

- 1) Demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- 2) Batuk kering
- 3) Kelelahan dan nyeri otot
- 4) Dyspnea
- 5) Peningkatan ekspektorasi
- 6) Sakit kepala
- 7) Hemoptysis
- 8) Diare

c. Respon dan dampak psikologis covid-19

Respon psikologis terjadi akibat covid-19 antara lain Perasaan takut terjangkit covid-19, Takut mengunjungi pelayanan kesehatan, Rasa khawatir kehilangan pekerjaan, Takut terhadap stigma dari masyarakat, Rasa tidak berdaya, Takut jauh dari keluarga, Ketakutan membantu anggota keluarga yang terinfeksi covid-19, Ketakutan terhadap pengalaman masa lalu ¹⁹.

Dampak psikologis sosial-ekonomi yang terjadi akibat pandemi covid-19 antara lain : ^{3,20}

- 1) Depresi dan keterasingan karena kebijakan pembatasan sosial. Kebijakan pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah bertujuan untuk menghindari kegiatan sosial di masyarakat yang menjadi transmisi penyebaran covid-19. Namun pembatasan sosial memiliki resiko depresi pada masyarakat karena merasa sendiri dan kesepian. Selain itu masyarakat merasa terasingkan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 2) Krisis ekonomi dapat beresiko meningkatkan angka pengangguran dan meningkatkan resiko bunuh diri karena perasaan putus asa, tidak berguna, dan kecemasan karena tidak dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari.
- 3) Stress pada petugas kesehatan. Petugas kesehatan yang menjadi garda terdepan penanganan covid-19 dapat mengalami stress dan trauma sebagai akibat dari stigma masyarakat terhadap petugas kesehatan penanganan covid-19. Hal ini menyebabkan terganggunya pemberian pelayanan kesehatan.

- 4) Kebijakan pembelajaran daring dapat berdampak stress pada pelajar dan mahasiswa. Stress terhadap daring menimbulkan terjadinya penyalahgunaan obat terlarang, alkohol, dan resiko bunuh diri.

d. Pencegahan Covid-19

Tingkat paparan dan penyebaran covid-19 yang tinggi membuat masyarakat harus mencegah penularan covid-19. Masyarakat dihimbau untuk tetap waspada terjangkitnya virus covid-19 dengan melakukan protokol kesehatan pencegahan penularan covid-19. Berdasarkan pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease* (Covid-19) dari Kemenkes, ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam melaksanakan pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19, yaitu : ²¹

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan *handsainitzer* selama 20-30 detik. Hindari menyentuh area wajah apabila belum mencuci tangan.
- 2) Memakai masker apabila keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain
- 3) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindarkan tertular melalui *droplet*.
- 4) Membatasi interaksi/kontak dengan orang lain yang status kesehatannya belum diketahui
- 5) Segera mandi dan mengganti pakaian setelah bepergian
- 6) Menerapkan PHBS untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan (ansietas) adalah suatu bentuk respon dari seseorang yang disebabkan karena adanya *stressor*. Kecemasan merupakan suatu kondisi pikiran tidak berdaya, perasaan terancam, dan perilaku tidak mampu yang ditunjukkan oleh seseorang terhadap sesuatu yang dinilai dapat membahayakan keberlangsungan hidup individu tersebut ²². Kecemasan digambarkan sebagai bentuk kekhawatiran yang tidak jelas dan umumnya ditunjukkan dengan perasaan tidak berdaya dan merasa kehidupannya terancam. Kondisi kecemasan seseorang bersifat tidak spesifik atau tidak jelas. Kecemasan dapat timbul sebagai bentuk respon pertahanan diri terhadap suatu ancaman dan ditunjukkan secara interpersonal ¹².

Kecemasan merupakan respon normal dari seseorang karena situasi tertentu yang mempengaruhi pikiran dan perasaan serta dapat berlangsung lama. Kecemasan terjadi sebagai reaksi diri terhadap bahaya yang memungkinkan seseorang tidak mampu mengatasi bahaya tersebut. Kecemasan dapat timbul dengan sendiri atau dengan gejala lainnya seperti keadaan gangguan emosional²³.

