BAB III

GAMBARAN UMUM KECEMASAN PENYINTAS COVID-19 DI KECAMATAN WARUNGGUNUNG

Pada bab ketiga ini saya akan menjelaskan mengenai gambaran umum remaja yang mengalami kecemasan sebagai penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung berdasarkan observasi dan wawancara yang telah saya lakukan sebelumnya.

Terdapat 3 narasumber yang dipilihkan oleh pihak Puskesmas Kecamatan Warunggunung untuk menjadi objek penelitian saya. Dengan pertemuan tatap muka dan ada pun menggunakan media komunikasi online, ada pun dengan pertemuan tatap muka yang dilakukan di rumah masing-masing narasumber bertujuan untuk terciptanya hubungan yang baik serta sebagai assessment.

Hasil dari observasi dan wawancara yang didapat di lapangan, menjadi landasan untuk penelitian yang dilakukan dan akan ditampilkan dalam bentuk deskripsi pada bab 3 ini.

Berdasarkan asas kerahasiaan konseling, maka saya akan menggunakan inisial dalam menyebut nama narasumber.

A. Profil Responden

Responden pada penelitian ini sebagian besar golongan para remaja akhir yang memiliki kecemasan sebagai penyintas Covid-19 di Kecamatan Warunggunung. Saya pun meneliti 3 responden yang mempunyai kecemasannya berbeda-beda. Profil responden yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Responden RS

   RS merupakan seorang perawat di suatu puskesmas dan rumah sakit, saat ini RS tinggal di Desa Selaraja Kecamatan Warunggunung. RS kini yang berumur 25 tahun dan sudah memiliki istri dan anak yang berumur 4 bulan. RS positif Covid-19 pada bulan Februari 2021 bersama istrinya dan isolasi mandiri di rumah, dan saat ini sudah kembali sehat dan dinyatakan negatif Covid-19. RS terkena Covid-19 pada saat bekerja di rumah sakit sebagai perawat di Rumah Sakit Umum Lebak di Kota

Rangkasbitung yang kemungkinan tertular oleh pasien Covid-19 di rumah sakit tersebut, lalu istrinya pun ikut tertular pada saat di tes swab antigen, dan akhirnya mereka pun di isolasi. Setelah sembuh ataupun negatif dari Covid-19 RS pun kembali bekerja kembali sebagai perawat di rumah sakit maupun di puskesmas, terkadang RS pun bekerja sebagai tukang input data orang-orang yang sudah melakukan vaksinasi Covid-19 hingga sekarang, dan mempunyai bisnis toko baju-baju *jersey* sepak bola.

Ada kejadian di mana RS sedang libur tugas dan dia pergi untuk latihan sepak bola di lapangan alun-alun Kecamatan Warunggunung dan teman-temannya yang bertemu dengan RS ini pun mengatakan sesuatu yang tidak mengenakan bagi RS seperti ucapan “jangan dideketin si RS dia pernah kena Covid-19” ataupun “awas-awas nanti menular lagi”, ujar teman-temannya yang saat bertemu dengan RS, meskipun dengan nada yang sedikit bercanda, akan tetapi bagi RS itu sedikit menyinggung dan membuat dia kepioniran dengan kata-kata yang dilontarkan oleh

teman-temannya dan sempat membuat dia khawatir. Kejadian tersebut bukanlah hanya sekali dua kali, akan tetapi pernah beberapa kali di saat sedang berkumpul dengan teman-temannya dan RS pun terpikirkan sampai pikirannya terganggu saat sedang bertugas, dan akhirnya RS sedikit cemas dengan kata-kata yang dikatakan oleh temannya tersebut.[1]

2. Responden AR

Seorang mahasiswa berumur 21 tahun yang lahir pada bulan Maret 2000, dan AR tinggal di Desa Cibuah Kecamatan Warunggunung. AR adalah anak ke 9 dari 13 bersaudara, dan AR berkuliah di kampus yang berada di Kota Serang dan sekarang sedang menjalani semester ke 7. AR pernah dinyatakan positif Covid-19 pada bulan Januari 2021 dan AR isolasi mandiri di rumah kosnya yang berada di daerah Pakupatan Kota Serang, dia isolasi mandiri selama 4 Minggu bersama temannya, dan AR pun merindukan orang tua serta saudara-saudaranya. Ketika

