

Literature Review

Studi pendekatan terapi psikologis untuk kesehatan mental masyarakat pada masa pandemic Covid-19

Budi Purwoko^{1*)}, Endang Pudjiastutik Sartinah², & Budiyanto³
Universitas Negeri Surabaya¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Lidah Wetan, Surabaya, 60213, Indonesia; E-mail: budipurwoko@unesa.ac.id

Article History:

Received: 05/04/2021;
Revised: 28/06/2021;
Accepted: 30/06/2021;
Published: 30/06/2021.

How to cite:

Purwoko, B., Sartinah, E.P.,
Budiyanto. (2020). Studi
pendekatan terapi psikologis
untuk kesehatan mental pada
masa pandemic Covid-19.
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan
Konseling*, 5(1), pp. 141–151.
DOI: 10.26539/terapeutik.51609



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. © 2021, Author(s).

Abstrak: Berbagai dampak psikologis di masyarakat akibat Covid-19 merupakan tantangan bagi para ahli psikologi untuk menerapkan teori ke dalam praktik-praktik terapi. Berbagai teori pendekatan terapi, strategi, teknik menyajikan berbagai asumsi kemanjurannya dalam mengatasi problema psikologis masyarakat sebagai akibat wabah ini. Hasil penelitian mendeskripsikan bahwa: (a) Pandemi ini memicu gangguan emosional, perilaku, bahkan gangguan fisiologis. Permasalahan psikologis yang ditemukan dari analisis artikel antara lain: yaitu stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan, ketakutan global, stigmatisasi, obsesif kompulsif, psikosomatis, serta bias kognitif. (b) Merujuk pada berbagai persoalan itu para penulis artikel ini menerapkan terapi-terapi yang meliputi: psikodinamika, terapi perilaku, terapi kognitif perilaku, terapi *client centered*, *mindfulness therapy*, terapi naratif. Sedangkan strategi ataupun teknik terapi yang ditemukan dari analisis artikel ini meliputi: asosiasi bebas, *coping stress*, disensitisasi, narasi, *cognitive restructuring*, serta modeling perilaku.

Kata Kunci: Pendekatan Terapi Psikologis, Kesehatan Mental

Abstract: Various psychological impacts on society due to Covid-19 are a challenge for psychologists to apply theory into therapeutic practices. Various theories of therapeutic approaches, strategies, techniques present various assumptions about their efficacy in overcoming people's psychological problems as a result of this outbreak. The results of the study describe that: (a) This pandemic triggers emotional, behavioral, and even physiological disturbances. Psychological problems found from the article analysis include: stress, anxiety, symptoms of depression, insomnia, anger, global fear, stigmatization, obsessive compulsive, psychosomatic, and cognitive bias. (b) Referring to these various problems, the authors of this article apply therapies which include: psychodynamics, behavioral therapy, cognitive behavioral therapy, client centered therapy, mindfulness therapy, and narrative therapy. While the therapeutic strategies or techniques found from the analysis of this article include: free association, stress coping, sensitization, narrative, cognitive restructuring, and behavioral modeling.

Keywords: Psychological Therapy Approach, Community Mental Health

Pendahuluan

Pada Januari 2020, WHO menyatakan bahwa penyebaran virus Covid-19 sudah menjadi *emergency* kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Pada Maret 2020, WHO sudah menetapkan bahwa virus Covid 19 dikategorikan sebagai pandemik. Dalam hal ini, WHO telah bertindak untuk mengendalikan wabah Covid-19 (Syafriada, 2020; Afendi, 2020). Siklus penyebaran Covid-19, dimulai dari Wuhan China kemudian menyebar ke seluruh dunia, termasuk juga ke Indonesia. Perkembangan Covid-19 di Indonesia, sampai tanggal 29 Mei 2020, meningkat menjadi 25.216 kasus, dengan penambahan kasus baru 678 orang. (YouTube BNPB, Jumat 29/5/2020).