Kecemasan terjadi karena respon diri terhadap suatu kejadian yang bersifat internal atau eksternal dengan menunjukkan perubahan perilaku, emosional, pola pikir, dan respon fisik yang bervariasi. Kecemasan yang baik dapat berdampak positif bagi seseorang untuk meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan permasalahan yang dialami dan masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik²⁴.

b. Jenis kecemasan

Menurut Freud (dalam Annisa & Ifdil), jenis kecemasan seseorang dibagi menjadi 3, yaitu :⁴

1) Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak dapat diprediksi sebelumnya. Kecemasan neurosis merupakan kecemasan terhadap hukuman yang didapatkan seseorang apabila melakukan kesalahan terhadap insting yang dimiliki.

2) Kecemasan moral

Kecemasan moral terjadi pada seseorang yang merasa cemas apabila melakukan sesuatu yang salah menurut hati nuraninya yang dapat merusak moral/norma yang ada di masyarakat. Kecemasan moral juga dapat terjadi akibat dari kejadian masa lalu yang pernah mengalami hukuman karena melakukan pelanggaran norma-norma moral dan takut untuk dihukum kembali.

3) Kecemasan realistik

Kecemasan realistik adalah rasa cemas yang timbul akibat pemikiran tentang resiko bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut terhadap bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar. Tingkat resiko kecemasan sesuai dengan resiko dari bahaya yang didapatkan.

Menurut Pedak, jenis kecemasan terbagi menjadi 3, antara lain :²⁵

1) Kecemasan rasional

Kecemasan rasional adalah kecemasan terhadap suatu hal yang memang nyata mengancam kehidupan seseorang. Kecemasan ini merupakan hal normal dalam mekanisme pertahanan dasar diri manusia.

2) Kecemasan irasional

Kecemasan irasional adalah kecemasan sebagai bentuk respon emosi terhadap keadaan yang spesifik terhadap suatu hal yang umumnya tidak dipandang mengancam oleh kebanyakan manusia.

3) Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental adalah kecemasan yang dialami seseorang dalam mencari jati diri kehidupannya. Kecemasan ini membuat seseorang berusaha untuk mencari tentang dirinya. Kecemasan ini memiliki arti eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

c. Tingkat kecemasan

Kecemasan pada seseorang memiliki tingkat yang berbeda sesuai dengan kondisi dan gejala yang timbul. Berdasarkan tingkatannya, kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu : ^{12,24}

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan umumnya ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap ini, seseorang akan lebih fokus dan luas pola pikir menjadi lebih luas. Kecemasan ini berdampak positif terhadap meningkatkan motivasi dalam melakukan aktivitas.

Respon psikologis pada seseorang dengan kecemasan ringan antara lain lapang persepsi yang luas, memiliki semangat yang meningkat dalam diri, lebih mudah mendapatkan solusi dalam memecahkan masalah, lebih peka dan merespon lebih cepat terhadap sesuatu.

Respon fisiologis kecemasan ringan adalah terlihat gelisah, memiliki gangguan pola tidur, dan mudah marah terutama terhadap kebisingan

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang membuat seseorang hanya fokus pada 1 hal yang membuat khawatir dan mengesampingkan hal lainnya. Tingkat kecemasan ini membuat pemikiran seseorang menjadi lebih sempit.

Respon psikologis pada seseorang dengan kecemasan sedang antara lain lapang persepsi dipersempit, lebih fokus dengan hal tertentu, kesulitan memproses antara pikiran dengan kenyataan,

Respon fisiologis kecemasan sedang adalah ketegangan otot meningkat, nadi meningkat, pusing, mulut terlihat pucat, bersuara dengan keras, tempo bicara cepat, sering ke kamar mandi

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat ditunjukkan dengan luas pandang pikiran menjadi menurun. Seseorang akan fokus pada 1 hal kecil secara spesifik dan mengesampingkan hal lainnya. Seseorang yang mengalami kecemasan berat membutuhkan bantuan serta arahan dalam melakukan hal lainnya. Perilaku yang ditunjukkan individu dilakukan untuk mengatasi ketegangan

Respon psikologis pada seseorang dengan kecemasan berat antara lain lapang persepsi hanya berfokus pada 1 hal, kesulitan menyelesaikan tugas, tidak mampu untuk memecahkan masalah, mekanisme koping mengatasi kecemasan tidak efektif, kurang mampu merespon bantuan orang lain, merasa ketakutan, menangis, atau menunjukkan perilaku yang berbeda.

