

*Original Article*

## Urgensi pendampingan psikologis melalui konseling dalam mengatasi kecemasan berlebihan terkait Covid-19 pada ibu rumah-tangga

Ulfatul Mutahidah<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>12</sup>

\*) Salamat korespondensi: Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang, Sumatera Barat, 25132, Indonesia; E-mail: [ulfatulmutahidah@gmail.com](mailto:ulfatulmutahidah@gmail.com)<sup>1</sup>, [yenikarneli@fip.unp.ac.id](mailto:yenikarneli@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>

**Article History:**

Received: 11/09/2020;  
Revised: 25/09/2020;  
Accepted: 28/09/2020;  
Published: 30/09/2020.

**How to cite:**

Mutahidah, U. & Karneli, Y. (2020). Urgensi pendampingan psikologis melalui konseling perorangan dalam mengatasi kecemasan berlebihan terkait Covid-19 pada ibu rumah-tangga. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 317–320. DOI: 10.26539/terapeutik.42424



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Mutahidah, U. & Karneli, Y. (s).

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran terkait pentingnya pendampingan psikologis melalui konseling perorangan dalam menghadapi kecemasan terhadap covid – 19. . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Populasi penelitian adalah ibu rumah tangga. dipilih berdasarkan teknik cluster stratified random sampling. Untuk mendapatkan data, peneliti melakukan observasi, dan wawancara mendalam. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa: (a) kecemasan meningkat saat covid - 19, (b) kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit baru, dan (c) pendampingan psikologis melalui konseling perorangan sangat penting dilakukan.

**Kata Kunci:** Psikologis, Keceemasan, Konseling

**Abstract:** The purpose of this study is to provide an overview related to psychological assistance through individual counseling in difficulties with covid - 19. The method used in this study is descriptive qualitative. The study population was housewives. Selected based on the stratified random sampling cluster technique. To obtain data, conduct observations, and in-depth interviews. Based on the results of data analysis, it can be concluded that: (a) challenges increase when covid-19, (b) excessive debate can lead to new diseases, and (c) psychological assistance through personal counseling is very important.

**Keywords:** Psychological, Conversation, Counseling

### Pendahuluan

Novel Corona viruses (CoV) atau Covid-19 menjadi sesuatu yang menakutkan saat ini. Keberadaannya dapat membuat ribuan nyawa hilang. Untuk saat ini vaksin belum ditemukan dan penyebaran yang begitu massif. Virus Corona merupakan zoonosis, artinya ditularkan antara hewan dan manusia. Virus corona belum jelas bagaimana penularannya, diduga dari hewan ke manusia karena kasus-kasus yang muncul di wuhan semuanya mempunyai riwayat kontak dengan pasar hewan Huanan (Nurlaeli & Nurwanti, 2017)

Social distancing salah satu usaha dalam memutus mata rantai penularan, covid – 19. Social distancing merupakan suatu upaya untuk membatasi kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berkelompok dengan menjaga jarak antar individu (D. & O., 2014). Penerapan social distancing bisa dalam beberapa tahap yaitu penutupan sekolah, tempat bekerja serta bekerja dari rumah (work from

home). Social distancing sangat penting dalam melakukan mitigasi penyebaran pandemi dan mengurangi kemungkinan penyebaran (Australian Government Department of Health & Agein, 2014)). Setiap masyarakat dianjurkan untuk tetap berada dirumah dan melakukan kegiatan didalam rumah, kondisi ini berlaku untuk semua komponen masyarakat termasuk pada kegiatan civitas akademika dalam Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta (Sudipa, Arsana, & Radhitya, 2020).

Kondisi, kebiasaan berubah dan ketakutan muncul. Permasalahan psikologis mulai muncul. Salah satu permasalahan yang muncul yaitu kecemasan. Kecemasan dapat bersifat produktif, jika dapat menambah semangat dalam menyelesaikan tugas. Perasaan cemas dapat mengganggu jika sampai menghambat seseorang dalam melakukan aktifitasnya (Alwisol, 2014)

Perasaan cemas yang berlebihan perlu penanganan dan pemecahan yang optimal agar dapat beraktifitas seperti biasa dan mencapai kehidupan efektif sehari-hari. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling yang merupakan upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Maba, 2017).