Informasi-informasi tentang peningkatan jumlah orang yang terkena Covid-19, memberikan dampak secara serius berupa adanya perasaan tertekan, stress dan kecemasan di masyarakat. Luasnya perkembangan penyebaran Covid-19 serta penyebarannya dapat menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, *stress* dan perasaan tertekan. (Galamedianews.com, 2020; Kompas, 2020,). Para peneliti menemukan beberapa kasus tentang gejala psikologis yang dialami oleh individu maupun keluarga individu yang disebabkan oleh

pandemik Covid-19. Mereka mengalami kecemasan, tertekan, serta kekhawatiran berlebihan karena ada yang dikucilkan oleh lingkungannya. Gejala psikologis individu adalah adanya sikap overprotektif pada diri individu. Adapun gejala psikologis bagi penderita lainnya berupa sikap dan perilaku tidak jujur tentang riwayat penyakit yang dideritanya, serta ketidakjujuran pemberian informasi tentang aktivitas dan riwayat kontak pada sesama orang sekitarnya (Syafrida, 2020; Afendi, 2020).

Berbagai dampak psikologis secara individu maupun kelompok perlu segera mendapat penanganan terapi yang tepat. Banyak lembaga layanan psikologi maupun ahli psikologi yang telah melakukan kajian teori serta menerapkan dalam praktik-praktik terapinya. Bahkan beberapa praktisi dan peneliti telah menulisnya menjadi artikel-artikel karya ilmiah. Fakta-fakta tersebut penting dan menarik untuk dikaji dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk (1) memetakan problematika psikologis yang muncul sebagai akibat pandemi Covid 19, (2) mengenali praktik-praktik terapi yang relevan untuk penanganan dampak psikologis pandemi covid 19; (3) mendeskripsikan konsep-konsep kunci pendekatan terapi penanganan dampak psikologis pandemi covid 19; (4) mendikripsikan prosedur praktik terapi penanganan dampak psikologis pandemi covid 19

Saat ini banyak lembaga layanan psikologis yang memberikan bantuan secara on line. Pola layanan psikologis on line menjadi trending dalam khasanah bantuan psikologi, oleh karena kebutuhan bantuan itu serta dibatasinya perjumpaan langsung. Perjumpaan layanan psikologis melalui *whastup*, *instagram*, *telegram*, *facebook*, serta aplikasi lainnya merupakan hal yang menarik untuk dikaji. Pendekatan apa yang digunakan, bagaimana prosedurnya, serta bagaimana keberhasilannya, merupakan hal-hal yang menarik untuk diteliti. Artikel-artikel tentang layanan psikologis telah banyak ditulis dan diterbitkan. Bahan ini menjadi sumber data yang penting untuk dinalisis.

Pendekatan terapi psikologis terkelompok dalam pendekatan-pendekatan yang meliputi: (1) psikoanalitik; (2) kognitif; (3) behavioristik; (4) humanistik; dan (5) multikultural. Setiap pendekatan itu memiliki asumsi, tujuan, teknik, serta hubungan terapi yang berbeda-beda prosedurnya. Berikut ini gambaran tentang pendekatan terapi utama, yang digambarkan secara singkat. Terapi Psikoanalisa mengungkap pikiran tidak sadar ke alam sadar, menguatkan Ego sehingga perilaku akan berbasis realitas, serta mengurangi perfeksionisme dan kekakuan Superego. Terapi psikoanalisa menerapkan cara mendiskusikan, menganalisis, menginterpretasikan, dan merekonstruksi pengalaman masa kanak-kanak yang menjadi sumber masalah (Corey, 2015). Terapi kognitif sebagaimana pada *rational emotive behavior therapy*, Ellis (1961) bertujuan membantu konseli memperoleh kehidupan yang lebih realistik yang berarti memberitahukan kepada pasien (konseli) bahwa pengungkapan diri mereka telah dijadikan sebagai sumber utama dari permasalahan yang dialami oleh mereka dengan memperlihatkan gejala gangguan-gangguan psikologis dirinya.

