



**ANALISIS DAMPAK PANDEMI COVID- 19 TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT :  
LITERATURE REVIEW**

**Irda Sari**

Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan  
Politeknik Piksi Ganesha, JL. Jendral Gatot Subroto No.301 Bandung

Email : irdasari13@gmail.com

---

**Keywords :**

*Covid-19 pandemic,  
anxiety, panic*

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to analyze the impact of the Covid 19 pandemic on anxiety in society. This study uses a literature review study method to collect, identify, evaluate the impact of the Covid-19 pandemic on public anxiety. Sources of data used in this study are secondary data sources, where the data obtained through Pubmed and Google scholars are used to search for relevant journals. The journals that are obtained are selected based on the title made by the author. The author found 15 journals that have been summarized into 5 journals representing all journals with the same opinion. The results obtained are that there is a dominant influence between age, family status, personal protective equipment and knowledge of anxiety in the community, that anxiety has several types, namely general anxiety, panic disorder anxiety, social anxiety, and obsessive anxiety. During the Covid-19 pandemic it can cause Anxiety Disorders (Anxiety) in the community which is characterized by sleep disorders which are very risky for committing suicide, anxiety, shortness of breath, tense muscles, panic buying, and disturbing Obsessive compulsive disorder (OCD) mental health risks. Therefore, people must correct sleep disorders, check news based on valid and reliable facts, reflect on themselves, and have psychosocial knowledge.*

---

**PENDAHULUAN**

Penyakit COVID- 19 yang disebabkan oleh virus corona telah menjadi pelaporan yang terus terulang, diberitakan di seluruh Indonesia baik secara media cetak, elektronik, dan sosial . Bahkan pemberitaan ini sudah dinyatakan sebagai pandemi. Pandemi adalah wabah yang berjangkit serentak dimana- mana. Sementara Taylor (2019) menjelaskan pandemi penyakit dapat mempengaruhi psikologis orang luas dan massif, mulai memikirkan informasi tentang sehat dan sakit, perubahan

emosi( cemas) dan perilaku sosial. Pemberitaantersebut ada yang menanggapi secara positif dengan melakukan berbagai

pengecambahan agar tidak tertular dan ada yang memandang secara negatif yang dilihat dari jumlah kematian oleh penyakit covid 19 sehingga membuat kecemasan pada masyarakat.

Dalam situasi global kasus yang terkonfirmasi Covid-19 per tanggal 9 Juni 2020 adalah 7.039.918 kasus dengan 404.396 kematian (CFR 5,8%) di 215 negara terjangkit, sedangkan di Indonesia jumlah orang yang diperiksa 281.653 orang, yang positif Covid 19 sebesar 33.076 orang, sembuh (Positif Covid- 19) 11.414 orang, Meninggal ( Positif Covid-19) 1.923 orang (CFR 5.8%), dan

Negatif Covid- 19 sebesar 248. 577 Orang.

Melihat pengumuman pemerintah tentang kasus Covid-19 tersebut, membuat masyarakat cemas sehingga timbul *panic buying* untuk membeli alat pelindung diri sebagai pencegahan, sembako, dan lain-lain. Pendapat lain menurut Spesialis Kedokteran Jiwa di Klinik Psikosomatik, dr. Andri, SpKJ pandemi dapat membuat gangguan pada kesehatan jiwa, seperti gangguan kecemasan, depresi sehingga mudah terkena efek kepanikan dan ancaman yang berhubungan dengan virus corona. Saat masyarakat mendengar informasi secara terus menerus tersimpan ingatan tersebut di amigdala, pusat memori. Pusat memori ini merupakan inti kecemasan yang berlebihan seperti memiliki gejala yang dihubungkan dengan orang yang terinfeksi Covid-19 seperti batuk pilek, demam, sesak napas.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengkaji secara mendalam dengan judul “ **ANALISIS DAMPAK PANDEMI COVID- 19 TERHADAP KECEMASAN DI MASYARAKAT**”.

### **Pokok Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan yang menjadi pokok permasalahan adalah bagaimana dampak pandemi Covid-19 terhadap kecemasan di masyarakat.

