

Peran Agama dalam Mengatasi Kecemasan Masyarakat Terkait Pandemi Covid-19

Nur Amelia¹, Siti Rahmah², Satika Nomitama Harahap³

^{1,2}Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara, Indonesia

³Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara, Indonesia

Alamat: Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925

Fax. (061) 6615683

email: nuramelia986@gmail.com¹, sitir7109@gmail.com², satikaharahap@yahoo.com³

ABSTRACT. *Research on the Role of Religion in Addressing Community Anxiety related to the Covid-19 Pandemic was conducted from 18 July 2020 - 17 August 2020. This study aims to examine the role of religion in overcoming society regarding the COVID-19 pandemic. The subjects in this study were 14 people from various regions in North Sumatra. The research used a method based on data purposive sampling, namely the selection of samples based on facts on the sample with the aim of obtaining data that was in accordance with the purpose of the study. The results show that total respondents have complaints about the Covid-19 pandemic. Where is the anxiety that arises when hearing about the development of the Covid-19 case and the increasingly widespread spread of the Covid-19 pandemic. Then, from the data obtained, it is also known that all respondents can overcome their anxiety by carrying out religious orders and sticking to religion.*

Keywords: *anxiety, covid-19 pandemic, role of religion.*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019 akhir tepatnya bulan Desember, dunia dikejutkan dengan adanya penyebaran pandemi COVID-19, pandemi tersebut terus menyebar ke berbagai dunia termasuk Indonesia. Pandemi COVID-19 memiliki berbagai dampak bukan hanya terjadi pada

ekonomi, proses belajar mengajar tetapi juga berdampak pada kesehatan mental manusia. Gangguan mental yang terjadi pada manusia terdiri dari beberapa jenis yaitu; gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan psikotik, gangguan suasana hati, gangguan makan, gangguan kecanduan, gangguan obsesif kompulsif dan gangguan stres pasca trauma.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal ataupun wujudnya.

Anxiety atau dalam bahasa Indonesia dapat artikan dengan kecemasan, merupakan salah satu faktor psikologis yang tidak dapat lepas dari kehidupan manusia. Kata dasar *anxiety* dalam bahasa Indonesia Jerman adalah “angh” ang dalam bahasa Latin berhubungan dengan kata “*angustus, ango, angor, anxius, anxietas, angina*”. Nietzsche berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) serta dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu satu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.

Bentuk kecemasan yang terjadi pada masyarakat berbagai macam, mulai dari cemas akan jatuh sakit hingga meninggal, cemas untuk datang ke fasilitas kesehatan hingga memicu penyakit semakin buruk, takut akan ekonomi dan mata pencarian yang mungkin akan semakin menurun hingga hilangnya mata pencarian, cemas akan berpisah dengan orang terdekat dengan kebijakan karantina dan cemas melindungi keluarga dan orang terdekat. (IFRCRC, 2020)

Melihat perkembangan dari penyebaran virus corona di Indonesia mengakibatkan meningkatnya kecemasan yang terdapat pada masyarakat. Adapun agama mengambil peran sebagai pegangan manusia di masa pandemi corona virus pada saat ini. (Rahayu Irhami, 2020) Secara Terminologi agama berarti sebagai ajaran tentang kepatuhan dan kewajiban terhadap aturan, petunjuk, perintah yang diberikan Allah kepada manusia lewat utusan-utusan-Nya. (Masmuddin, 2017).

Peranan agama sangat penting dalam kehidupan manusia dan masyarakat, karena agama memberikan sebuah sistem nilai yang memiliki derivasi pada norma-norma masyarakat untuk memberikan pengabsahan dan pembenaran dalam mengatur pola perilaku manusia, baik di level individu dan masyarakat. Dalam memandang nilai, dapat dilihat dari dua sudut pandang. Pertama, nilai agama dilihat dari sudut intelektual yang menjadikan nilai agama sebagai norma atau prinsip. Kedua, nilai agama dirasakan di sudut pandang emosional yang menyebabkan adanya sebuah dorongan rasa dalam diri yang disebut mistisme. (Ali Amran, 2015)

Terkait dengan pemenuhan kebutuhan hidup manusia yang kompleks dalam masyarakat, peran agama menjadi sangat penting karena telah dianut oleh kelompok-kelompok sosial manusia. Agama menjadi berkaitan langsung dengan kebudayaan dalam masyarakat sehingga agama dan masyarakat serta kebudayaan mempunyai hubungan timbal balik yang saling berpengaruh sesuai dengan perkembangan sekarang.

