



MENGELOLA CEMAS DI TENGAH PANDEMIK CORONA

Jarnawi

Jarnawi.m.nurishaq@gmail.com

**Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**

Abstrak

Penyebaran Virus Corona atau Covid.19 secara masif dan sangat cepat ke seluruh penjuru dunia telah membuat rusaknya tatanan kehidupan serta menyebabkan berbagai gangguan baik fisik maupun psikologis. Rusaknya tatanan ekonomi, sosial, politik, pendidikan, budaya, agama dan kesehatan tercabik-cabik dengan munculnya teror kematian yang telah mencapai lebih ribuan orang. Rentetannya adalah muncul pula gangguan psikologis berupa ketakutan dan kecemasan di tengah-tengah masyarakat dalam situasi pandemik Covid.19. Berbagai upaya telah dilakukan guna mengeliminir bertambahnya jumlah korban jiwa, diantaranya adalah lewat pendidikan menyangkut Corona serta penularan, pencegahan dan pemutusan infeksi virus lewat *social distancing*, cuci tangan dengan sabun, dan tetap beraktifitas di rumah serta menjaga imunitas tubuh lewat makan yang bergizi, berolahraga intensitas sedang, dan istirahat yang cukup. Pemahaman komprehensif menyangkut stressor yaitu virus Corona atau Covid.19 dipadukan dengan psikoterapi sederhana seperti relaksasi, *assist* terapi, play terapi, *Spiritual emotional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi Islami lewat Wudhuk, Shalat dan Sabar guna menghadirkan *sakinah* di dalam diri menjadi pilihan bijak dalam mengelola cemas. Maka diharapkan setiap manusia lebih tenang dan lebih siap menghadapi segala kemungkinan di tengah wabah corona yang melanda. Pada akhirnya setiap orang dapat memutus sumber ketidakpastian menjadi suatu yang pasti tanpa ada kecemasan berlebihan.

Kata Kunci: Covid.19, Cemas, Terapi dan Sakinah.

A. Pendahuluan

Dunia terguncang, setelah ditemukannya virus baru penebar maut yang diberi nama Covid. 19 di belahan negeri tirai bambu China tepatnya di Kota Wuhan. Virus ini terdeteksi di akhir Desember 2019 setelah korban berjatuhan di Kota Wuhan, lalu secara cepat virus menyebar dan meneror Amerika Serikat, Italia, Inggris, Spanyol, Jerman, Belanda, Ekuador, Turki, Iran, Singapura, Filipina, Malaysia hingga ke Indonesia dan akhirnya membuat kepanikan diseluruh benua. Korban pun berjatuhan, yang diperkirakan lebih lebih ribuan jiwa dilaporkan telah meninggal dunia akibat virus baru tersebut.

Angka kematian akibat Covid-19 berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pertanggal 19 April 2020 telah berjumlah 152551 jiwa.¹ Angka terbesar ada di Amerika Serikat. Berdasarkan data Senin (13/4), sebanyak 22.115 orang meninggal dunia atau 19,4% dari total 114.247 kematian di seluruh dunia. Adapun Italia ada di urutan kedua sebanyak 19.899 orang atau 17,4% kematian di dunia akibat Covid-19. Selanjutnya Spanyol, terdapat 112.065 kasus positif virus corona. Jumlah pasien positif virus corona yang berhasil pulih sebesar 26.743 orang. Sementara jumlah korban meninggal mencapai 17.000 jiwa, Inggris 11.000, Iran sejumlah 4.600 jiwa, Belgia 3.500 jiwa dan Tiongkok sumber utama wabah mencapai 3000 jiwa.² Indonesia berdasarkan data resmi dari situs pemerintah pada tanggal 22 Juni 2020 korban yang meninggal dunia telah mencapai 2.500 jiwa.³