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **Analisis**

Analisis adalah menguraikan beberapa pokok berbagai bagiannya dan menelaah bagian untuk mendapatkan arti secara keseluruhan (KBBI)

#### **Pandemi**

Pandemi adalah wabah penyakit yang global yaitu penyakit yang baru menyebar di seluruh dunia melampaui batas (WHO)

#### **Covid- 19 ( Novel Coronavirus)**

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti *common cold* atau pilek dan penyakit serius seperti MERS dan SARS Penularan dari hewan ke manusia dan manusia ke manusia sangat terbatas. Sehingga 2019-nCov masih belum diketahui penyebabnya. Tanda dan gejala demam lebih dari 38 derajat celsius, batuk, sesak napas yang membutuhkan

perawatan. Gejala ini diperberat jika penderita adalah usia lanjut dan mempunyai penyakit penyerta lainnya, seperti penyakit paru obstruktif menahun atau penyakit jantung

Antisipasi penularan virus corona dengan meningkatkan kewaspadaan dan kesiapsiagaan di pintu masuk negara, baik di bandara, pelabuhan maupun lintas batas darat negara. Di pintu masuk negara terutama yang ada akses langsung dengan Wuhan atau Cina, mengaktifkan penggunaan thermal scanner sebagai deteksi awal gejala demam pada pelaku perjalanan yang masuk. Jika ada yang tertangkap dengan alat ini maka dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dan jika perlu dirujuk ke Rumah Sakit rujukan untuk perawatan lebih lanjut.

Menurut Siskania et al (2020) Beberapa upaya kesehatan individu COVID-19 dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **Aktivitas fisik**

Ketika kasus COVID-19 menjadi pandemic, WHO meminta banyak orang untuk tinggal dirumah atau karantina sendiri. pusat olahraga dan lokasi yang ramai individu beraktivitas dilakukan penutupan sementara. Tinggal di rumah dalam waktu lama dapat menimbulkan tantangan besar untuk tetap aktif secara fisik. Perilaku menetap dan tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat memiliki efek negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu. Karantina sendiri juga dapat menyebabkan stres tambahan dan dapat mengganggu kesehatan mental warga. Kegiatan fisik dan teknik relaksasi dapat menjadi alat yang baik untuk membantu ketenangan dan menjaga kesehatan.

Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada orang yang tidak mempunyai gejala atau diagnosis penyakit pernapasan akut pada masa karantina pada wabah/pandemi COVID-19:

- 1) WHO merekomendasikan 150 menit intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu, atau kombinasi keduanya. Rekomendasi ini masih dapat dicapai bahkan di rumah, tanpa peralatan khusus dan dengan ruang terbatas. Menari, bermain dengan anak-anak, dan melakukan pekerjaan rumah seperti membersihkan dan berkebun adalah cara lain untuk tetap aktif di rumah.

- 2) beristirahat sejenak di siang hari.
- 3) Mengikuti kelas latihan olahraga *online*. Banyak di antaranya gratis dan dapat ditemukan di halaman online *You Tube*. Jika kita tidak memiliki pengalaman melakukan latihan ini, berhati-hatilah dan sadari keterbatasan kita sendiri.
- 4) Berjalan. Bahkan di ruang kecil, berjalan di sekitar atau berjalan di tempat, dapat membantu Anda tetap aktif. Jika kita memiliki panggilan dengan menggunakan telepon genggam dapat dilakukan dengan berdiri atau berjalan di sekitar rumah. Jika Anda memutuskan pergi keluar untuk berjalan atau berolahraga, pastikan untuk menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain.
- 5) Berdiri  
Kurangi waktu santai kita dengan sedapat-dapatnya berdiri. Idealnya, bertujuan menginterupsi waktu duduk dan berbaring setiap 30 menit. Bersantai. Meditasi dan nafas dalam dapat membantu Anda tetap tenang. Beberapa contoh teknik relaksasi tersedia di bawah ini untuk inspirasi.
- 6) Untuk kesehatan yang optimal, penting diingat makan dengan sehat dan tetap terhidrasi. WHO merekomendasikan air minum daripada minuman yang dimaniskan dengan gula. Batasi atau hindari minuman beralkohol terutama untuk wanita hamil dan menyusui. Contoh latihan di rumah, Untuk mendukung individu agar tetap aktif secara fisik selama di rumah, WHO Eropa telah menyiapkan serangkaian contoh latihan berbasis rumah.

### Gizi seimbang

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai nutrisi selama karantina dalam wabah/pandemi COVID-19 (WHO).