Dalam masa pandemic COVID-19 seperti ini, agama memiliki peran seperti yang diajarkan dalam Islam, untuk meredakan rasa cemas tersebut manusia harus terlebih dahulu mengenal Allah seperti firman Allah dalam quran "Apakah mereka tidak melihat Allah-Dia yang menciptakan langit dan bumi dan tidak lelah dengan menciptakan mereka-memiliki kekuatan untuk menghidupkan orang mati? Ya memang! Dia memiliki kuasa atas semua hal," (QS 46: 33). Maksud dari ayat tersebut yaitu, kita dapat melepaskan kecemasan dan membiarkan Allah SWT bekerja. Bahkan, sekalipun belum dapat melihat hikmah di balik sesuatu yang terjadi, apa yang dapat Muslim ketahui menurut Alquran adalah rencana Allah SWT adalah yang terbaik. Selain itu, menurunkan rasa cemas juga dapat dilakukan melalui rutinitas yang dikerjakan setiap hari seperti sholat lima waktu, selain menenangkan hati manusia dari stres fisik dan kecemasan gerakan sholat juga berfungsi dalam kesehatan dan efektif terhadap disfungsi *neuromuskuloskeletal* hal ini dipaparkan dalam *International of Industrial and Systems Engineering* berjudul *An Ergonomic Study of Body Motions during Muslim Prayer Using Digital Human Modelling*. Seperti firman Allah

dalam quran, “Dan mencari bantuan melalui kesabaran dan doa; dan memang, itu sulit kecuali untuk tunduk dengan rendah hati kepada Allah” (QS 2:45), Maksud dari ayat ini yaitu rutinitas shalat lima waktu merupakan salah satu jalan untuk mencari bantuan kepada Allah dengan di iringi doa.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana keterlebitan agama dalam mengatasi kecemasan pada masyarakat terkait pandemic COVID-19.

METODE

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang berada di daerah Serdang Bedagai, Padangsidempuan, Rantauprapat, Labuhan Batu, Dairi, Binjai, Medan dan Pematangsiantar.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di berbagai daerah tempat mahasiswa peserta KKN DR kelompok 132 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Adapun waktu penelitian ini dilakukan terhitung dari mulai 18 Juli 2020 – 17 Agustus 2020.

Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam tentang bagaimana peran agama dalam mengatasi kecemasan masyarakat terkait pandemi COVID-19.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel didasarkan pada penilaian atas karakteristik sampel dengan tujuan akan diperolehnya suatu data yang sesuai dengan maksud penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Sebab bagi peneliti kualitatif fenomena dapat di mengerti maknanya secara baik, apabila dilakukan interaksi dengan subjek melalui wawancara mendalam dan observasi pada latar,

dimana fenomena tersebut berlangsung dan di samping itu untuk melengkapi data diperlukan adanya dokumentasi (terkait bahan-bahan yang ditulis atau tentang subjek).

Uji Keabsahan Temuan

Keabsahan data dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan kriteria kredibilitas. Untuk mendapatkan data yang relevan, maka peneliti melakukan pengecekan keabsahan data hasil penelitian dengan cara: melakukan perpanjangan pengamatan dimana dengan perpanjangan pengamatan akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan, meningkatkan ketekunan dalam pengamatan sehingga kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis, dan melakukan triangulasi ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka. Data yang berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dan sebagainya, kemudian dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas.