Para ahli maupun WHO memberi nama virus baru ini dengan sebutan Covid-19 atau COVID-19 yang merupakan akronim dari *coronavirus disease 2019*. Coronavirus adalah keluarga virus yang beberapa di antaranya menyebabkan penyakit pada manusia, ada pula yang tidak. Virus korona tipe baru yang tengah menjadi *pandemic* saat ini bernama SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome-coronavirus-2*)⁴. Virus inilah yang menyebabkan Covid-19 yang menyerang sistem pernapasan dan pada akhirnya

¹ <https://www.covid19.go.id/> branda. Diakses pada tanggal. 18 April 2020

² <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/04/13/korban-meninggal-akibat-covid-19-di-amerika-yang-terbesar-di-dunia>

³ <https://www.covid19.go.id/beranda> diakses tanggal 22 Juni 2020

⁴ <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/03/200400965/kasus-covid-19-tembus-1-juta-berikut-5-negara-dengan-jumlah-kasus-corona>.

mengerogoti paru paru sehingga membuat penderita tidak dapat bernapas lagi. Begitu mengerikannya virus ini hingga mampu memusnahkan jutaan manusia bagaikan *silent killer* abad 21 yang membuat seluruh penduduk bumi merasa cemas terkungkung dalam ketakutan.

Covid.19 mewabah dengan cepat keseluruh penjuru dunia karena keunikan model penyebarannya, yaitu lewat interaksi antar penderita yang terinfeksi dengan orang lainnya. Sehingga pergerakan dan penyebaran virus terus terjadi secara berkesinambungan sejalan dengan pergerakan penderita yang terinfeksi. Penyebaran corona virus terjadi baik lewat droplets atau molekul ludah saat percakapan, batuk, atau bersin maupun lewat tangan yang terkena virus lalu masuk lewat mulut, hidung ataupun mata.

WHO maupun pemerintah sendiri telah menyampaikan berbagai himbauan dan program untuk melawan virus corona yaitu lewat pencegahan, dengan pembatasan pertemuan atau interaksi sosial (*social distancing*), bekerja dan belajar di rumah (*stay at home*), anjuran menjaga kebersihan lingkungan dan pribadi dengan sesering mungkin mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* serta menyemprotkan disinfektan di tempat tempat berisiko tinggi penularan sampai memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk menutup jalur keluar dan masuknya orang dari suatu wilayah.

Selain upaya preventif, usaha kuratifpun telah dilakukan pemerintah lewat membuat tempat tempat karantina bagi pendatang yang baru tiba dari luar negeri dengan melakukan rapid test atau metode skrining awal untuk mendeteksi antibody yang di produksi tubuh untuk melawan virus corona, mendirikan rumah sakit khusus Covid.19 dan perawatan bagi pasien yang terinfeksi virus. Semua upaya di atas dilakukan sebagai antisipasi penyebaran virus corona yang semakin hari semakin bertambah. Penularan virus corona dapat terjadi lewat beberapa cara, diantaranya adalah sebagai berikut⁵.

Kontak Fisik dengan benda yang sering tersentuh Benda merupakan media yang bisa menjadi cara penularan yang masif. Sebab, menurut penelitian, virus corona COVID-19 dapat bertahan hidup hingga tiga hari dengan menempel pada permukaan benda.

⁵ <https://www.liputan6.com/bola/read/4215810/7-cara-penularan-virus-corona-covid-19-di-lingkungan-terdekat>

Selain itu kebersihan tangan, tangan merupakan media terbesar penularan virus. Bila tidak dijaga kebersihannya maka tangan sangat efektif menularkan covid.19 dari satu orang atau benda ke orang atau benda lainnya.

Menerapkan etika saat bersin dan batuk, cara yang paling banyak menjadi media penularan virus corona COVID-19 adalah melalui *droplets* cairan molekul ludah. *Droplets* dapat terjadi ketika seseorang meninggalkan cairan ketika bersin, batuk, ataupun berbicara di media tertentu misalnya di baju, kursi, dinding atau lantai.

Interaksi Sosial lewat berkumpul atau beraktivitas di tengah kerumunan menjadi salah satu cara penularan virus corona COVID-19. Sebab, virus corona COVID-19 dapat menempel secara kasat mata pada pakaian dan benda yang dibawa orang lain.