Terapi *client centered* merupakan suatu pendekatan konseling yang mana paling berperan dalam penyelesaian masalah adalah konseli sendiri. Konseli diberikan keleluasaan menemukan solusi permasalahan yang dihadapi. Konseli hanya dipandang dirinya sebagai *partner* sedangkan konselor hanya sebagai pendukung/ *support* serta sebagai pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendirinya (konseli). Tujuan umum terapi ini adalah untuk meningkatkan pilihan pribadi serta menciptakan kondisi pembelajaran baru, membantu konseli mendefinisikan tujuan khusus diluar proses terapi. Mengadakan penilaian dan penanganan secara bersama-sama, membuat penilaian formal sebelum penanganan agar mampu menentukan perilaku individu yang merasa negatif menjadi target perubahan. Dan ahli terapi hanya membantu klien/ konseli merumuskan tujuan perubahan perilaku individu secara spesifik, jelas, kongkrit, serta mampu dipahami dan disetujui oleh konseli dan konselor. Adapun konseling naratif untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi dan membuat kembali perspektif tentang dirinya yang ditulis ulang secara kreatif agar kehidupan individu yang lebih positif bagi penderita gangguan komunikasi (Rahmawati, 2016).

Metode

Metode penelitian kepustakaan digunakan dalam rangka membangun pengertian dan konsep sesuai karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi isi pustaka terpilih. Data bersumber dari artikel tentang terapi masalah psikologis akibat pandemi Covid 19 yang didapatkan dari Google Scholar (Danandjaja, 2014; Hamzah, 2019; Zed, 2004). Sumber pustaka dipilih berdasarkan (1) relevansi dengan layanan psikologis akibat pandemic; (2) artikel-artikel mutakhir; (3) buku referensi relevan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, sesuai konsep Miles & Huberman (2014: 16) berupa interactive model, yang terdiri dari tiga alur kegiatan yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.

Berikut ini daftar artikel sebagai sumber data.

Tabel 1 Tabel Daftar Bahan Kajian Penelitian

No	Nama Judul Artikel	Nama dan Alamat Jurnal
1.	Aplikasi Pendekatan Behavioristik Untuk Menanggulangi Depresi Dan Tekanan Akibat Pandemi Covid 19	Jurnal Paradigma No. 14 Th. VII, Juli 2012
2.	Terapi Kognitif Perilaku Guna Mengatasi Gangguan Psikosomatis Saat Pandemi Covid-19	Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol.3 No.1 Januari 2015
3.	Psikoterapi Untuk Penanganan Permasalahan Psikologis Psikosomatis Akibat Pandemi Corona Covid-19	Masalah Psikososial dan Lingkungan dalam Psikosomatis (Wika H Lubis, Habibah Hanum, Guntur Ginting)
4.	<i>Client Centered Therapy</i> Dalam Konseling Individu Terhadap Kecemasan Social Bullying Pada Individu Positif Covid-19	<i>Client-centered therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications (Stephen Joseph)</i>
5.	Terapi Kognitif Pada Penderita Psikosomatis Di Tengah Pandemi Covid-19	Covid dan Kecenderungan Psikosomatis (Tarisa Novita Indana Zulfa), Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial (Adib Asrori)
6.	Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Akan Covid 19	Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa (Ahmad Masrur Firosad, Herman Nirwan, dan Syahniar)
7.	Analisis Praktik-Praktik Terapi Psikologis Relevan Untuk Penanganan Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Pandemi Corona	Krisis Kesehatan Mental Publik selama Pandemi Covid-19 Tiongkok (Lu dong dan Jennifer Bouey)
8.	Penanganan Meningkatnya Tingkat Kecemasan Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19	Covid dan Kecenderungan Psikosomatis (Tarisa Novita Indana Zulfa), Kecemasan dan Metode Pengendaliannya (Abdul Hayat)
9.	Psikoterapi Individu Dalam Menangani Kecemasan Individu Ditengah Pandemi Covid 19	Psikoterapi Individu sebagai Mediasi Ansietas pada Kegawatan Kasus Psikososial Pasien Acute Coronary Syndrome (Ike Mardiaty Agustin, dkk)
10.	Praktik Terapi Psikologis Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Pandemi Corona Menurut Teori Psikoanalisis Sigmund Freud	Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19 (Nur Rohim Yunus dan Annisa Rezki), Teori Psikoanalisis Sigmund Feud (Muhibbu Abivian)