Penganalisan data dilakukan setelah didapatkannya informasi dari responden, langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Melakukan wawancara pada responden sesuai dengan pedoman wawancara, dengan tujuan agar peneliti dapat mengajukan pertanyaan yang tepat saat melakukan wawancara.
2. Hasil wawancara yang telah didapat berupa data yang akan dipindahkan kedalam bentuk transkrip verbatim tertulis. Tahap ini akan dilakukan *coding*, yaitu memberikan kode pada materi yang diperoleh.
3. Melakukan analisis data dalam bentuk transkrip yang telah selesai, melakukan penyalinan untuk diserahkan kepada pembimbing.
4. Menarik kesimpulan untuk menjawab permasalahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Informan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa informan dalam penelitian ini adalah pihak-pihak yang dianggap memiliki informasi yang berkaitan dengan topik penelitian. Adapun informan pada penelitian ini yang terdiri dari 14 orang dan terbagi atas jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Informan berjenis kelamin laki-laki terdiri atas 4 orang dan informan berjenis kelamin perempuan terdiri atas 9 orang. Pada karakteristik informan berdasarkan usia yaitu rentang usia antara 24 tahun sampai 54 tahun. Berdasarkan status pekerjaan informan didominasi oleh ibu rumah tangga sebanyak 5 informan dan untuk keseluruhan status pekerjaan, berdasarkan statusnya informan seluruhnya telah menikah atau orang tua. dan memiliki anak dan untuk keseluruhan status pekerjaan, lebih jelasnya dapat digambarkan pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Karakteristik Informan Penelitian

No. Informan	Inisial Nama	Usia	Jenis Kelamin	Status Pekerjaan
1.	IS	45	Perempuan	Ibu Rumah Tangga
2.	YP	32	Perempuan	Perawat
3.	JH	55	Perempuan	Petani
4.	HH	54	Perempuan	Ibu Rumah Tangga
5.	MS	55	Laki-Laki	Wiraswasta
6.	LHS	24	Perempuan	Guru
7.	BS	42	Laki-Laki	Wiraswasta
8.	M	56	Laki-Laki	Pensiunan TNI-AD
9.	SEW	48	Perempuan	Ibu Rumah Tangga
10.	SU	29	Laki-Laki	Buruh
11.	SL	48	Perempuan	Ibu Rumah Tangga
12.	FAW	29	Perempuan	Guru

13.	AM	43	Laki-Laki	Wiraswasta
14.	MU	45	Perempuan	Ibu Rumah Tangga

Presentasi Hasil Penelitian

Presentasi hasil penelitian tentang Peran Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Terkait Masa Pandemi COVID-19 yaitu mencakup latar belakang timbulnya kecemasan, keyakinan diri, karakteristik pribadi di masa pandemi, gejala kecemasan dan upaya responden dalam mengatasi kecemasan yang terjadi pada dirinya.

Pada penelitian ini pertanyaan yang diajukan kepada informan yaitu kapan informan mengetahui COVID-19, bagaimana perasaan informan setelah mengetahuinya dan bagaimana gambaran informan tentang virus tersebut. Hasil penelitian diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan informan penelitian.

1. Latar Belakang Timbulnya Kecemasan

Tabel 1.2 Latar Belakang Timbulnya Kecemasan

No.	Inisial Nama	Jawaban
1.	IS	"saya dibulan-bulan [backsound: tiga (suara suami informan) bulan-bulan maret, tapi kalo yang diluar negeri bulan-bulan satu saya lihat di tv, masuk ke indonesianya ee lebih kurang dibulan tiga itu uda mulai ada penegasan dari pemerintah untuk dirumah aja"
	M	"Yaa, melihat-lihat di tv itulah. Ntah, lupalah sejak kapan. Mungkin bulan 4 entah bulan berapalah itu. (terdengar suara tukang las dan suara mesin babat rumput)"
	FAW	"Ya mulai dari bulan februari (saya malu klo di wawancarai)"
2.	JH	"awalnya kan biasa aja karna virusnya belum menyebar ke Indonesia, tapi setelah ada 1 orang Sidimpuan yang meninggal karna Covid-19 ya mulai cemas lah.