Peneliti menemukan bahwa menghadapi covid – 19 banyak yang berubah dalam menjalani aktifitas, karena mengharuskan berada didalam rumah. Selain itu pemberitaan media elektronik membuat masyarakat merasakan kecemasan berlebihan. Kecemasan yang dirasakan membuat individu menjadi psikomatis dan merasa mudah panic, lelah, sakit kepala, sakit gigi, purno akan sesuatu hal dan sebagainya.

Hal tersebut jika dibiarkan akan menjadi parah dan muncul penyakit lain dalam tubuh. Jika tidak ditangani oleh ahli yang professional dibidangnya bisa jadi kondisi akan bertambah parah, bukan saja covid-19 yang menjadi momok menakutkan tetapi kecemasan yang berlebihan juga dapat menjadi hal yang perlu diberikan penanganan cepat. .

## Metode

---

Berdasarkan permasalahan yang telah ditetapkan, maka metode penelitian yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti menggambarkan, melukiskan fakta-fakta atau keadaan ataupun gejala yang tampak dalam hasil konseling dengan ibu rumah tangga terkait kecemasan yang dialami karena pemberitaan tentang covid – 19. Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggambarkan atau melukiskan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Nawawi & Martini, 2005). Penelitian deskriptif kualitatif berusaha mendeskripsikan seluruh gejala atau keadaan yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Mukhtar, 2013). Pada penelitian ini, peneliti melakukan konseling dengan pendekatan cbt teknik menghentikan pikiran irasioanal menjadi rasional. Peneliti dalam menggali permasalahan menggunakan pertanyaan terbuka, sehingga peneliti dapat menggali informasi lebih banyak dan alternative solusi apa yang dapat diberikan.

## Hasil dan Diskusi

---

Tanda-tanda umum orang terinfeksi virus covid-19 adalah demam diatas 38 0C, batuk, sesak, dan susah bernapas. Semakin hari banyak informasi yang menyebar perihal COVID-19, dari informasi hoax hingga informasi yang bersifat resmi dan akurat. Keadaan ini membuat individu merasa cemas dan banyak menimbulkan respon negatif seperti terobsesi untuk menimbun alat kesehatan hingga dapat berdampak psikosomatis. Banyaknya informasi yang menjelaskan bahwa COVID-19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih, Kecemasan terhadap kematian yang berlebih akan menimbulkan gangguan fungsi emosional seperti neurotisma, depresi, dan gangguan psikosomatis (Gina, dkk, 2017).

Temuan dilapangan bahwa klien merasakan takut, cemas berlebihan sehingga membuatnya menjadi merasakan pening, pusing, sakit kepala, jantung berdebar, dan takut bertemu orang lain. Klien sudah mencoba mengkonsumsi obat dari dokter tetapi tidak memberikan dampak secara signifikan. Setiap klien mendengar informasi terkait covid – 19 akan merasa cemas sehingga membuat jantung berdebar cepat, akhirnya kondisinya tubuh melemah.

Klien merasa penting untuk mendapatkan pendampingan psikologis melalui konseling karena klien merasa lelah dengan kondisinya dan sudah konsumsi obat dokter namun belum juga kondisinya membaik. Covid – 19 menjadi hal yang menakutkan bagi masyarakat didunia saat ini, karena jumlah angka kematian cukup tinggi. Informasi dari media yang kadang melebih-lebihkan sehingga membuat masyarakat menjadi cemas berlebihan. Kecemasan yang berlebihan dapat membuat daya imun menjadi menurun, sehingga covid – 19 mudah menyerang tubuh kita. Untuk itu diharapkan agar selalu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Kecemasan berlebihan dapat membuat fisik menurun karena menyerang psikologis kita, akhirnya merasakan berbagai macam keluhan dan penyakit. Adapun keluhan tersebut berupa sakit kepala, demam, sakit gigi, pening, jantung berdebar, dll. Penanganan pertama tentu saja dengan konsultasi dan mengkonsumsi obat dokter, meskipun kesembuhan hanya bersifat sementara dan berulang. Pada saat mendengar informasi terkait covid – 19, akan merasakan hal yang sama dan penanganannya juga sama, dengan hasil yang sama. Kondisi kecemasan tersebut tanpa disadari menyerang tubuh dan akhirnya muncul penyakit baru dalam tubuh. Hal tersebut sebenarnya lebih menyeramkan daripada covid-19.