Cara lain yang dapat menularkan virus corona COVID-19 adalah tidak melakukan tindakan pencegahan setelah kembali dari wilayah pandemi. Setiap orang hendaknya memiliki kesadaran pribadi, untuk melakukan isolasi mandiri di rumah apabila melakukan perjalanan ke luarkota atau keluar negeri.

Minim edukasi yang diberikan kepada masyarakat di tengah wabah Covid.19, merupakan hal yang membuat corona semakin berkembang. Betapa banyak masyarakat yang menganggap virus corona hal yang sepele dan enteng disebabkan ketiadaan pengetahuan. Akibatnya dalam beberapa bulan wabah corona Covid.19 bertambah dengan cukup pesat.

Virus coron COVID.19 memiliki gejala gejala spesifik apabila seseorang terinfeksi. Untuk itu maka diperlukan pengetahuan menyangkut simtomp atau gejala yang timbul akibat terinveksi corona.⁶ Saat ini Virus Corona Covid-19 semakin bermutasi, sehingga muncul ciri-ciri baru yang belum banyak dikenali. Jika pada awalnya virus ini menyebar di berbagai negara, umumnya hanya menunjukkan gejala berupa batuk, demam atau sesak napas saja, namun saat ini sudah berkembang dengan beragam gejala lainnya diantaranya mengalami nyeri pada otot. Hasil riset menunjukkan adanya hubungan antara nyeri otot dan kasus COVID-19 selama analisis terhadap 53 pasien di Wenzhou, Tiongkok.

⁶ <https://www.okezone.com/tren/read/2020/04/15/620/2199617/ciri-ciri-orang-terkena-virus-corona-covid-19-ada-7-gejala-baru>

Selain itu Dalam laporan Le Figaro dikatakan, manifestasi kulit termasuk *pseudo-frostbite*, gatal-gatal dan kulit kemerahan yang persisten memiliki kaitan dengan corona. Selain itu batuk, batuk kering dan batuk berdahak juga salah satu gejala Covid 19. Meski jumlah pasien yang menunjukkan gejala batuk berdahak lebih rendah dibanding batuk kering.

Kelelahan, diawal kemunculan virus corona, gejala yang ditunjukkan sangat mirip dengan penyakit flu biasa. Namun saat ini ternyata gejala infeksi corona telah bervariasi termasuk salah satunya adalah mudah lelah. Persentase gejala ini cukup tinggi yaitu dapat mencapai 38, 1%. Selain kelelahan, mata merah, bengkak dan berair juga sering ditemukan pada penderita covid 19. Sakit perut yang disertai Diare bisa menjadi gejala pertama seseorang yang terpapar virus corona COVID-19. Penelitian yang diterbitkan dalam *The American Journal of Gastroenterology* mengatakan gejala diare dialami oleh beberapa pasien COVID-19. Gejala terakhir adalah gangguan indera penciuman dan pengecap. Pasien terinfeksi sulit mencium bau apapun di sekelilingnya. Selain itu, pasien positif corona COVID mengalami mati rasa pada lidah sehingga kurang selera makan.

B. Kecemasan Di Tengah Pandemi Corona

Kehadiran virus Corona COVID 19 telah merusak tatanan kehidupan manusia di seluruh dunia. Pendidikan, ekonomi sosial, budaya dan keberagaman terdampak akibat virus corona. Misalkan dari segi pendidikan begitu banyak anak-anak dan guru tidak dapat bersekolah dengan normal akibat pembatasan interaksi sosial. Pada akhirnya, dengan fasilitas seadanya mencoba melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh yang belum direncanakan dengan matang tanpa penelaahan mendalam. Akibatnya tidak seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena alasan ketiadaan sumber belajar dan akses perangkat teknologi dan internet yang terbatas. Di sisi lain orang tua juga terbebani dengan adanya berbagai tugas dalam proses belajar yang menuntut mereka mampu menguasai berbagai mata pelajaran.