	SL	“Perasaan pertama itu ya takut dek, cemas, habistu kepikirannnnnn terus”
3.	HH	“emm gimana ya mck...juga eeh...penuh ketakutan juga nanti kek mana anak-anak sekolah begitukan, pakai tutup mulutlah segala”
	MU	“Saya beranggapan virus ini seperti virus yang berbahaya samapai mengakibatkan kematian pada manusia, seperti yang diberitakan banyak sumber.”

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa informan mengetahui COVID-19 pertama kali di bulan Februari, Maret dan April, artinya informan mengetahui tentang COVID-19 pada tahun 2020. Pada penelitian ini diketahui perasaan informan setelah mengetahui virus tersebut, awalnya para informan merasa biasa saja karena virus ini adanya diluar negeri, namun setelah masuk ke Indonesia informan merasa takut, cemas, khawatir dan kepikiran. Sedangkan untuk pandangan informan pada COVID-19 juga merasa takut dan merasa bahaya memikirkan bagaimana anak-anak mereka.

2. Keyakinan diri

Pada bagian ini pertanyaan yang di ajukan adalah apakah informan melakukan persiapan dalam pencegahan dalam menghadapi COVID-19 dan bagaimana informan memperoleh informasi tentang pencegahan virus COVID-19. Hal ini diperkuat oleh jawaban dari informan secara keseluruhan sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1.3 Matrik Jawaban Informan Tentang Keyakinan Diri

No.	Inisial Nama	Jawaban
1.	MS	“ya...ya iyalah harus ada persiapan pencegahan, ya seperti kita sering cuci tangan, aa menjaga jarak dan kita harus taat akan peraturan protokol yang ditentukan oleh pemerintah Indonesia”
	LHS	“Ya, tentunya saya sangat mempersiapkan pencegahan Covid 19 ini seperti saya menggunakan masker kemana-mana dan memakai

	handsanitizer kemudian menjaga kesehatan badan dan imuninitinya mengikuti protokol kesehatan”
AM	“Dari sosial media, dari google jugaa televisi.”
M	“Yaa, saya hanya menonton tv saja cara-cara pencegahannya. Cara ininya.... Karena dari dinas kesehatan sendiri nggak pernah datang ke rumah untuk mensosialisasikan itu. Hanya lewat-lewat media sajalah yang saya lihat. (terdengar suara tukang las dan suara mesin babat rumput)”

Dari tabel 1.3 diatas diketahui bahwa seluruh informan menjawab kurang lebih sama yaitu melakukan persiapan dalam pencegahan COVID-19 dengan mengikuti protokol kesehatan yaitu dengan cara mencuci tangan, menjaga jarak, menggunakan masker dan handsanitizer. Informan mendapat informasi persiapan pencegahan melalui televisi dan sosial media.

3. Karakteristik Informan

Pada aspek ini, pertanyaan yang diajukan ialah mengenai kesulitan dan hambatan pada informan di masa pandemi COVID-19. Hal ini diperkuat oleh jawaban informan sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1.4 Matrik Jawaban Informan Tentang Karateristik Informan

No	Inisial Nama	Jawaban
1.	SEW	“Iyaa sudah pasti lah sulit. Yaa masalah ekonomi lah namanya saya ibu rumah tangga. Merasa sulit juga kalo keluar rumah. Karena ada rasa takut. (Terdengar suara mesin babat rumput)”
2.	SU	“Sebenarnya banyak sekali hambatannya, contohnya sendiri ya tadi dalam mencari nafkah keluarga kita.”