[1] RS, Diwawancarai oleh penulis, Desa Selaraja, Juni 2021

AR sembuh dan dinyatakan negatif oleh satgas Covid-19, AR pun akhirnya bisa pulang ke rumahnya atau bisa dikatakan yaitu pulang kampung. Setelah AR pulang ke rumahnya, ia pun disambut oleh orang tua dan para saudara-saudaranya. Setelah selang 2 bulan, AR terkena Covid-19 untuk kedua kalinya, kali ini dia terkena oleh saudarinya yang berasal dari pondok pesantren yang berada di Rangkasbitung, dan satu keluarga pun ikut terkena Covid-19 setelah melihat hasil Swab-Test, dan mereka pun akhirnya isolasi mandiri bersama di rumahnya, dan 2 Minggu kemudian beberapa dari mereka akhirnya dinyatakan sembuh atau negatif dari Covid-19 termasuk AR juga.

Setelah AR sembuh dan di nyatakan negatif Covid-19, AR melakukan aktivitasnya seperti biasa lagi seperti pergi ke kampus, kerjaan sampingan sebagai desainer poster Online, mengikuti kegiatan *volunteer*, lalu membantu orang tuanya di rumah, AR rasanya bisa senang sudah sembuh dari Covid-19. Akan tetapi AR merasakan

hal-hal yang tidak mengenakan dengan para tetangganya di dekat rumahnya, karena AR sering dijadikan bahan omongan oleh para tetangganya hingga pernah di suatu hari AR diberi tahu langsung oleh tetangganya kalau AR itu pembawa virus ke kampungnya, serontak AR kaget dan berkata "oooohh" didalam hati AR merasa terkejut bahwa tetangganya berkata-kata seperti itu kepadanya, lalu tetangganya berkata-kata lagi bahwa AR itu harusnya tidak pulang ke rumahnya dan tetap di tempat rumah kos-kosannya saja, lalu tanpa basa-basi AR pun pulang ke rumahnya tanpa pamit layaknya tidak terjadi sesuatu hal-hal yang tidak mengenakan oleh AR, namun pada saat 2-3 hari kemudian AR yang sedang mengerjakan tugas kuliah tiba-tiba dia mengingat kembali kejadian yang dikatakan oleh tetangganya itu dan membuat AR tidak fokus dalam mengerjakan tugas kuliahnya, dan AR selalu kepikiran oleh perkataan yang dilontarkan oleh tetangganya hingga AR pun sampai sakit kepala dan cemas memikirkannya. Bahkan pada saat AR terkena Covid-19 lagi untuk kedua

kalinya, AR tidak bisa berhenti memikirkannya dan merasa AR yang membawa virus ke rumahnya, sehingga AR tidak berhenti cemas sama sekali yang membuatnya jadi tidak fokus pada saat adanya *Zoom meeting* kuliah, saat mengerjakan tugas kuliah, dan saat AR sedang melakukan pekerjaan *Freelance*-nya seperti melakukan desain poster.[2]

3. Responden AA

   Seorang lelaki yang berumur 19 tahun dan lahir pada bulan September 2002, AA adalah seorang mahasiswa yang berkuliah di kampus yang berada di Kota Pamulang Tangerang Selatan, dan AA tinggal di Desa Cempaka Kampung Situ Cibuah, AA adalah anak ke 2 dari 3 Bersaudara dan AA saat ini berkuliah dan menjalani di semester 3 di jurusan Akutansi. AA dinyatakan positif Covid-19 pada bulan Mei 2021 kemarin dan berlangsung dengan isolasi mandiri selama 15 hari di rumahnya dan setelahnya AA dinyatakan negatif Covid-19 setelah di Test Swab-PCR karena tidak menunjukkan gejala apapun lagi