Dari sisi ekonomi akibat kebijakan bekerja dan belajar di rumah serta pembatasan keluar rumah, para wirausahawan mengalami kerugian akibat banyak tempat usaha tutup karena sepi pembeli ditambah kebijakan daerah yang memberlakukan *social distancing*

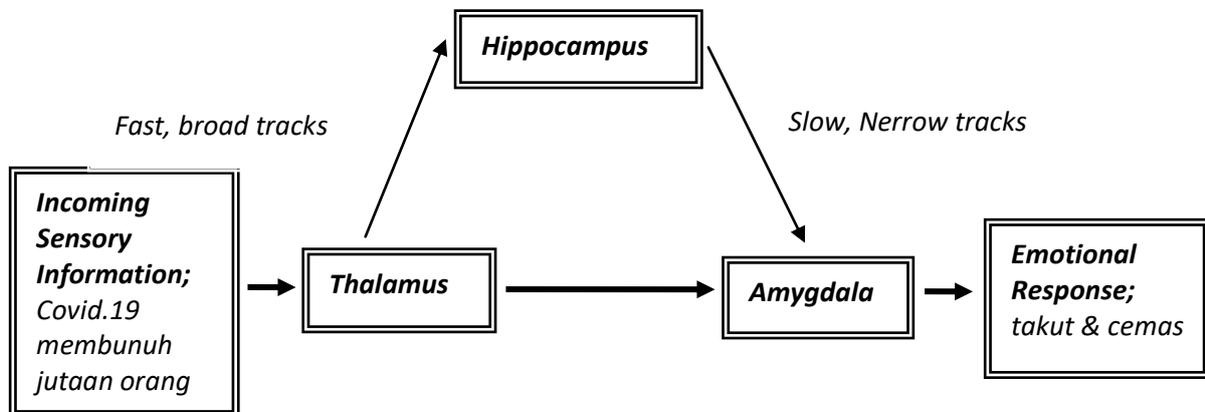
maupun jam malam membuat suasana semakin mencekam. Akibatnya banyak karyawan yang terpaksa diputuskan hubungan kerja. Dari sudut Sosial dan Budaya juga mengalami gangguan dengan pemberlakuan *stay at home & social distancing* termasuk anjuran tidak mudik dan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar membuat interaksi sosial sangat terbatas. Tradisi mudik yaitu kembalinya para pendatang dari ibukota ke kampung halamannya untuk merayakan Lebaran Idul Firi sudah menjadi tradisi di tanah air. Diperkirakan jutaan orang akan melakukan pergerakan ke tempat asalnya guna bersilaturahmi dan mengunjungi sanak keluarga setelah setahun mencari nafkah. Namun hal ini terhambat akibat terjadinya pandemic virus Corona.

Apabila dilihat dari sisi keberagaman, Pandemi Corona juga telah mengganggu berbagai ritual ibadah, seperti shalat berjamaah, shalat Jumat, Shalat Tarawih, kiyamulail dan menghidupkan bulan Ramadhan. Hal ini terjadi dikarenakan banyak masjid yang tutup dan apabila dibuka maka setiap masjid wajib menerapkan standart protocol Covid.19 seperti wajib memakai masker, wajib dilakukan pengecekan suhu tubuh, membawa sajadah pribadi, pengaturan jarak antar saf satu meter, menyediakan sabun cuci tangan di pintu masuk dan dilarang berjabat tangan. . Sampai sampai Majelis Ulama Indonesiapun telah mengeluarkan Fatwa boleh shalat dirumah dan tidak Shalat Jumaat dengan mengantikannya Shalat Dhuhur di rumah dalam rangka mencegah penyebaran virus corona agar tidak meluas.