- 1) Kita mungkin merasa perlu membeli makanan dalam jumlah besar, tetapi pastikan untuk mempertimbangkan dan memanfaatkan apa yang sudah ada di dapur kita, serta makanan dengan umur simpan yang lebih pendek. Dengan cara ini kita dapat menghindari sisa makanan dan memungkinkan orang lain mengakses

makanan yang mereka butuhkan. Bersikaplah strategis tentang penggunaan bahan - prioritaskan produk segar. Gunakan bahan segar dan bahan yang memiliki masa simpan lebih pendek terlebih dahulu. Jika produk segar, terutama buah-buahan, sayuran, dan produk susu rendah lemak terus tersedia, prioritaskan ini diletakkan di atas yang tidak mudah rusak.

- 2) Menyiapkan makanan buatan rumah. Selama kehidupan sehari-hari yang teratur, banyak orang sering tidak punya waktu untuk menyiapkan makanan yang dimasak di rumah.
- 3) Manfaatkan pilihan pengiriman makanan.
- 4) Menyadari ukuran porsi makanan. Sulit untuk mendapatkan ukuran porsi yang tepat, terutama saat memasak dari awal.
- 5) Ikuti praktik penanganan makanan yang aman. Keamanan pangan adalah prasyarat untuk ketahanan pangan dan diet sehat. Saat menyiapkan makanan untuk diri sendiri dan orang lain, penting mengikuti praktik kebersihan makanan yang baik
- 6) untuk menghindari kontaminasi makanan dan penyakit bawaan makanan.
- 7) Batasi asupan garam kita. Ketersediaan makanan segar dapat berkurang dan oleh karena itu mungkin perlu lebih mengandalkan makanan kaleng, beku, atau olahan. Banyak makanan ini mengandung kadar garam yang tinggi. WHO merekomendasikan untuk mengonsumsi kurang dari 5 g garam per hari. Untuk mencapai ini, memprioritaskan makanan dengan mengurangi atau tanpa natrium.
- 8) Batasi asupan gula kita. WHO merekomendasikan bahwa idealnya kurang dari 5% dari total asupan energi untuk orang dewasa harus berasal dari gula gratis (sekitar 6 sendok teh).
- 9) Batasi asupan lemak Anda. WHO merekomendasikan membatasi asupan lemak total hingga kurang dari 30% dari total asupan energi tidak lebih dari 10% berasal dari lemak jenuh.
- 10) Mengonsumsi serat yang cukup. Serat berkontribusi pada sistem pencernaan yang sehat dan menawarkan buah, kacang-kacangan, dan makanan gandum di semua makanan. Makanan gandum

mencakup gandum, pasta dan nasi cokelat, quinoa serta roti gandum dan bungkus daripada makanan biji-bijian olahan seperti pasta, nasi putih, dan roti putih.

- 11) Tetap terhidrasi. Hidrasi yang baik sangat penting untuk kesehatan yang optimal. Minuman ringan berkafein dan minuman berenergi dapat menyebabkan dehidrasi dan dapat berdampak negatif pada pola tidur kita.
- 12) Hindari alkohol atau setidaknya kurangi konsumsi alkohol. Alkohol bukan hanya zat yang mengubah pikiran dan ketergantungan, berbahaya pada tingkat apa pun yang dikonsumsi, tetapi juga melemahkan sistem kekebalan tubuh. Alkohol juga memengaruhi kondisi mental dan pengambilan keputusan dan membuat kita lebih rentan terhadap risiko.
- 13) Nikmati makan dengan keluarga. *Social distancing* yang terkait dengan wabah COVID-19 berarti bahwa banyak keluarga menghabiskan lebih banyak waktu di rumah yang memberikan peluang baru untuk berbagi makanan bersama. Makan dengan keluarga adalah kesempatan penting bagi orangtua untuk menjadi panutan bagi makan sehat dan memperkuat hubungan keluarga.
- 14) Membeli makanan terbaik.

### Ibadah

Sebagai umat Islam, kita berkewajiban beriman untuk bertawakal kepada Allah SWT, dan berikhtiar maksimal dalam upaya mencegah penyebaran/terpaparnya virus corona (COVID-19) kepada diri sendiri, keluarga, dan orang lain. seperti meningkatkan taqarrub kepada Allah SWT., serta mentaati dan melaksanakan panduan dan protokoler tindakan preventif yang telah ditetapkan oleh Pemerintah; menghindari beraktivitas dalam kerumunan orang banyak, termasuk aktifitas ibadah shalat berjamaah di mesjid, termasuk sholat berjamaah lima waktu dan sholat jum'at sesuai dengan Fatwa MUI Pusat; melakukan kegiatan di rumah dengan mengajak keluarga dengan cara memperbanyak ibadah sunnah, membaca Al Quran, dzikir, dan berdo'a.

