment, and Treatment*.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Solo: Cakra Books.
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 4(1): 1-4.
- Patotisuro Lumban Gaol, B. (2015). Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi-Universitas Mercu Buana.
- Rusman, Ayu Dwi Putri, Fitriani, U, & Makhrajani Majid. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa (JKMK)*, 8(1) : 10-18.
- Savitri Ramaiah. (2016). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Suratmi, Abdullah, R., Taufik, M., 2018. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, Vol. 4(1): 71