Selain merusak tatanan kehidupan, pandemik corona juga melahirkan berbagai gangguan psikologis berupa stress yang berwujud dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan. Orang yang mengalami stres menurut Nurjanah Nitura, dapat diamati melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya ketegangan, kegelisahan, dan kecemasan. Bila dihayati hal tersebut akan berpengaruh kepada fisik, seperti timbulnya sakit kepala, mulas, diare, gatal-gatal, ketegangan otot, gangguan tidur, dan meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres dapat pula muncul dalam wujud perilaku sehingga membuat individu jadi tidak sabar, cepat marah, perubahan pola makan, menarik diri, lesu, dan rendah diri.⁷

⁷ W. Eda F & Dharma. Aceh Menggugat. Sinar Harapan. Jakarta. 1999. Hal. 53

Berikut J.Scott & G.Stredling memaparkan skema sters yang dapat melahirkan reaksi respon emosional yang berupa ketakutan dan kecemasan.⁸



Anxiety atau cemas maupun kegelisahan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.⁹ Cemas ini muncul dari reaksi stres yang terjadi akibat suatu kejadian luar biasa (stressor), datang secara tiba-tiba dan tanpa dapat diprediksi sehingga membuat korban merespon dengan melawan atau menghindar (*fight or flight*).

Gangguan cemas muncul karena adanya situasi yang mengancam yang merupakan reaksi normal dari stres.¹⁰ Orang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung juga mengalami serangan panik dan ketakutan. Selama serangan panik, individu merasa pasti bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi. Perasaan ini biasanya disertai dengan gejala tertentu seperti jantung berdebar debar, sesak napas, berkeringat, tremor otot, pingsan, dan mual-mual. Gejala tersebut biasanya terjadi akibat aksitasi cabang simpatik dari sistim saraf otonomik dan merupakan reaksi seperti dialami oleh orang lain saat sangat ketakutan. Selama mengalami serangan *panic* yang parah, biasanya karena seseorang merasa takut bahwa dirinya mengalami kematian.

⁸ J. Scott, M., & G. Stradling. S. (2001). *Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder*. London: Sage Publications. Hlm. 32

⁹ J.P Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerbit Rajawali Pres. Tahun 2001. Hlm 32

¹⁰ Rita L Atkinson dkk. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Edisi 11. Interaksara. Batam. Hlm.413

Gangguan kecemasan umum yang tampak di berbagai kultur antara lain adalah pertama sindrom tubuh yang muncul dalam bentuk keletihan, kurang konsentrasi, dan otot tegang. Kedua sindrom psikologis yang muncul dalam bentuk kecemasan berlarut larut terhadap performa atau aktivitas sosial tertentu.¹¹

Di dalam situasi pandemi Virus Corona, biasanya kecemasan hadir dalam beragam bentuk diantaranya ketakutan terhadap kematian, hal ini terjadi karena melihat angka kematian akibat wabah corona yang dari hari ke hari semakin besar. Ketakutan terinfeksi virus corona atau menginfeksi orang lain. Ketakutan minimnya ketersediaan obat karena hingga saat ini vaksin atau antivirus covid.19 belum di temukan. Khawatir kehilangan pekerjaan/pendapatan; akibat pembatasan keluar rumah membuat, Pembatasan Sosial Bersekala Besar menyebabkan bisnis sepi pembeli, ataupun tempat kerja yang tutup, Ketakutan ketiadaan bahan makanan pokok akibat kepanikan seluruh masyarakat yang memborong sembako hingga langka di pasaran. Ketakutan kehilangan sanak famili, kekhawatiran situasi yang mencekam; jalanan sepi bahkan ada daerah yang memberlakukan jam malam, takut adanya kerusuhan, ketakutan tidak diterimanya amal ibadah akibat pelanggaran shalat Jumat, Saf shalat yang renggang, merasa lebih takut pada virus (makhluk) dari pada Allah (Khalik).