[2] AR, Diwawancarai oleh penulis, Desa Cibuah, Juni 2021

dan AA pun sudah bisa pergi aktivitas-aktivitas kembali dan menggunakan protokol kesehatan yang lengkap agar tidak terkena Covid-19 kembali. Kejadian AA yang mengalami kecemasan ini hampir sama seperti Responden yang dialami oleh RS, karena AA dikucilkan oleh teman-temannya pada saat AA pergi ke kampusnya untuk melakukan beberapa kegiatan organisasi kampusnya, dan AA pun merasa dikucilkan karena di kelompok pertemanan AA di organisasinya, hanya AA yang pernah terjangkit Covid-19 sedangkan teman-temannya belum pernah, dari situ ada yang penasaran kenapa AA bisa terkena Covid-19 lalu temannya ada yang berkata juga ”awas antar menular, jangan dekat-dekat” walaupun dengan nada bercanda dan agak sedikit menyindir, AA seketika langsung merasakan *down* karena kata-kata yang dibicarakan oleh temannya tersebut, dan terpikirkan oleh AA sampai ia tidak fokus saat melakukan kegiatan hingga mengerjakan tugas kuliah.[3]

[3] AA, Diwawancarai oleh penulis, Desa Cempaka, Juni 2021

B. Kecemasan yang dialami Responden

1. Bentuk-bentuk Kecemasan

Kecemasan memiliki bentuk negatif terhadap kehidupan pribadi seseorang baik secara fisik, psikologis maupun psikososial atau tingkah laku, anak muda yang mengalami gangguan kecemasan yang tergeneralisir akan mengalami gejala kegelisahan, kondisi kurang istirahat, kesulitan untuk tidur atau tidur dengan nyenyak, konsentrasi lemah, tingginya frekuensi buang air kecil, suasana hati yang mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan, pusing, ketegangan otot, mudah lelah.[4] Berikut ini bentuk kecemasan yang dialami para penyintas di Kecamatan Warunggunung :

a. Kegelisahan

Kegelisahan adalah kondisi yang menggambarkan ketidakmampuan tubuh dan pikiran seseorang untuk beristirahat, rileks, dan berkonsentrasi

[4] Kathryn Geldard dan David Geldard, *"Konseling Remaja"*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 97.

disertai dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang secara terus-menerus baik itu dengan sebab atau tanpa sebab.

Seperti yang dialami oleh RS, dia terkadang gelisah pada saat melakukan pekerjaannya yang tiba-tiba kepikiran kata-kata yang dikatakan beberapa temannya sehingga membuatnya sedikit tidak fokus dan harus meminum beberapa minuman berenergi untuk membuatnya bersemangat kembali, berikut adalah pernyataan responden RS :

“suka tuh berapa kali, kalau saya lagi kerja tiba-tiba suka gelisah kepikiran sama omongan teman saya yang bilang ‘jangan dekat-dekat sama saya, awas dia dulu pernah kena covid” dan semacamnya, kadang kalau saya gelisah ya biar sedikit mereda paling saya suka minum minuman energi kalau tidak ya paling beli teh jus apel”

Hal ini juga dirasakan oleh AR pada saat dia mengerjakan tugas kuliahnya dan saat mengerjakan

desain poster yang sering kali merasakan kegelisahan tiba-tiba dan akhirnya AR malah tidak jadi mengerjakan tugas, berikut pernyataan dari AR :

“saya kalau tiap mengerjakan tugas atau mengerjakan kerjaan desain pasti ada saja sih kalau gelisah, kadang teringat sama tetangga waktu itu menyindir saya dan akhirnya malah bikin saya hilang inspirasi buat mengerjakan tugas dan akhirnya malah bengong terus gelisah, kadang suka sebel sih kalau tiba-tiba di situasi kayak gitu"

b. Kondisi kurang istirahat, kesulitan untuk tidur atau tidur dengan nyenyak

Tidur merupakan aktivitas yang penting bagi tubuh untuk memperbaiki diri baik secara fisik maupun mental. Walaupun durasi tidur yang dibutuhkan seseorang berbeda-beda, namun umumnya tubuh membutuhkan waktu 7-8 jam untuk beristirahat. Kurangnya istirahat diakibatkan dari banyaknya pikiran atau kebiasaan tidur yang tidak tertata. Kondisi

ini memaksakan otak tetap beraktivitas secara terus menerus yang nantinya akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh maupun mental seseorang. Seperti yang dialami oleh kedua responden :

