



PUSAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
LP2M UIN 5MH BANTEN 2020

DIALOG KECEMASAN DI ERA PANDEMI COVID-19 PERSPEKTIF PSIKOLOGIS SPIRITUALIS

Iqbal Nurholis Majid
Yahdinil Firda Nadhiroh, S.Ag., M.Si



DIALOG KECEMASAN

DI ERA PANDEMI COVID-19
PERSPEKTIF PSIKOLOGIS SPIRITUALIS

Penulis:

Iqbal Nurholis Majid
Yahdinil Firda Nadhiroh, S.Ag., M.Si

Editor:

Dr. Masykur, M. Hum

Lay Out & Design Sampul

Media Madani

Cetakan 1, Oktober 2020

Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright@ 2020 by Media Madani Publisher

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, mengutip, menggandakan, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Penerbit & Percetakan

Media Madani

Jl. Syekh Nawawi KP3B Palima Curug Serang-Banten email:

media.madani@yahoo.com & media.madani2@gmail.com

Telp. (0254) 7932066; Hp (087771333388)

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Iqbal Nurholis Majid & Yahdinil Firda Nadhiroh, S.Ag., M.Si

Dialog Kecemasan Di Era Pandemi Covid-19 Perspektif Psikologis

Spiritualis/ Oleh: Iqbal Nurholis Majid & Yahdinil Firda Nadhiroh, S.Ag.,

M.Si; Editor: Dr. Masykur, M. Hum

Cet.1 Serang: Media Madani, Oktober 2020. x + 89 hlm

ISBN. 978-623-6599-99-0

1. Dilaog Kecemasan

1. Judul

KATA PENGANTAR

Segala puji kepada yang maha kuasa atas karunia dan hidayah yang telah kita rasakan bersama. Jutaan nikmat dan bahkan sampai tak terhitung nikmat Tuhan yang telah kita rasakan dari berbagai professor dengan kecerdasan yang mampu membuat sebuah pemikiran tidak mampu menghitung jumlah kenikmatan yang Tuhan berikan. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada pelopor dunia tentang perjuangan menegakkan agama islam *Habibina Wasafi'ina Wamaulana Muhammadin SAW*

Kecemasan yang akan kita bahas adalah sebuah sebab-sebab yang sebetulnya akan membuat keadaan-keadaan masyarakat mengalami suatu titik dimana kecemasan akan menjadi bom waktu yang bisa meledak dengan sendirinya sewaktu-waktu dan ledakan itu berupa bahaya-bahaya yang akan terjadi seperti kesenjangan sosial, perekonomian, sampai kepada tindakan kriminal dan juga sampai kepada gangguan tergoncangnya unsur kejiwaan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan rekan dan tim yang ikut bekerjasama, buku ini tidak akan terselesaikan sesuai dengan jadwal yang di harapkan. Oleh karena itu sudah sepatutnya kita

mengucapkan jutaan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, terima kasih yang tak terhingga. Pertama –tama ucapan patut kita anugerahkan kepada kedua orang tua dan paara guru yang telah membimbing dan mendidik, dan mengajarkan tentang ilmu pengetahuan yang telah mengantarkan kita kepada cakrawala pengetahuan ucapan terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebut satu-persatu dan semua pihak yang ikut dalam penerbitan buku ini. Sekali lagi bentuk dari rasa syukur kita adalah sebuah pengabdian kepada masyarakat. Sehingga, buku ini semoga menjadi sarana saling bahu-membahu melawan covid-19 yang sedang menjadi pusat perhatian seluruh dunia.

Serang, 01 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii

BAB I

PENDAHULUAN

Latar belakang masalah.....	1
-----------------------------	---

BAB II

KONSEP DAN TEORI KECEMASAN

A. Pengertian Kecemasan	5
B. Faktor-Faktor yang memengaruhi Kecemasan.....	9
C. Macam-macam Kecemasan	16
D. Dampak Positif dan Negatif Kecemasan	25
E. Cara Menangani Sifat Kecemasan	32
F. Hakikat Manusia	41

BAB III

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN COVID-19

A. Pengertian Covid-19	47
B. Hubungan Kecemasan dengan Covid-19.....	48
C. Dampak Baik dan Buruk.....	52
D. Cara Mengatasi Covid-19.....	54

BAB IV
TEORI DAN TERAPI MENGHADAPI KECEMASAN

A. Terapi Religi	59
B. Terapi Berfikir Positif.....	63
C. Terapi Menulis.....	69
D. Terapi Hobi	70

BAB V
MENYIKAPI SEBUAH KEADAAN.....73

BAB VI PENUTUP
Kesimpulan

	81
--	----

DAFTAR PUSTAKA

	85
--	----

hanya merasa bingung dan sebagainya. Tetapi yang perlu kita tahu bahwa keadaan ini tidak bisa dianggap remeh karena sebuah keadaan yang menggagalkan kinerja jiwa, hati dan naluri ini sangat membahayakan.

Disatu sisi yang lain masyarakat yang sedang mengalami sebuah keadaan dan juga merupakan sebuah ujian yang telah diberikan oleh Allah SWT, yakni sebuah virus yang kapan saja akan menularkan bahaya kepada siapa saja. Semua manusia pasti pernah dan akan mengalami sebuah keadaan cemas, keadaan takut, atau keadaan yang tidak rasional sekalipun. Dengan ini sampailah kepada tujuan dalam penulisan buku tentang kecemasan berspektif psikologis spiritualis ini guna menciptakan atau membuat sumber pandang mengenai ilmu-ilmu kecemasan menurut para ahli dan tetap bersumber kepada yang maha kuasa.

Masalah yang lain adalah timbulnya sebuah keadaan seperti ini, yaitu era dimana virus covid-19 menjadi ancaman. Virus corona atau yang dikenal dengan covid-19 *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-CoV-2)* ini adalah virus dari corona virus yang menular pada manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia, orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Inveksi virus corona disebut covid-19 pertama kali ditemukan dikota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat

cepat dan telah menyebar hampir kesemua Negara, termasuk Indonesia, hanya dalam kurun waktu beberapa bulan. Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa mengganggu system pernafasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru.¹

Dan pada saat ini di era covid-19 akan ada manusia dengan kecemasannya mewakili hati dan nurani tidak sependapat lagi. Masalah yang utama sebetulnya virus yang melahirkan sebuah kecemasan ini, yang tidak bisa kita redam di tengah masyarakat sekarang. Dan dengan keadaan inilah saya ingin menjelaskan bagaimana kecemasan itu terjadi, kecemasan itu berdampak dan kecemasan itu adalah bentuk emosional yang gagal.

¹<https://www.alodokter.com//virus-corona>