11.	Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif	Jurnal ilmiah psikologi terapan universitas muhammadiyah malang; Vol. 01, No.01, Januari 2013.
12.	Praktik-Praktik Terapi Psikologis Relevan Untuk Penanganan Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Pandemi Corona	Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact Covid-19 Beyond Paranoid and panic
13.	Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19	PARADOXICAL INTERVENTION DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN; Aprezo Pardodi Maba Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Ma'arif Nahdlatul Ulama, Metro
14.	Penanganan Kesehatan Mental Masyarakat Selama Pandemi Covid-19	Kecemasan dan bagaimana menghadapi corona; http://fisipol.ugm.ac.id/kecemasan-dan-bagaimana-menghadapi-corona-di-ugm/
15.	Pengendalian Kecemasan Terhadap Panic Buying Yang Dialami Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19	KECEMASAN DAN METODE PENGENDALIANNYA; Abdul Hayat*Institut Agama Islam Negeri Antasari Jalan Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin
16.	Penerapan Pola Pikir Positif Dalam Mengurangi Stres Di Tengah Pandemi Covid-19	Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response; ay J. Van Bavel, Department of Psychology & Neural Science, New York University, U.S.A
17.	Analisis Artikel Mengenai Permasalahan Psikologis Masyarakat Akibat Pandemi Corona Dan Praktik Terapi Psikologis Untuk Penanganannya	(Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis) (Dampak Covid-19 Terhadap Penimbunan Barang (Panic Buying); Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
18.	Perilaku Bias Kognitif Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Covid-19 Dengan Analisis Pendekatan Psikodinamik	Jurnal Internasional : The Importance Of Psychodynamic Approach During Covid-19 Pandemic)
19.	Kondisi Psikologis Masyarakat Akibat Pandemi Virus Corona-19	Nursing Therapy in Hallucinations of Schizophrenia Patients A Literature Review; MIDWIFERY AND NURSING RESEARCH (MANR) JOURNAL Vol. 2 Issue 01, 2020
20.	Free Association Technique Dan Client-Centered Therapy Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis	Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China; International Journal of Biological Sciences. 2020; 16(10): 1732-1738. doi: 10.7150/ijbs.45120
21.	Mengatasi Panic Buying Akibat Pandemi Covid-19 Di Kehidupan Masyarakat Indonesia <i>Resolve Of Panic Buying Due To Pandemic Covid-19 In The Daily Life Of The Indonesian Community</i>	Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menganalisis dua puluh satu artikel yang relevan berdasarkan kesamaan dengan rumusan masalah. Hasil analisis setiap artikel dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 2 Deskriptif Artikel