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. Terkadang juga akan lahir dalam bentuk gangguan psikosomatis berupa, alergi kulit, sesak nafas, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin dan mual-mual. Gangguan gangguan tersebut apabila tidak ditangani secara cepat maka tentu dapat merusak kehidupan seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan diakhirat

C. Mengatasi Kecemasan ditengah Pandemi Corona

¹¹ Eric B. Shiraev & David A. Levy. Psikologi Lintas Kultural (Pemikiran Kritis dan Terapan Modern) Edisi 4. Prenadamedia Group. Jakarta. 2016. Hlm. 329

Setiap orang hendaknya benar benar memahami tentang penyebab cemas dalam pandemik Corona. Untuk itu setiap orang harus tetap memperoleh informasi yang akurat menyangkut corona. Tetap berkomunikasi secara online dengan sahabat dan keluarga, dan hendaknya memperoleh pendidikan menyangkut Corona serta penularan, pencegahan dan pemutusan infeksi virus lewat *social distancing*, cuci tangan, dan tetap beraktifitas di rumah serta tetap menjaga imunitas tubuh lewat makan yang bergizi, berolahraga intensitas sedang, dan istirahat yang cukup. Biasanya dengan memiliki pemahaman komprehensif menyangkut stressor yaitu virus corona covid.19 maka diharapkan diri lebih tenang dan lebih siap menghadapi segala kemungkinan di tengah wabah corona. Dengan demikian setiap orang dapat memutus sumber ketidak pastian menjadi suatu yang pasti tanpa ada kecemasan berlebihan.

Selain memahami tentang corona, menyadari prilaku cemas yang timbul juga sangat diperlukan guna mengantisipasi dan menemukan jalan kelaur saat prilaku tersebut muncul. Misalkan saat anda tidak focus, atau sulit tidur maka pilihan terapi tertentu dapat dilakukan misalnya dengan realaxsasi ataupun berkonsultasi pada konselor yang berkompeten.

Mengatasi cemas tentu dapat juga dilakukan beberapa terapi psikologis sederhana, yang inti tujuannya adalah menstimulasi pikiran berpikir logis agar perasaan dan pikiran negative dapat di halau. Terapi yang cukup populer dan mudah dilakukan adalah realksasi. Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Dengan melakukan relaksasi, maka diri tetap tenang dan dapat terkontrol meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Relaksasi juga dapat menghindarkan perasaan cemas, gelisah dan amarah yang dapat menjadi penghalang untuk berpikir jernih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika melakukan relaksasi selama beberapa minggu, maka akan:¹²

- a. mengurangi perasaan cemas yang sering timbul;
- b. mengurangi sakit kepala dan tekanan darah tinggi;

¹² Jarnawi. *Konseling Trauma untuk Anak Akibat Kekerasan*. Ar-Raniry Press. IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. 2007. Hlm. 163

- c. mengurangi munculnya penyakit sulit tidur;
- d. mencegah sesak nafas;
- e. membantu mengatasi serangan panik;
- f. menurunkan stres;
- g. merasa lebih tenang;
- h. membuat lebih kreatif.

Selain Relaksasi penderita cemas juga dapat melakukan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.¹³ dengan cara mengetuk titik titik saraf di seputar wajah dan tubuh yang dapat membuat rilek seraya melakukan tune up lewat kalimat sugestif berupa penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Masih banyak terapi terapi yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi serangan panic atau cemas.

Sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, Tuhan yang maha kuasa maka menumbuhkan rasa sakinah dalam setiap diri merupakan terapi paling komprehensif. Sakinah artinya damai/tentram. Menghadirkan rasa sakinah dalam diri berarti Diri merasa tenteram dan damai karena selalu dekat dengan Allah dan melepaskan ketergantungan pada makhluk. Seseorang yang telah hadir sakinah dalam dirinya maka akan lebih tenang dan terhindar dari rasa cemas. Hal ini dikarenakan dia telah menjadikan Allah tempat bergantung, tempat berharap, dan meminta.

Allah berfirman : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28)¹⁴.

Bagian dari perjalanan ummat Islam adalah ujian dan penderitaan yang pasti dialami sepanjang hidup. Bagi seorang mukmin, menderita penyakit bukan hanya kenyataan, namun juga filosofi yang datang bersama berkah. Ujian dan kesengsaraan merupakan suatu sistem yang menentukan kesempurnaan atau kekurangannya kesempurnaan spiritual manusia, atau menunjukkan rasa syukur kepada Tuhan.

¹³ Ahmad Faiz Zainuddin. Pengenalan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Suara Hati. Jakarta. 2007.