Respon fisiologis kecemasan berat adalah pusing, mual muntah, badan bergemeter, tidak bisa santai/tenang, wajah terlihat pucat, tekanan darah meningkat, nyeri dada.

4) Panik

Panik dikaitkan dengan kondisi disorganisasi dari individu dan cenderung berperilaku secara tidak terkendali walaupun sudah diberikan arahan. Panik ditandai dengan pola pikir tidak rasional dan menyimpang, aktivitas motorik yang berlebih dan tidak dapat melakukan komunikasi yang efektif.

Respon psikologis pada seseorang yang panik antara lain hanya berfokus pada diri sendiri dan tidak merespon lingkungan sekitar, pola pikir irasional, tidak dapat berbicara dengan baik, beresiko bunuh diri dan halusinasi.

Respon fisiologis panik adalah hiperaktif atau terlalu diam, dilatasi pupil, tekanan darah dan nadi meningkat

d. Tanda dan gejala kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat dilihat dari tanda dan gejala yang muncul. Gejala kecemasan yang ditunjukkan pada setiap orang berbeda-beda. Namun secara umum tanda dan gejala kecemasan (ansietas) yang dialami seseorang antara lain :²⁶

- 1) Perasaan cemas, khawatir, mempunyai firasat buruk, ketakutan pada persepsi pikiran dan mudah tersinggung
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut
- 3) Merasa takut apabila sendiri atau dalam keramaian
- 4) Terdapat gangguan pola tidur dan terkadang disertai mimpi yang tidak menyenangkan
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- 6) Timbul gejala somatik, seperti nyeri pada otot dan tulang belakang, jantung berdebar-debar, keringat berlebih, dada terasa sesak, gangguan pada gastrointestinal, gangguan berkemih atau sakit kepala.

Menurut Stuart, seseorang yang mengalami kecemasan memiliki gejala antara lain :¹²

1) Respon fisiologis

- a) Respon kardiovaskuler : Palpitasi, Jantung berdebar, Perubahan tekanan darah dan nadi, Dapat berakibat pingsan
- b) Respon respiratori : Nafas cepat dan dangkal, Sesak nafas, Nyeri di dada, Nafas terlihat terengah-engah
- c) Respon gastrointestinal : Nafsu makan menurun, Mual muntah, Diare, Maag, Kehilangan selera makan
- d) Respon Neuromuskuler : Insomnia, Badan gemetar, Gelisah, Tegang, Refleks meningkat, Kaki mudah goyah
- e) Respon urinaria : Sering buang air kecil, Keinginan buang air meningkat
- f) Respon integument : Tangan berkeringat dingin, Wajah memerah, Merasa gatal, Terlihat pucat, Sering berkeringat

2) Respon perilaku

Respon perilaku yang timbul pada kecemasan antara lain gelisah, badan gemetar dan tegang, tingkat kewaspadaan meningkat, koordinasi tubuh tidak baik, dan cenderung menarik diri.

3) Respon kognitif

Respon kognitif yang timbul antara lain pikiran menjadi kurang fokus, mudah lupa, kesalahan dalam penilaian terhadap sesuatu, lapang persepsi menyempit, produktivitas menurun, bingung, mengalami pikiran yang menakutkan, mimpi buruk.