No	Artikel	Deskriptif
1.	Artikel 1	Pandemi COVID-19 masih menjadikan terror bagi masyarakat sekitar sampai-sampai menimbulkan protektif secara berlebihan. Kondisi individu secara fisik maupun psikis terganggu akibat dari tersebarnya berita tentang wabah pandemik ini. Informasi tentang COVID-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Terapi yang digunakan dengan pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk menghilangkan pola perilaku yang kurang sesuai pada diri individu. Oleh karena itu, untuk meminimalisir tingkat gejala psikosomatis dan depresi, individu mampu mengubah pola perilaku negative menjadi pola perilaku positif seperti selalu berusaha memperbaiki diri dan melakukan resignasi (penyerahan diri sepenuhnya pada Tuhan).
2.	Artikel 2	Penyebarannya virus Covid 19 yang begitu cepat membuat setiap individu mengalami cemas dan tegang. Keadaan ini membuat seseorang mengalami gangguan kecemasan serta banyak timbulnya respon yang negative pada dirinya seperti obsesi untuk memberi alat kesehatan secara berlebihan sehingga mengalami gangguan protektif secara berlebihan. Terapi yang digunakan yaitu dengan terapi kognitif perilaku atau CBT (Cognitive Behavioral Therapy), merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan terutama permasalahan tentang kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Tujuan terapi ini untuk membantu melatih cara berpikir atau fungsi kognitif cara bertindak (behavior).
3.	Artikel 3	Psikosomatis dapat timbul apabila individu mengalami kecemasan dan stress yang berlebihan. Sementara selama pandemi Corona COVID-19 ini memberikan dampak yang besar pada banyak aspek kehidupan masyarakat, yang salah satunya dapat menjadi sumber stress dan kecemasan pada individu. Jenis-jenis psikoterapi yang dapat dilakukan antara lain, Terapi Perilaku Kognitif, Terapi Psikoanalitik, Terapi Kognitif Analitik, Terapi Interpersonal, Terapi Humanistic, dan Terapi Sistemik.
4.	Artikel 4	Di masa pandemic Covid 19, tidak sedikit pasien menyangkal bahwa dirinya terjangkit dan menjalankan aktivitas seperti biasanya. Ada juga pasien yang kabur setelah ia difonis terjangkit virus corona. Hal ini terjadi sebab para pasien tersebut takut terkena social bullying, baik pada diri mereka sendiri, keluarga, dan orang-orang terdekatnya. Terapi yang digunakan adalah pendekatan client centered yang termasuk cabang khusus dari terapi humanistic yang mana mampu memberikan tindakan pengalaman klien yang subjektif dan fenomenal. Pendekatan ini menjelaskan asumsi individu bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri, hakikat pada diri manusia adalah sifatnya yang bertujuan, dapat dipercaya, dan mengejar kesempurnaan diri. Pendekatan ini juga berpendapat bahwa agar orang yang rentan dan cemas dapat mengembangkan jiwanya, mereka harus mengadakan kontak dengan terapis yang kongruen, dan dapat menciptakan suasana penerimaan tanpa syarat dan empati yang akurat, (Alwisol, 2009).

5. Artikel 5	<p>Di tengah pandemi COVID-19 ini, tidak sedikit masyarakat yang terguncang psikologisnya akibat dari rasa panik dan tegang. Hingga akhirnya mereka mengalami psikosomatis sebagai bentuk respon setelah mengetahui bahwa virus Corona dapat tersebar dengan mudah melalui interaksi sosial. Sehingga kini masyarakat cenderung terlalu memiliki stigma negatif pada sekitarnya. Di mana ketika berhadapan dengan lingkungan sosial, mereka cenderung mengalami beberapa gejala fisik seperti keringat dingin, pusing, maupun sesak nafas karena kecemasan yang berlebihan.</p> <p>Terapi yang digunakan adalah terapi kognitif dinilai mampu untuk mengatasi permasalahan seperti gangguan kecemasan sosial yang dialami masyarakat. Karena masyarakat awalnya cenderung memiliki stigma negatif pada sosial sebab terlalu cemas jika dirinya sendiri terinfeksi virus Corona, padahal belum tentu masyarakat di sekitarnya pembawa virus Corona. Melalui salah satu terapi kognitif yakni psikoedukasi, masyarakat akan diberikan pemahaman bahwa tidak perlu menyikapi pandemik ini dengan respon negatif. Terapi kognitif diperlukan sebagai upaya untuk menangani kecemasan berlebihan yang dialami oleh masyarakat kepada sosial.</p>
6. Artikel 6	<p>Pada masa pandemi Covid 19, termasuk salah satu gejala psikologis yang muncu pada diri individu adalah gangguan psikosomatis dan kecemasan. Hal ini bisa terjadi disebabkan adanya disfungsi atau kerusakan organ fisik akibat aktivitas yang tidak semestinya dari sistem saraf tak sadar dan respons biokimia tubuh. Ketika mengalami gejala itu seperti stress, depresi, adapun penyakit secara fisik yang disebabkan oleh psikologis seperti sakit kepala, sesak nafas, penyakit jantung, sakit perut dan lain sebagainya.</p> <p>Terapi yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis yang merupakan salah satu teknik konseling yang pola atau motifnya yang mengikuti dasar pendekatan konseling behavioral. Pendekatan itu sendiri memandang bahwa pola perilaku manusia pada hakikatnya merupakan suatu perilaku yang dibentuk atau diciptakan berdasarkan hasil dan evaluasi diri dari pengalaman kehidupan dan interaksi-interaksi antara individu dengan lingkungannya.</p>
7. Artikel 7	<p>Keterkaitan antara kejadian sosial dan psikologi masyarakat sebagai pada masa pandemi Covid 19 dapat menyebabkan gangguan psikososial. Gejala-gejala psikososial yang timbul diantaranya yaitu gangguan emosional (depresi, stress, tidak bisa mengendalikan sikap marah), penyakit insomnia, ketakutan secara berlebihan, stigmatisasi, dan PTSD. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan kecenderungan seseorang mengalami psikosomatis. Gejala ini akan menyerang orang sekitarnya yang merespon dengan keadaan lingkungan dalam sikap gangguan kecemasan secara berlebihan.</p> <p>Penanganan seputar kesehatan mental masyarakat pada masa pandemik Covid 19 dapat melalui intervensi krisis psikologis darurat untuk mengurangi dampak negatif psikososial pada kesehatan mental publik.</p> <p>Intervensi krisis psikologis yaitu suatu perawatan psikologis pada waktu jangka pendek yang bertujuan untuk membantu individu pada situasi krisis serta memulihkan keadaan yang sempat dialami oleh individu dari gangguan psikologis maupun fisikologis. Itupun juga untuk meringankan adanya potensi keadaan psikologis yang mengganggu dirinya dalam kurung jangka panjang .</p>
8. Artikel 8	<p>Dampak psikologis pada kesehatan mental masyarakat di masa pandemic Covid 19 ini antara lain adalah terjadinya psikosomatis. Gangguan psikosomatis mampu menyerang individu yang merespon pada keadaan gangguan cemas secara berlebihan. Banyaknya kasus serta informasi tentang penyebaran virus covid-19 yang mana menjadikan individu</p>