¹⁴ AlMumayyaz. Al Quran Tajwid, transliterasi perkata, terjemah perkata. Cipta Bagus Segara. Kota Bekasi Jawa Barat. 2014. Hlm. 252

Keyakinan sejati di uji melalui penderitaan, sehingga Allah dapat melihat siapa yang benar beriman.¹⁵

Sehingga apapun yang sedang terjadi termasuk wabah Covid.19 merupakan cobaan Allah, Cobaan tersebut sebenarnya adalah ujian kepada manusia agar manusia meningkatkan ketaqwaannya pada Allah, karena Allah akan memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar saat di timpa musibah. Hal ini sejalan dengan Firman Allah Swt “Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit-dengannya sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (Al Baqarah: 155)¹⁶

Untuk mengapai Sakinah dalam diri maka perintah untuk mendekatkan diri pada Allah mesti dilaksanakan dengan penuh ikhlas baik itu fitrah keberimanan, shalat, zakat, puasa, dan berhaji. Kelima rukun Islam inilah menjadi terapi paripurna yang Allah siapkan bagi seluruh manusia agar senantiasa bahagia hidup di dunia dan diakhirat kelak termasuk terbebasnya kecemasan pada diri. Sebagai contoh terapi Wudu dan Shalat, Allah berfirman “Jadikanlah Shalat dan Sabar sebagai penolongmu sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” (Quran: Al Baqarah: 153).

Menurut M. Utsman Najati, wudu yang dikerjakan sesuai aturan sebelum Shalat membuat seorang mukmin merasa diri dan jiwanya menjadi bersih. Perasaan bersih tubuh dan jiwa ini mempersiapkan manusia untuk mengadakan hubungan rohaniyah dengan Allah dan menghatarkannya pada keadaan tubuh dan jiwa yang tenang dalam Shalat.¹⁷ Sehingga setelah berkomunikasi dengan Allah lewat Shalat pada akhirnya akan memperoleh ketentraman dan kedamaian karena merasa selalu dekat dengan sang Pencipta.

¹⁵ Hussein G. Rassool. *Konseling Islami (sebuah pengantar kepada teori dan Praktik)* Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2019. Hlm. 87

¹⁶ Ibid... Hlm. 24

¹⁷ Anwar Sutuyo. *Bimbingan dan konseling Islam (teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2017. Hlm. 165-166

Tak ada hujan yang tak reda dan badaipun pasti berlalu “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Q.S: Asy Syarh: 6) ¹⁸

Pandemik Covid.19 ini merupakan cobaan yang penuh kesulitan, namun janji Allah kepada orang-orang yang bersabar bahwa bersama kesulitan akan ada kemudahan. Allah akan memberi cobaan tidak akan melebihi kesanggupan manusia maka bersabarlah agar memperoleh kemuliaan dan kemenangan di dunia dan akhirat.

D. Kesimpulan

Bencana Pandemi Covid.19 tidak dapat dipungkiri telah melanda dan menjadi pusat perhatian seluruh umat manusia berbagai belahan dunia. Penyebarannya yang masih dan begitu cepat lewat interaksi sesama disertai teror ribuan jiwa mengalami kematian akibat serangan virus corona tersebut mengakibatkan kepanikan, ketakutan dan kecemasan pada manusia.

Berbagai upaya pihak berwenang di seluruh negara melakukan berbagai tindakan preventif maupun kuratif akibat serangan virus mematikan tersebut sebagai upaya melindungi dan mengurangi angka kematian rakyatnya. Karena lewat upaya cepat, terukur dan tepat maka angka kematian dapat diminimalisir dan bahkan dicegah.