### Vaksin

Upaya yang dapat dilakukan menurut WHO *European Region* (2020) pada saat

pandemi COVID-19 adalah meminimalkan risiko morbiditas dan mortalitas penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin/*vaccine-preventable diseases* (VPD). Layanan imunisasi adalah komponen penting dari layanan kesehatan. Sampai saat ini belum ada vaksin yang tersedia yang sudah diuji klinis untuk COVID-19. Keputusan yang terkait dengan pengoperasian layanan imunisasi harus berdasar atas penilaian terperinci dari epidemiologi VPD, skenario transmisi COVID-19, dan langkah-langkah mitigasi yang sesuai, serta sumber daya sistem. Semua upaya harus dilakukan oleh Departemen Kesehatan untuk mempertahankan kekebalan populasi secara adil. 4, Urutan genom pada SARS-CoV-2 mirip dengan SARS-CoV dan MERS-CoV, tetapi memperlihatkan komposisi genom yang berbeda. Proses menentukan sifat dan epidemiologi dapat memerlukan waktu berbulan-bulan bahkan sampai tahunan. Vaksin berbasis asam nukleat, vaksin DNA menunjukkan bentuk paling maju sebagai respons terhadap patogen yang muncul. Menurut kemajuan teknologi saat ini, vaksin mRNA, vaksin berbasis asam nukleat lainnya telah dianggap sebagai teknologi vaksin yang mengganggu. Desain vaksin mRNA baru-baru ini telah meningkatkan stabilitas dan efisiensi penerjemahan protein sehingga dapat menginduksi respon kekebalan yang kuat. Sistem pengiriman seperti nanopartikel lipid, LNP juga dioptimalkan dengan baik.

Jenis vaksinasi yang dapat dilakukan menurut anjuran WHO sambil menunggu vaksin COVID-19 adalah vaksinasi influenza pada petugas kesehatan, orang dewasa yang lebih tua, dan wanita hamil.

### Pencegahan Infeksi Coronavirus

Menurut dr. Rizal Fadli (2020) Sampai saat ini masih belum ada vaksin untuk mencegah corona namun dapat dilakukan beberapa cara yaitu :

- a. Seringlah mencuci tangan dengan sabun
- b. Hindari menyentuh wajah, hidung, atau mulut saat tangan dalam keadaan kotor atau belum dicuci.
- c. Hindari kontak langsung atau berdekatan dengan orang yang sakit.
- d. Hindari menyentuh hewan atau unggas liar.
- e. Membersihkan dan mensterilkan permukaan benda yang sering digunakan.

- f. Tutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk dengan tisu. Kemudian, buanglah tisu dan cuci tangan hingga bersih.
- g. Jangan keluar rumah dalam keadaan sakit.
- h. Kenakan masker dan segera berobat ke fasilitas kesehatan ketika mengalami gejala penyakit saluran napas.
- i. Selain itu, kamu juga bisa perkuat sistem kekebalan tubuh dengan konsumsi vitamin dan suplemen sebagai bentuk pencegahan dari virus ini.

### Kecemasan

Menurut Kholil Lur Rochman ( 2010: 104) Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

Menurut Kholil Lur Rochman ( 2010: 104) mengemukakan beberapa gejala- gejala dari kecemasan antara lain :

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

### Jenis – jenis kecemasan

Menurut Sigmund Freud (dalam Feist & Feist, 2012), membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu :

- a. Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*), merupakan perasaan cemas akiba bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan sendiri.
- b. Kecemasan Realistis (*realistic anxiety*), kecemasan ini didefinisikan sebagai persaaan yang tidak menyenangkan dan idak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.
- c. Kecemasan Moral(*moral anxiety*), bermula dari konflik antara ego dan uperego. Ketika anak membangun superego biasanya di usia lima atau enam tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antara kebutuhan realistis dan perintah superego.