Seperti yang dialami oleh RS yang jadwal tidurnya berubah menjadi hanya 3-4 jam saja dan RS sering mengalami kantuk yang lumayan pada saat bekerja dan akhirnya membuat RS memiliki kantong mata yang hitam dan tebal, berikut pernyataan RS :

"saya semenjak dibilang kayak begitu jadi susah tidur, walaupun saya sudah *scrolling* video bola di YouTube tapi tetap saja itu terpikirkan jadinya bikin susah tidur, dan akhirnya ya saya malah lanjut *scrolling* video lagi dan tahu-tahu udah jam 4 subuh saja. Kadang ini kantong mata udah kak mata panda saja ini"

Lalu AR pun mengalami hal yang sama dan dia juga jadi kurang tidur karena terpikirkan oleh kejadian yang dialaminya, berikut adalah pernyataan AR :

"susah tidur itu pasti ada bahkan saya sampai *overthinking* kalau lagi buka Instagram, dan lebih kesalnya lagi kalau teman saya *update* status di Instagram ataupun Whatsapp, itu bikin teringat kembali dan akhirnya saya *overthinking* lagi"

Beda halnya yang dialami oleh AA, jika dia terpikirkan oleh kejadian yang dialaminya dia teringat sampai terbawa mimpi.

c. Konsentrasi lemah

Konsentrasi sangat diperlukan dalam mengerjakan tugas sehari-hari, tidak terkecuali dalam bekerja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pikiran individu tidak dapat menerima informasi secara baik karena di saat yang bersamaan pikiran individu sedang memikirkan hal lain sehingga otak tidak mampu untuk menampung informasi yang diterima. Kejadian ini dialami oleh AA dan RS, berikut adalah pernyataan AA:

"saya kalau mengerjakan tugas kadang tahu-tahu kalau lagi mengetik makalah atau balas pesan kadang suka ngelantur yang mau dibahas apa tapi yang diketik malah yang lain"

Berikut pernyataan RS:

"pernah beberapa kali saya waktu ngelayanin pelanggan pas lagi di toko distro baju bola saya, pelanggan saya minta ukuran baju yang ukuran M tapi malah saya kasih S"

d. Suasana hati yang mudah tersinggung

Tersinggung adalah keadaan mispersepsi antara orang lain dengan diri sendiri. Merasa tersinggung karena ucapan dan perbuatan kasar orang lain merupakan hal yang wajar. Namun, seseorang yang memiliki sifat sangat sensitif dapat membuatnya menjadi mudah tersinggung. Mereka akan sangat mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang dianggap biasa oleh orang lain. Mudah tersinggung di sini dapat didefinisikan sebagai respons fisik, mental, dan

emosional akut terhadap rangsangan internal (dari dalam diri) atau eksternal (lingkungan dan sosial). Seperti yang dirasakan oleh ketiga responden, berawal dari RS dia mudah tersinggung apabila ada orang yang menanyakan tentang dia pasca terkena Covid-19 karena dia berpikir takut orang ini akhirnya malah menyinggung dirinya, bahkan saudaranya pun pernah menyinggung dirinya soal dia yang terkena Covid-19, maka dari itu RS terkadang mudah tersinggung jika orang-orang menanyakan kondisinya dahulu pasca terkena Covid-19. Yang dialami AR, dia pun sama mudah tersinggung jika berbicara dengan beberapa tetangganya karena takut menyinggung soal kondisinya yang pernah terkena Covid-19. Dan yang dialami oleh AA, ia pun mudah tersinggung jika ditanya soal dirinya yang terkena Covid-19 bahkan hal-hal kecil pun ia mudah tersinggung, dan AA menyadari jika mudah tersinggung itu sebenarnya tidak baik sama sekali, akan tetapi AA tetap saja mudah tersinggung.