4. Gejala Kecemasan

Pada bagian ini, pertanyaan yang diajukan berupa pertanyaan yang mengarah pada gejala kecemasan yang terjadi pada informan baik itu dilihat dari gejala psikologisnya beserta gejala fisiknya. Data yang diperoleh berdasarkan wawancara mendalam kepada informan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.5 Matrik Jawaban Tentang Gejala Kecemasan

No	Inisial Nama	Jawaban
1.	YP	"ya jelas panik lah yaa...karna kan kita tau gejala terinfeksi virus ini baru muncul setelah dua minggu, jadi saya sangat cemas apabila saya tidak menjaga diri saya kalau keluar rumah dan kerumah sakit."
2.	IS	"ya sedih pasti ada, tapi kalau sampai stres depresi ya ga juga la, karna kan kita masih bisa berusaha bukan terus sama sekali menutup untuk mencari makan, mudah-mudahan saya gak sampai depresi"
	JH	"ooo.. enggak. Cumannya sih kadang terbawa pikiran kalau perekonomian semakin naik, kami semakin tidak mampu membiayai kebutuhan kami."
	MS	"memang semua orang pasti ketakutan, tapi tidak bolehlah berlebihan. Karena kalau berlebihanpun kita akan nanti bisa juga sakit sendiri, aa jadi kita harus tenang-tenang saja dan berdoa, kita ikuti a protokol-protokol kesehatan yang telah ditentukan oleh pemerintah kita agar kita terhindar dari covid-19 dan kita tidak perlu cemas berlebihan. Namanya cemas itu pasti ada tapi tidak berlebihan."
3.	SU	Alhamdulillah tidak, tapi kalau sakit kepala yang pastinya iya karna kita kan harus mikir gimana caranya bertahan hidup. Nggak pernah dah kayaknya, Alhamdulillah hingga

FAW

saat ini belum pernah kena gangguan tidur sih.

Dari tabel 1.5 diatas diketahui bahwa seluruh responden memiliki gejala kecemasan setiap kali memikirkan tentang COVID-19 dan rasa cemas ketika mendengar bertambahnya kasus COVID-19 melalui berita. Pada gejala psikologis informan mengalami perasaan sedih namun tidak sampai pada tahap depresi hanya sekedar rasa sedih, rasa takut kehilangan serta sulit berkonsentrasi dikarenakan faktor tertentu. Dalam keadaan cemas tidak seuruhnya responden merasakan gejala fisik hanya gangguan sakit kepala.

5. Upaya Mengatasi Kecemasan

Pada bagian ini, pertanyaan yang diajukan berupa pertanyaan yang menunjukkan bagaimana peran agama dalam keadaan pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh seluruh informan. Data yang diperoleh berdasarkan wawancara mendalam kepada informan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.6 Matrik Jawaban Tentang Upaya Mengatasi Kecemasan

No.	Nama Inisial	Jawaban
1.	IS	“ ya tentu saja, bukan saya aja ya mungkin semuanya ya pasti berdoa untuk hilangnya virus ini khususnya Indonesia juga untuk keluargakita masing-masing”
2.	YP	“selain berdoa kepada Allah, saya juga membaca Al-quran. Kalau tidak, saya akan berdiam diri dirumah agar terhindar dari penularan Covid-19 itu”
3.	JH	“ooo iya jelas, saya kalo cemas-cemas gitu kalo dapat waktunya solat saya langsung solat dan meminta petunjuk dari Allah.”
4.	HH	“ya...tadi sudah saya bilangkan, tidak satu selemba daunpun jatuh ke bumi ini tanpa izin Allah, apalagi sebuah musibah yang besar, satu penyakit yakan..”