Menurut Hanifah Muyasarroh (2020 :5) Indikator kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan umum, gemetar dan berkeringat dingin, otot tegang, pusing, mudah marah, sering buang air kecil, sulit tidur, dada berdebar-debar, mules. Mudah lelah, nafsu makan menurun, dan susah berkonsentrasi
- b. Kecemasan gangguan panik, gejalanya berupa jantung berdebar, berkeringat, nyeri dada, ketakutan, gemetar seperti tersendak atau seperti berasa diujung tanduk, detak jantung cepat, wajah pucat.
- c. Kecemasaan sosial, rasa takut atau cemas yang luar biasa terhadap situasi sosial atau berinteraksi dengan orang lain, baik sebelum, sesudah maupun sebelum dalam situasi tersebut.
- d. Kecemasan *obsessiv*, ditandai dengan pikiran negatif sehingga membuat gelisah, takut dan khawatir

### Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, *Peplau* mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian

meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarah. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat

bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

### Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil 2016) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku, diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- b. Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- c. Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian *literature review* untuk mengumpulkan, mengidentifikasi, mengevaluasi tentang dampak pandemic Covid- 19 terhadap kecemasan masyarakat. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder, dimana data yang didapatkan melalui Pubmed, dan Google scholar yang digunakan untuk mencari jurnal yang relevan. Jurnal- jurnal yang didapat dipilih berdasarkan judul yang dibuat oleh penulis.

Pemilihan jurnal dilakukan sesuai dengan keterkaitan judul, dibuat kesimpulan yang menceritakan tentang dampak pandemi Covid-19 terhadap kecemasan di masyarakat.

Sebelum membahas tersebut penulis meringkas berupa tabel yang berisi Nama

peneliti (author), metode penelitian, instrumen penelitian, *intervention* dan hasil. Hasil pencarian terdapat 15 jurnal selanjutnya dipilah yang memenuhi kriteria untuk direview sebanyak 5 Jurnal

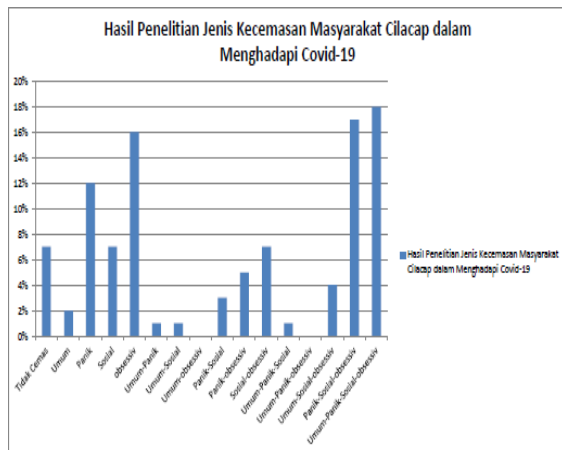
Tabel 1 Jurnal Penelitian

(Nama Peneliti) Author	Metode Penelitian	Instrumen Penelitian	Intervention	Hasil
Leo Sher	Penelitian Kualitatif	Dokumentasi	Pendidikan	Kecemasan berhubungan dengan gangguan tidur
Ajay Kumar	Penelitian kualitatif	wawancara	Pelatihan	Kecemasan terjadi karena takut terkontaminasi dan pencucian tangan yang berlebihan menimbulkan gejala OCD
Hj Hanifah Muysaroh, M.S.I et. al	Penelitian Kuantitatif	Kuisisioner	Pelatihan	Kecemasan yang dialami masyarakat adalah kecemasan umum, kecemasan social dan kecemasan obsesive.
Kellyana Irawati, et al	Penelitian Kualitatif	Dokumentasi	Pendidikan	Kecemasan memicu meningkatnya resiko kesehatan mental
Nurkholis	Penelitian Kualitatif	Dokumentasi	Pendidikan	Dampak Psikologis pendidikan mengakibatkan <i>panic buying</i>

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari rangkuman Jurnal diatas, terdapat jurnal yang menyimpulkan bahwa gangguan tidur berhubungan dengan kecemasan, depresi, dan perilaku bunuh diri. Kelainan tidur adalah faktor yang sangat berisiko untuk melakukan ide percobaan bunuh diri dan kematian bunuh diri, sehingga mengobati insomnia sangat penting selama masa stress seperti pandemic Covid- 19. (leo Sher (2020))

Penelitian yang dilakukan dimasyakat memiliki beberapa jenis kecemasan yaitu kecemasan umum,kecemasan gangguan panik, kecemasan sosial, dan kecemasan *obsessive* ( Hanifah Muysaroh et al (2020))



Gambar 1 Jenis kecemasan

Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa masyarakat Cilacap memiliki kecemasan yang cukup tinggi sebesar 18 % di antaranya kecemasan umum, panik, sosial dan *obsessive*.