Pendampingan psikologis melalui konseling perorangan dirasakan sangat penting untuk saat ini, karena kondisi aktifitas yang berubah sehingga dibutuhkan adaptasi dan kesiapan secara mental. Konselor sebagai ahli yang melakukan konseling, memiliki peran penting dalam membantu individu yang memiliki permasalahan psikologis seperti kecemasan berlebihan dalam menghadapi kondisi covid-19.

Klien setelah melakukan proses konseling akan mendapatkan rasa nyaman, aman dan tahu bagaimana cara menangani permasalahan terkait kecemasan yang dialami. Jika, mengalami permasalahan yang sama klien sudah tahu langkah apa yang perlu dilakukan dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya. Penting bahwa saat ini kita harus menjaga psikologis menjadi sehat, agar terhindar dari psikomatis dan terhindar dari penyakit-penyakit lain yang berasal dari pikiran, sehingga daya imun menjadi jauh lebih baik dan covid – 19 tidak mudah menyerang kita.

## **Simpulan**

---

Penting dalam menjaga psikologis kita agar tetap stabil, salah satunya dengan tidak cemas secara berlebihan. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit lain yang berasal dari pikiran seperti sakit kepala, jantung berdebar, mag, sakit gigi, dll. Pendampingan psikologis melalui konseling perorangan dirasa sangat penting dalam menangani permasalahan kecemasan dalam menghadapi covid 0 19 ini. Hal tersebut penting karena konselor sebagai tenaga profesional dalam bidang konseling memiliki peran dalam membantu individu yang mengalami kecemasan berlebihan yang tidak normal. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam memilih informasi yang tepat terkait covid – 19 sehingga dapat meminilisir kecemasan yang dialami.

## **Ucapan Terima Kasih**

---

Terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa dan semua yang telah membantu proses terselesaikannya artikel ini, serta terimakasih juga saya sampaikan kepada Dr. Yeni Karneli, M.Pd, Kons., Bapak Taufik, M.Pd, Kons. dan Dr. Netrawati, M.Pd, Kons., yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar. Teman-teman PPK 4 yang senantiasa memberikan banyak dukungan untuk terselesaikannya artikel ini.

## Daftar Rujukan

---

- Nurlaeli , D. R., & Nurwanti , N. (2017). Kelekatan (*Attachment*) Ibu – Anak Di Tengah COVID-19 . *jurnal ugm/buletin psikologi*.
- Al-Jawi. ( May 2006). Pendidikan Di Indonesia : Masalah Dan Solusinya.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian (Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Argo. (2017). Efektivitas Teknik Self Management Untuk. *Simki-Pedagogia Vol. 01 No. 07*.
- Arianto. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Management Dalam Belajar* . Sumatra Utara.
- Australian Government Department of Health & Agein. (2014). *Social distancing - Evidence Summary*.
- D., H., & O. , S. (2014). *Social Distance BT - Encyclopedia of Critical Psychology,* ". New York: T. Teo, Ed. NY: Springer New York.
- elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif.
- Fauzi. (2018). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Tangerang: Tira Smart.
- Maba , A. P. (2017). *Paradoxical Intervention* Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Counsellia*.
- R.A.muzaki. (t.thn.). *Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Mengelola Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar Tahun Ajaran 2016/2017*. 2017.
- Rici, O. T. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerjasama untuk meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *Jurnal mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Vol. 2, No.5 p-ISSN 2614-4123*.
- Risnawinta, G. (2010). *Teori Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Risnawita, G. (2010). *Teori-Teori psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- selamet. (2018). Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII.
- slamet, n. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*.
- Sudipa, I. I., Arsana, I. A., & Radhitya, M. L. (2020). Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Social Distancing Menggunakan Algoritma C4.5 . *Sintech Journal* .
- Taufik, F. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*.

---

### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---