4) Respon afektif

Respon afektif terhadap kecemasan antara lain gelisah, tidak sabat, tegang, ketakutan, gugup, merasa tidak berdaya, frustrasi.

e. Etiologi kecemasan

Penyebab terjadinya kecemasan terbagi dalam 2 faktor, yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi : ¹²

1) Faktor Predisposisi

- a) Biologis, kecemasan yang timbul merupakan respon dari sistem neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA) yang kurang baik. Reseptor serotonin (5-HT) yang sensitif juga dapat menyebabkan kecemasan. Selain itu Norepinephrine juga diduga berperan dalam menimbulkan kecemasan karena aktivasi yang tidak sesuai oleh norepinephrine di dalam lokus ceruleus sehingga produksi norepinephrine meningkat dan menimbulkan kecemasan.
- b) Keluarga, kecemasan dapat terjadi di dalam lingkungan keluarga. Pengaruh keluarga dan lingkungan sekitar dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang. Pola interaksi dan bentuk dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar menjadi penyebab timbulnya perasaan cemas.
- c) Kondisi psikologis. Kecemasan dapat terjadi sejak kecil pada individu yang sudah mengalami perlakuan psikologis yang negatif semenjak kecil oleh orang tuanya. Hal ini menyebabkan perubahan harga diri pada seseorang yang dapat memicu kecemasan. Faktor dukungan psikososial, koping yang efektif, pandangan positif, keterkaitan antarpribadi, arahan moral yang baik, dukungan social dapat menjadi bentuk ketahanan terhadap stres.

d) Pandangan perilaku. Kecemasan diibaratkan sebagai bentuk frustrasi seseorang terhadap hal-hal yang menghambat kemampuan diri dalam mencapai tujuan hidupnya.

2) Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi kecemasan terjadi dalam 2 bentuk :

a) Ancaman terhadap integritas fisik

Kecemasan timbul dari respon terhadap suatu ancaman yang mengancam integritas fisik individu. Ancaman bisa terjadi dari sumber internal dan eksternal. Sumber internal berupa perubahan sistem tubuh, gangguan imun, dan mekanisme pengaturan suhu tubuh. Sedangkan ancaman eksternal adalah infeksi bakteri dan virus, konflik masyarakat, polutan, kekurangan sandang pangan yang layak dan cedera traumatis. Sehubungan dengan kejadian pandemic covid-19, masyarakat merasa terancam dengan kemunculan virus covid-19 yang dapat mengancam integritas fisik seseorang mulai dari kondisi klinis penyakit hingga kematian karena covid-19¹. Dampak dari ancaman integritas fisik dapat mengganggu pola hidup masyarakat seperti kehidupan sosial-ekonomi.

b) Ancaman terhadap sistem diri. Ancaman ini dapat membahayakan identitas diri, harga diri, dan fungsi sosial dari seseorang. Penyebab internal adalah masalah interpersonal. Sedangkan penyebab eksternal antara lain akibat kehilangan seseorang, perubahan status kerja, stress kerja, tekanan dari kelompok sosial, dan budaya.

Pandemi covid-19 telah mengakibatkan dampak yang merugikan dalam sosial ekonomi masyarakat seperti banyak kejadian PHK, kesulitan mendapatkan pekerjaan, dan timbulnya permasalahan interpersonal seperti stigma negatif dari masyarakat kepada seseorang yang terinfeksi covid-19 beserta keluarga⁵⁻⁸. Hal ini dapat mengancam sistem diri seseorang yang mengganggu hubungan interpersonal dan peran sosial seseorang dalam keluarga dan masyarakat.

f. Dampak kecemasan

Dampak dari kecemasan yang dirasakan individu dapat dibagi menjadi beberapa simtom antara lain:²⁷

1) Simtom suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan/suasana hati berupa adanya hukuman dan bencana yang mengancam. Individu yang mengalami kecemasan tidak dapat tidur dan dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2) Simtom kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan perubahan pola pikir dan pandangan yang membuat persepsi kekhawatiran pada hal-hal yang tidak menyenangkan dan mengancam. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah secara nyata, sehingga individu tidak dapat bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya menjadi lebih merasa cemas.