Sedangkan pendapat lain, kecemasan dapat terjadi saat menonton program di televisi, mendengarkan radio dan membaca atau menonton melalui media sosial seperti WhatsApp dan Facebook tentang virus, yang menggambarkan cuci tangan berulang, sehingga mencuci secara berlebihan dan dapat menimbulkan gejala *Obsessive compulsive disorder* (OCD) yaitu gangguan mental yang menyebabkan penderita selalu ingin melakukan tindakan berulang- ulang, dan lebih mengkhawatirkan jika pasien yang sudah menderita penyakit OCD sebelumnya( Ajay Kumar, 2020)

Menurut Kellyana et al, bahwa kecemasan, ketakutan, dan kepanikan termasuk kedalam resiko kesehatan mental terutama orang dalam pemantauan (ODP) sehingga dianjurkan untuk tenaga kesehatan, masyarakat dan lain-lain memiliki pengetahuan tentang psikososial.

Menurut Nurkholis (2020) bahwa perkembangan virus cukup signifikan terutama berdampak pada psikologis pendidikan yaitu rasa cemas atau ketakutan berlebihan yang menimbulkan *panic buying*, terutama penderita yang takut dijauhi masyarakat dan cemas informasi identitas diketahui masyarakat.

Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) per tanggal 23 April 2020 setelah dilakukan Swaperiksa di web Pdskji dengan sebaran di Jawa barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa tengah 12.8%, Banten 7 %, DI Yogya 5.5% Sumatera Barat 1.7%, Aceh 1.6%, Sulawesi Selatan 1.4% dan lainnya < 1%. Dengan responden sebanyak 1305 orang, yang memiliki gejala cemas utama yaitu sesuatu yang buruk akan terjadi, kuatir berlebihan, mudah marah atau jengkel, dan sulit rileks dengan masalah psikologis cemas sebesar 63%.

## KESIMPULAN

Kecemasan memiliki beberapa jenis yaitu kecemasan umum, kecemasan gangguan panik, kecemasan sosial, dan kecemasan *obsessive*. Selama masa pandemi Covid-19 dapat menimbulkan Gangguan Cemas (Ansietas) kepada masyarakat yang ditandai dengan Gangguan tidur yang sangat berisiko untuk melakukan bunuh diri, gelisah, nafas sesak, otot-otot tegang, dan *panic buying*, dan OCD yang mengganggu resiko kesehatan mental. Oleh karena itu masyarakat harus memperbaiki insomnia, mengecek fakta yang benar dan dapat dipercaya, merefleksikan diri, dan memiliki pengetahuan tentang psikososial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajay Kumar, Aditya Soman (2020) *Dealing with Corona virus anxiety and OCD* Asian: Journal of Psychiatry 51 102053
- Hj. Hanifah Muyasaroh, M.S.I., Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I et al (2020) *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19* Cilacap : LP2M UNUGHA Cilacap.
- Nurkholis (2020) *Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah*. Cirebon: Jurnal PGSD Volume 6 (1) Januari – Juni 2020
- Sher L (2020)., *Covid 19, anxiety, sleep disturbances and suicide*: Sleep Medicine 70
- Titik Respati, Hilmi Sulaiman Rathomi (2020) *KOPIDPEDIA Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus corona (COVID-19)*. Bandung: Pusat Penerbitan Universitas (P2U) Unisba
- Internet**
- Dr. Rizal Fadli (2020). *Coronavirus*. Diakses dari: <https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus> pada tanggal 10 Juni 2020
- Kellyana Irawati1, Arif Munandar (2020). *Resiko Kesehatan Mental Pada Orang Dalam Pemantauan (ODP)*
- Corona : A Literature Review. Diakses dari: <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/33662/LITERATURE%20REVIEW%20Covid-19.pdf?sequence=1> pada tanggal 10 Juni 2020
- Kemkes (2020) *Situasi infeksi emerging*. Diakses dari : <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-coronavirus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-10-juni-2020/#.XuD9e-YzbMw> pada tanggal 10 Juni 2020
- PDSKJI (2020) *Masalah Psikologis di Era Pandemi Covid- 19*. Diakses dari: <http://www.pdskji.org/home> pada tanggal 11 Juni 2020
- WHO.(2020) *Situation report coronaviruse*. Diakses dari: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200609-covid-19-sitrep-141.pdf?sfvrsn=72fa1b16\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200609-covid-19-sitrep-141.pdf?sfvrsn=72fa1b16_2) pada tanggal 10 Juni 2020