5. MU "Iya, saya percaya Allah yang menentukan."
 6. MS "kita harus selalu dekat kepada Allah, berdoa kepada Allah, senantiasa berzikir dan kita harus tetap senantiasa meng apa mengikuti peraturan pemerintah dengan selalu mencuci tangan, selalu jaga jarak, semuanya istirahat dan lain sebagainya"
 7. M "Yaa, ada beberapa hal sih. Yang satu hiburan, refreshing. Yang buat saya nggak cemas itu yang penting kita tidak berdiam diri. Ada kegiatan kita. Yaa, paling kita juga bisa berjemur, kalo ada sepeda kita bersepedaan. Menjaga kondisi tubuh agar tetap fit. Ya sekali-sekali makan-makan buah. (Terdengar suara mesin babat rumput)"
 8. SU "Alhamdulillah perintah agama itu dapat mengurangi rasa cemas saya, apalagi itukan kewajiban kita sebagai manusia."
 9. FAW "Kalo saya sih bg selain ibadah dan berdoa, hal lain yang bisa saya lakukan untuk mengobati rasa cemas itu ya dengan mendengarkan kajian-kajian islami dan motivasi di YouTube. Ya walaupun paket saya terkuras tapi kan kita mendapatkan rasa tenang ya kan bg (ekspresi senyum)."
-

Dari tabel 1.6 dapat diatas diketahui bahwa seluruh informan menjawab bahwa dengan melakukan perintah agama akan mengurangi rasa cemasnya. Cara yang dilakukan untuk mengurangi rasa cemas yaitu berdoa, seluruh informan setuju bahwa dengan berdoa akan membuat mereka tenang, dan seluruh informan setuju bahwa pandemi ini juga kehendak Allah. Selain itu dengan berdzikir, melihat kajian dan mematuhi protokol kesehatan dapat mengatasi kecemasan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mulai mengetahui adanya COVID-19 dengan beragam jawaban ada yang menyebutkan bahwa mulai mengetahui desember 2019, serta bulan februari, maret dan april. Pada saat masyarakat mulai mengetahui tentang COVID-19, sebagian masyarakat tidak merasakan kecemasan melainkan hanya biasa saja dan merasa tenang, namun ketika mengetahui bahwa penyakit menular tersebut mulai menyebar ke Indonesia saat itulah informan mulai merasakan cemas, sedih dan takut. Masyarakat sendiri menggambarkan COVID-19 merupakan virus yang dapat menyebabkan kematian, membahayakan, mengkhawatirkan dan menakutkan. Namun, walaupun begitu seluruh masyarakat juga melakukan persiapan-persiapan untuk menghindari penyebaran COVID-19 dengan menggunakan masker, handsanitizer, mencuci tangan, menyemprotkan disinfektan pada rumah-rumah mereka serta mengikuti protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Persiapan-persiapan yang dilakukan dalam hal pencegahan terinfeksi virus mereka dapat dari berbagai sosial media baik facebook, instagram serta informasi yang berasal dari televisi.

Semakin tersebarnya virus COVID-19 memberi dampak kesulitan dan hambatan pada masyarakat. Masyarakat merasa sulit terlebih-lebih dengan keadaan ekonomi yang semakin hari semakin menyusut, selain itu masyarakat juga merasakan kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya sehari-hari baik itu makan, uang sekolah, listrik dan kesulitan dalam penyediaan kuota pada anak mereka untuk melaksanakan sekolah daring. Begitu juga dengan hambatan yang dirasakan oleh masyarakat, masyarakat berpendapat bahwa hambatan yang mereka peroleh seperti gagal rencana liburan, hambatan dalam mencari nafkah, hambatan masyarakat yang berprofesi guru yang merasa terhambat dengan proses belajar online dan hambatan paling umum yaitu hambatan dalam mencari nafkah.

Kesulitan dan hambatan yang dirasakan masyarakat dalam masa pandemi COVID-19 yang semakin hari terus berlanjut menyebabkan timbulnya masalah pada mental masyarakat itu sendiri yaitu kecemasan. Setiap kali masyarakat memikirkan tentang COVID-19, masyarakat merasakan berbagai perasaan seperti stres jika terus-terusan dipikirkan,

merasa khawatir jika anaknya yang tertular, stres, panik ketika mengetahui gejala COVID-19 terdeteksi jika sudah 14 hari, kecemasan pada anak dan sanak keluarga. Begitu juga ketika masyarakat mendengar tentang bertambahnya jumlah kasus penderita COVID-19.