Oleh karena itu berbagai negara termasuk Indonesia telah melakukan tindakan memutus rantai penyebaran virus lewat berbagai program seperti, meliburkan sekolah, kampus dan tetap diam dirumah serta bekerja dari rumah (*stay at home & work from home*), pembatasan interaksi sosial (*social distancing*), menjaga higienitas diri dan lingkungan lewat memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* serta menyemprotkan antiseptik dan disinfektan di tempat-tempat keramaian atau tempat yang kemungkinan terjadi penyebaran virus. Selain itu pemerintah juga memberikan bantuan hidup berupa sembako bagi masyarakat kurang mampu walau dalam jumlah terbatas. Rangkaian upaya di atas penting dilakukan sebagai wujud nyata kehadiran pemerintah

¹⁸ Ibid... Hlm.596

dalam situasi yang tidak menentu guna terciptanya rasa aman dan mengurangi kecemasan di tengah tengah masyarakat.

Secara internal idealnya masyarakat juga melakukan upaya mengeliminir setiap ketegangan dalam pandemik Corona, sehingga dapat berpikir secara rasional dan mampu mengendalikan emosi-emosi negative. Emosi negative yang salah satunya adalah kecemasan. Lewat berpikir logis maka seseorang akan mampu mengatur dan mempersiapkan saat situasi sulit benar benar terjadi. Pengetahuan dan informasi factual menyangkut Covid.19 mesti dimiliki, agar setiap orang benar benar merasa berdaya di bawah tekanan stressor yang datang dan mampu mengatasi berbagai masalah stress termasuk kecemasan. Terapi terapi psikis sederhana seperti relaksasi, asist therapy, play terapi, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan pilihan yang baik dalam mengelola dan mengatasi kecemasan diri.

Pada akhirnya Selaku Makhluk yang memiliki segala keterbatasan, maka sudah selayaknyalah menyerakan diri secara penuh kepada sang Khalik. Lewat penyerahan diri secara total dan pengamalan berbagai perintah Khalik maka berbagai bencana dan musibah akan mampu dilalui dengan penuh harapan. Salah satunya Allah menyuruh shalat dan sabar disaat musibah datang dengan tujuan hadirnya rasa sakinah pada setiap orang yang berimana. Sakinah merupakan rasa tenteram didalam diri manusi karena merasa dekat dengan Allah SWT. Merasa Allah akan menolongnya, merasa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba hambanya yang shaleh. Rasa ini lah yang akan mengubah emosi negative berupa kecemasan menjadi emosi Positif yang berupa harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- AlMumayyaz. Al Quran Tajwid, transliterasi perkata, terjemah perkata. Cipta Bagus Segara. Kota Bekasi Jawa Barat. 2014.
- Ahmad Faiz Zainuddin. Pengenalan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Suara Hati. Jakarta. 2007.
- Anwar Sutuyo. Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik). Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2017.

- Atkinson Rita L dkk. Pengantar Psikologi. Jilid 2. Edisi 11. Interaksara. Batam.
- Chaplin J.P. Kamus Lengkap Psikologi. Penerbit Rajawali Pres. Tahun 2001.
- Eric B. Shiraev & David A. Levy. Psikologi Lintas Kultural (Pemikiran Kritis dan Terapan Modern) Edisi 4. Prenadamedia Group. Jakarta. 2016. Hlm. 329
- Hussein G. Rassool. Konseling Islami (sebuah pengantar kepada teori dan Praktik) Pustak Pelajar. Yogyakarta. 2019.
- J. Scott, M., & G. Stradling. S. Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder. London: Sage Publications. 2001
- Jarnawi. Konseling Trauma untuk Anak Akibat Kekerasan. Ar-Raniry Press. IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. 2007.
- W. Eda Fikar & Dharma. Aceh Menggugat. Sinar Harapan. Jakarta. 1999.
- <https://www.covid19.go.id/branda>. Diakses pada tanggal. 18 April 2020
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/04/13/korban-meninggal-akibat-covid-19-di-amerika-yang-terbesar-di-dunia>
- <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/03/200400965/kasus-covid-19-tembus-1-juta-berikut-5-negara-dengan-jumlah-kasus-corona>.
- <https://www.liputan6.com/bola/read/4215810/7-cara-penularan-virus-corona-covid-19-di-lingkungan-terdekat>
- <https://www.okezone.com/tren/read/2020/04/15/620/2199617/ciri-ciri-orang-terkena-virus-corona-covid-19-ada-7-gejala-baru>