		<p>mengalami penyakit atupun gangguan pada fisik maupun psikis seperti seperti neuroticsma, depresi, dan gangguan psikosomatis.</p> <p>Salah satu metode yang digunakan dalam dunia keilmuan psikologi maupun konseling untuk mengendalikan perasaan emosional ialah relaksasi. Sebagaimana dikemukakan oleh Powel dan Enright (1990), pelatihan relaksasi adalah suatu ketrampilan, mempelajari suatu respons, yang mana klien dapat menggunakan untuk menyerang pengalaman stress dan rasa cemas.</p>
9	Artikel 9	<p>Ditengah wabah pandemik covid-19 ini banyak masyarakat Indonesia yang merasa cemas karena berbagai macam alasan salah satunya adalah permasalahan psikososial. Hal ini berdampak pada penyakit-penyakit lain diluar wabah covid-19 ini yang mengancam kesehatan masyarakat Indonesia.</p> <p>Terapi yang dapat dilakukan adalah dengan psikoterapi individu, melalui pemberian psikososial support dengan teknik terapi psikologi yang nantinya akan berdampak pada stabilitas tanda-tanda vital, penurunan nyeri, menurunnya tingkat ansietas, menurunkan lama rawat pasien, peningkatan kualitas tidur dan fungsi kehidupan pasien.</p>
10	Artikel 10	<p>Pada kasus pandemic corona ini banyak yang merasakan kecemasan. Kecemasan dipandang sebagai komponen pokok dinamika kepribadian. Gangguan kecemasan pada diri individu sebagai syarat adanya bahay pada dirinya sesuai dengan ego diri manusia. Menurut Freud kecemasan terbagi menjadi tiga kategori diantaranya, <i>reality anxiety</i>, <i>neority anxiety</i>, kecemasan Moral.</p> <p>Terapi yang dapat dilakukan adalah dengan teori psikoanalisis dari Sigmund freud. Teknik Psikoterapi asosiasi bebas dengan pendekatan psikoanalisis ini, selama terapi klien dipersilahkan apa saja yang dipikirkan tentang tidak peduli itu hal remeh, memalukan, ataupun tidak logis sekalipun. Dari ungkapan bebas ini terapis dapat mencoba memahami permasalahan yang dialami kliennya. Secara sederhananya seseorang bisa saling berbagi cerita serta membantu pada situasi seperti ini, agar setiap individu dapat merasa bebannya sedikit berkurang.</p>
11	Artikel 11	<p>Covid 19 atau corona virus adalah virus yang menyerang manusia pada bagian pernapasan. Gejala dari virus ini antara lain batuk, pilek, sakit tenggorokan, sesak napas. Bagi sebagian orang ada yang menyikapi hal ini dengan biasa-biasa saja, namun pada penderita obsessive kompulsif hal ini tentu sangat memberatkan. Penderita obsessive kompulsif ini dihantui oleh rasa takut yang berlebihan terhadap virus sehingga menyebabkan mereka berperilaku mengantisipasi penularan virus secara berlebihan.</p> <p>Penderita gangguan obsessive kompulsif tentunya sangat menderita karenanya Salah satu terapi itu adalah terapi kognitif behavior. Terapi ini diharapkan dapat menyembuhkan penderita gangguan kompulsif agar tidak dihantui perasaan takut yang mengakibatkan perilaku berlebihan dan mengganggu mereka dalam beraktivitas sehari-hari.</p>
12	Artikel 12	<p>Gangguan psikosomatik yaitu adanya gangguan psikis yang dialami oleh manusia yang didasari adanya gangguan kecemasan secara berlebihan dan mampu mengalami gangguan pada di otak manusia yang bisa mengganggu keseimbangan pada diri manusia secara fisik maupun psikis.</p> <p>penanganan kesehatan mental masyarakat akibat pandemi Corona yaitu salah satunya adalah mindfulness. Mindfulness-based theraphy (MBT), yang berfokus pada berbagai praktik meditasi mindfulness untuk menumbuhkan kesadaran tidak menghakimi pada saat ini, telah terbukti sangat membantu dalam mengurangi stres pada orang dengan kondisi fisik</p>
13	Artikel 13	<p>Memiliki dampak mengganggu yang substansial pada masyarakat, menghadirkan tantangan besar bagi penyediaan layanan kesehatan mental</p>