e. Tertekan

Tertekan adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak berdaya atas semua emosi dan tekanan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan. Di kehidupan manusia, baik *overthinking* ataupun tertekan merupakan makanan sehari-hari. Dapat diartikan juga bahwa tertekan adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa terlalu khawatir dan cemas dengan keadaan dirinya sendiri dari sesuatu yang sedang dia hadapi. Tekanan hidup biasanya datang ketika ada kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan kenyataan yang sebenarnya. Harapan dan kenyataan yang berbeda ini pada akhirnya membuat seseorang merasa terbebani secara batin. Semenjak para responden terkena Covid-19 mereka sering kali terketekan ada pula yang jarang-jarang. Seperti responden RS dia akan tertekan jika dia tiba-tiba terpikirkan kejadian yang dia alami. Lalu, responden AR dia pun akan mudah tertekan jika dia melihat tetangganya yang pernah menyindir AR,

meskipun itu jarang-jarang. Lalu responden AA dia pernah tertekan sekali pada saat sesudah kejadian itu pada saat pulang ke rumahnya menggunakan kereta listrik dia tiba-tiba tertekan mengingat hal yang dia alami, akan tetapi setelah kejadian itu AA tidak tertekan lagi melainkan hanya sering teringat saja.

f. Sakit kepala ringan hingga pusing

Gangguan ini sering dirasakan oleh AA yang sering sakit kepala lantaran memikirkan orang-orang di sekitarnya karena takut walaupun AA sudah negatif tapi dia takut tiba-tiba ada beberapa teman di dekatnya terkena Covid-19 karena berdekatan dengan AA. Hal tersebut terjadi juga kepada AR.

AR terpikirkan oleh perkataan tetangganya hingga ia tidak bisa tidur dan akhirnya merujuk ke sakit kepala karena terus memikirkan, bahkan AR sering meminum obat-obat medis untuk meredakan sakit kepalanya.

Tabel 3.1

Gejala Kecemasan

NO	Gejala-gejala kecemasan	Responden		
		RS	AR	AA
1	Gelisah	✓	✓	
2	Susah Tidur	✓	✓	✓
3	Konsetrasi Mengurang/lemah	✓		✓
4	Mudah Tersinggung	✓	✓	✓
5	Tertekan	✓	✓	
6	Sakit Kepala		✓	✓

2. Faktor Penyebab Kecemasan Para Penyintas Covid-19

   a. Pikiran yang tidak rasional

      Kecemasan yang dialami oleh para penyintas ada beberapa faktor, antara lain cemas dalam mendengarkan hal-hal yang tidak mengenakan dari

orang-orang sehingga membuat suasana hati menjadi mudah tersinggung, cemas karena memikirkan bahwa dirinya dianggap sebagai aib yang harus dijauhi.

C. Persiapan Sebelum Konseling

Cinema Therapy adalah teknik terapi kreatif di mana psikoterapi menggunakan film sebagai alat terapi. Menurut ahli terapi film Gary Solomon, *cinema therapy* adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada orang kecuali yang memiliki gangguan kejiwaan. Dalam terapi film ini digunakan oleh psikiater, psikolog, pekerja sosial klinis, perawat kejiwaan, terapis seni, akademis, instruktur dan pendidik.[5]

Pada penelitian kali ini, hal pertama yang saya lakukan adalah assessment, mempersiapkan beberapa perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses konseling. Saya melakukan pencarian responden di Puskesmas Warunggunung, dan pihak puskesmas memberikan saya 3 Responden, setelah itu saya mendatangi satu per satu para responden dan kemudian lanjut

---

[5] Elif S. Demir, "CINEMA THERAPY Psychology Jurnal of Metu", http://psinema.metu.edu.tr/makale/cinematherapy.pdf. Di akses pada 26 Maret 2021, h1

berwawancara tentang kecemasan yang dialami oleh responden dan melanjutkannya ke tahap asesmen. Berikut tabel perencanaan yang sudah saya buat selama proses penelitian.