3) Simtom motorik

Individu yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, dan adanya aktivitas motorik yang tidak jelas. Simtom motorik merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari ancaman yang timbul dari persepsi individu tersebut. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

g. Cara mengatasi kecemasan

Kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain:

1) Obat-obatan

Beberapa jenis obat-obatan dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan, yaitu:²⁸

a) *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)*

SSRIs merupakan terapi lini pertama untuk kecemasan. Mekanisme obat ini adalah menghambat transpoter serotonin dan mengakibatkan desensitisasi reseptor serotonin postsinaptik sehingga menormalkan serotogenik. Jenis obatnya antara lain fluoxetine, sertraline, paroxetine.

b) *Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors (SNRIs)*

SNRIs menghambat transporter dari serotonin dan norepinefrin. SNRIs digunakan apabila SSRI gagal atau terjadi respon inadekuat. Penghambatan norepinefrin dapat menyebabkan eksaserbasi gejala fisiologis kecemasan.

c) *Benzodiazepine*

Jenis terapi ini memiliki efek negatif apabila digunakan dalam waktu lama. jenis terapi ini hanya digunakan dalam jangka pendek pada kecemasan akut.

d) *Tricyclic Antidepressants* (TCAs)

Terapi ini berfungsi sebagai inhibitor *reuptake* norepinefrin dan serotonin. TCAs dapat menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dalam dosis tinggi. Jenis terapi cloropramine dapat lebih efektif daripada SSRI dan SNRI pada pasien OCD

2) Terapi perilaku kognitif

Terapi kognitif perilaku merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu. Pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif²⁹.

3) Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT)

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah suatu terapi yang menggunakan titik meridian tubuh sebagai titik tenaga. EFT bekerja berdasarkan pada penemuan ketidakseimbangan sistem energi tubuh yang memberikan efek pada psikologi seseorang. EFT adalah suatu bentuk emosional dari akupunktur dengan hanya mengetuk dengan dua jari untuk merangsang titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tersumbat yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap pikiran perilaku dan emosi dengan metode tapping (ketuk) pada titik-titik tertentu pada tubuh³⁰.

4) Terapi relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi merupakan keadaan dimana tubuh dan pikiran merasa nyaman, tenang, rileks, terkontrol, dan jauh dari ketegangan. Jenis terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan antara lain relaksasi napas dalam dan teknik relaksasi otot progresif³¹.

5) Terapi distraksi

Terapi distraksi merupakan aktivitas yang diberikan dengan cara untuk membuat individu terfokus atau berkonsentrasi pada kegiatan yang menyenangkan, membuat perhatian individu terhadap sesuatu yang lain. Tujuan terapi ini adalah menurunkan kesadaran terhadap rasa tidak nyaman yang dirasakan dan meningkatkan toleransi. Intervensi distraksi efektif untuk menghilangkan rasa tidak nyaman karena individu

berkonsentrasi pada stimulus yang menarik atau menyenangkan daripada berfokus pada gejala yang tidak menyenangkan³².