Gejala-gejala kecemasan yang ada pada masyarakat merupakan gangguan psikologis masyarakat itu sendiri, namun gejala tersebut tidak membuat seluruh masyarakat merasakan gangguan pada fisik seperti pusing, jantung berdebar dan kesulitan tidur. Dari informan yang telah diwawancarai peneliti melihat lebih banyak yang tidak merasakan gejala kecemasan pada fisik dibanding yang merasakan. Sebagian masyarakat yang merasakan gejala fisik pada kecemasan dipengaruhi oleh penyakit bawaannya seperti asam urat, sedangkan untuk jantung berdebar hanya kadang-kadang saja.

Kecemasan yang mengganggu psikologis masyarakat belum tentu memberi gejala pada fisik masyarakat, hal ini tentu adanya faktor atau upaya dari masyarakat itu sendiri untuk mengatasi rasa cemasnya. Agama menjadi salah satu solusi pada masyarakat dalam mencari ketenangan.. Agama juga menjadi peran yang sangat penting dalam masyarakat dalam mengatasi keadaan masyarakat yang cemas dengan berbagai cara. Salah satunya yaitu pertama berdoa, berdoa menjadi salah satu upaya masyarakat dalam menyampaikan permohonan untuk cepat berlalunya virus ini, berdoa juga membuat hati tiap masyarakat mendapatkan ketenangan untuk mengatasi rasa cemasnya. Kedua, dengan cara berhusnudzon dan beriman kepada Allah, husnudzon yaitu dengan cara berfikir positif bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah begitu juga dengan beriman kepada Allah dengan mempercayai apa saja ketentuannya. Ketiga, yaitu dengan membaca Al-quran. Keempat bertawakal, yaitu dengan berserah diri kepada Allah dan percaya Allah akan menolong hambanya. Kelima berdzikir, yaitu dengan memuji Allah dengan tujuan agar kita selalu ingat kepada Allah. Keenam beribadah, yaitu seperti sholat dengan sholat maka mempermudah terkabulnya doa. Ketujuh mendengarkan kajian, di masa pandemi ini masyarakat mendengarkan kajian melalui sosial media seperti youtube, yang mana kajian berisi pesan-pesan yang membuat seorang tersadar dan merasa tenang.

KESIMPULAN

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal ataupun wujudnya. Bentuk kecemasan yang terjadi pada masyarakat saat pandemi Covid-19 ini berbagai macam, mulai dari cemas akan jatuh sakit hingga meninggal, cemas untuk datang ke fasilitas kesehatan hingga memicu penyakit semakin buruk, takut akan ekonomi dan mata pencarian yang mungkin akan semakin menurun hingga hilangnya mata pencarian, cemas akan berpisah dengan orang terdekat dengan kebijakan karantina dan cemas melindungi keluarga dan orang terdekat.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa informan dalam penelitian ini merupakan pihak-pihak yang dianggap memiliki kriteria yang sesuai untuk memberikan informasi seputar rasa cemas yang mungkin dialaminya saat pandemi Covid-19. Adapun informan pada penelitian ini terdiri dari 14 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Karakteristik informan berdasarkan usia yaitu informan kunci (informan 1) berusia 45 tahun dan informan 2 sampai 14 berturut-turut berusia 32 tahun, 55 tahun, 54 tahun, 55 tahun, 24 tahun, 42 tahun, 56 tahun, 48 tahun, 29 tahun, 48 tahun, 29 tahun, 43 tahun, dan 45 tahun. Berdasarkan status pekerjaan keseluruhan informan merupakan ibu rumah tangga, perawat, petani, wirausaha, guru, wiraswasta, pensiunan TNI-AD, dan buruh. Dengan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Adapun kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa keseluruhan responden memiliki gejala kecemasan akan pandemi Covid-19. Dimana rasa cemas itu timbul saat mendengar bertambahnya kasus Covid-19 dan semakin luasnya penyebaran pandemi Covid-19 ini. Rasa cemas yang dialami masyarakat berupa perasaan sedih, rasa takut kehilangan keluarga, rasa takut akan ekonomi yang semakin sulit serta sulit berkonsentrasi. Kemudian, dari data yang di peroleh diketahui pula bahwa keseluruhan responden dapat mengatasi rasa cemas yang dimiliki dengan melakukan perintah agama dan berpegang pada agama.