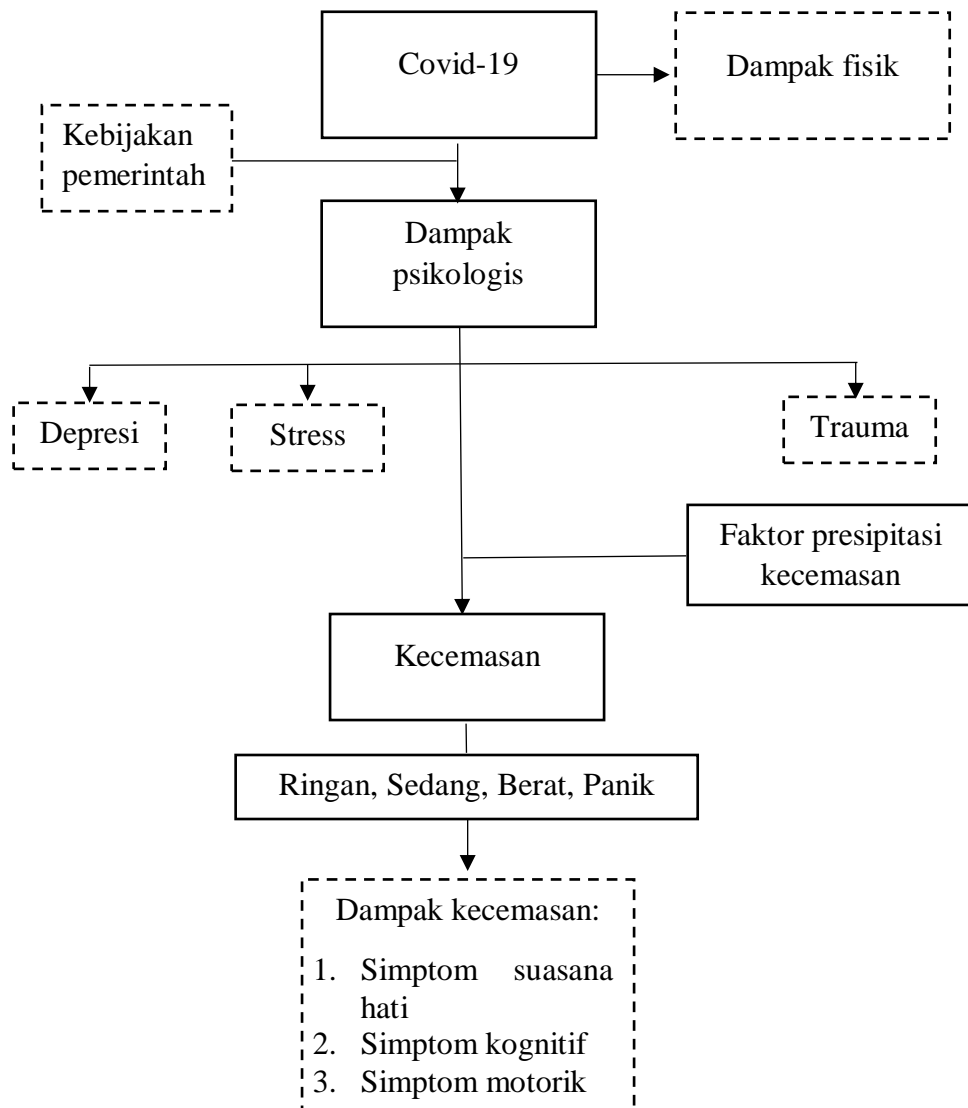
h. Instrument kecemasan Zung Self Anxiety Scale (Z-SAS)

Zung Self Anxiety Scale (Z-SAS) adalah salah satu instrument yang digunakan dalam menggali informasi mengenai tingkat kecemasan seseorang yang dirancang oleh William W. K. Zung M.D. ZSAS memiliki 20 pernyataan yang terdiri dari pernyataan yang dialami seseorang ketika merasa cemas. Pernyataan yang terdapat dalam ZSAS memiliki 15 pernyataan pernyataan negatif dan 5 pernyataan pernyataan positif³³.

Penghitungan ZSAS pada setiap pernyataan dilakukan dengan skala Likert yang memiliki skor 1-4 dimana 1 adalah tidak pernah, 2 adalah jarang, 3 adalah sering, 4 adalah selalu. Total skor untuk menilai kecemasan seseorang dengan ZSAS adalah Skor 20-34 = kecemasan ringan, Skor 35-49 = kecemasan sedang, Skor 50-64 = kecemasan berat, Skor 65-80 = panik³⁴.

Instrument ZSAS memiliki hasil uji validitas pada masing-masing pernyataan antara 0, 0,663 hingga 0,918 dengan nilai *alpha* 0,829³⁴. Hasil uji reliabilitas kuesioner ZSAS adalah sebesar 0,908 sehingga instrument dikatakan reliabel³⁵.

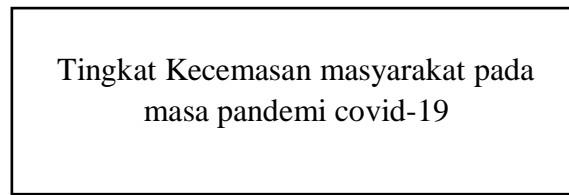
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori ^{3,12,16,20,22,24}

C. Kerangka Konsep

Tingkat Kecemasan masyarakat pada
masa pandemi covid-19



Gambar 2.2 Fokus Penelitian