Adapun cara yang dilakukan responden untuk mengatasi rasa cemas yang timbul akibat pandemi Covid-19 ialah dengan berdo'a. Dimana dengan berdo'a membuat hati menjadi tenang. Responden juga percaya bahwa pandemi Covid-19 ini merupakan sebuah ujian yang diberikan Allah dan hanya atas kehendak Allah sajalah terjadinya pandemi ini. Selain itu, responden juga mengatakan bahwa dengan berdzikir, melihat kajian di tv maupun di sosial media lainnya dapat mengurangi rasa cemas mereka serta tidak lupa tetap mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah. Jadi, dapat dikatakan bahwa agama berperan penting dalam mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi Covid-19 saat ini.

Adapun saran yang dapat diajukan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut;

1. Peneliti diharapkan dapat lebih memperhatikan tingkah laku responden pada saat dilakukannya wawancara.
2. Peneliti diharapkan dapat lebih baik membangun komunikasi pada saat wawancara. Sehingga, responden merasa nyaman dan jawaban yang keluar merupakan jawaban yang sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Marwaziyyah, Karimah. 2018. *Hubungan Antara Religiusitas dan Kecemasan Pada Santri Menghadapi Ujian Tahfidz Al-Quran*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia : Yogyakarta.
- Amran, Ali. 2015. "Peranan Agama dalam Perubahan Sosial Masyarakat. *Jurnal HIKMAH*, Vol. II, No. 1. 23-39.
- Asfaruwaida, Afifah. 2012. *Pengaruh Keberagamaan Terhadap Kesehatan Mental Dan Keharmonisan Sosial*. [Skripsi]. Fakultas Dakwah. UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Budiman, Dewan Arif. 2017. *Hubungan Antara Religiusitas Dan Kecemasan Moral Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2014*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim : Malang.
- Eka, Angelina Roida. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Keberhasila Memberikan Obat Melalui Infus Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2010*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia : Depok.
- Gilang P., Ega. 2014. *Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Persib U-21 yang Pernah Mengalami Cedera Pada Saat Menghadapi Kompetisi ISL U-21*. [Skripsi] Jakarta : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hamid, Abdul. 2017. "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perpektif Psikologi Agama" *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol. 3 No. 1. 1-14
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). 2020. *Menta Healthand Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus*. IFRC: Hong Kong.
- Masmuddin. 2017. Komunikasi Antar Umat Beragama di Palopo (Perspektif Kajian Dakwah. *Jurnal Studi agama dan Masyarakat*. Vol. 13 No. 1. 27-47
- Mubit, Rizal. 2016. "Peran Agama dalam Masyarakat Multikulturalisme Masyarakat Indonesia". *Jurnal Epistemé*. Vol. 11, No. 1. 163-184
- Nurwulan, Desi. 2017. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anestesi Dengan Tindakan Spinal Anestesi Di RSUD Sleman*. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan : Yogyakarta.
- Rosyad, Rifqi. 2016. Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Syifa al-Qulub*. Vol 1, No 1. 18-26.
- Safaria, Triantoro & Saputra, Eka, Nofrans. 2012. *Manajemen Emosi. Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

- Saifuddin, Ahmad. 2019. *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta Timur : Prenadamedia Group.
- Satriani, 2011. *Hubungan Tingkat Religius Dengan Kecemasan Moral Mahasiswa Ushuluddin UIN Suska Riau*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. UIN Suska Riau : Riau.
- Satriyani. 2016. Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) dan Gender Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa. Diakses <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32047/3/Satriyani-FITK.pdf>
- Suryabrata, Sumadi,. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Widosari, Y., 2010. *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta*. [Skripsi]. Universitas Sebelas Maret Surakarta.