		<p>di masa krisis, dan membawa momok yang meningkat membebani kesehatan mental, baik dalam hal gangguan kejiwaan yang ada, dan muncul tekanan psikologis dari pandemi.</p> <p>Salah satu terapi yang berhasil digunakan untuk menghadapi gangguan kecemasan diantaranya dengan terapi kognitif perilaku. Antony dan Swinson (2000) menjelaskan bahwa terapi ini mampu mengatasi gangguan kecemasan sosial dengan 3 strategi yakni melakukan proses konseling maupun proses psikologis dengan terapi kognitif, melakukan sesi yang mana konseli mampu menghadapi situasi yang menakutkan, dan terakhir dengan menambahkan proses pelatihan keterampilan sosial dalam sesi proses konseling/psikologis.</p>
14	Artikel 14	<p>Dampak yang ditimbulkan dari bencana ini tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi yang mengalami penurunan tetapi semua aspek juga terkena dampak bahkan pendidikan saat ini tidak dapat berjalan dengan baik dikarenakan siswa melakukan proses pembelajaran menggunakan internet dan berdiam diri di rumah.</p> <p>Mereduksi rasa ketegangan bisa dilakukan dengan olahraga, serta menggunakan sesi mediasi dalam bentuk proses penyerahan diri individu/resignasi terhadap Tuhan.</p> <p>Dengan kajian teoristik dari Horney yang menjelaskan tentang neurosis yang disebabkan oleh gangguan psikologis yang mana orang bisa mengalami gangguan emosional secara berlebihan serta kurangnya produktif dalam dirinya disebut dengan gangguan kecemasan (Alwisol, 2009).</p>
15	Artikel 15	<p>Dampak persaaan yang dialami masyarakat yang was-was akan virus ini dapat menimbulkan reaksi dan ketegangan-ketegangan dalam atau intern tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat safar yang otonom.</p> <p>Metode pengendalian kecemasan yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengatasi gangguan emosional termasuk juga kecemasan adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Sebagaimana dikemukaakn oleh Powel dan Enright (1990), pelatihan relaksai adalah suatu keterampilan, mempelajari suatu respon yang mana klien dapat menggunakan usaha untuk menyerang pengalaman sretss dan cemas.</p>
16	Artikel 16	<p>Akibatnya berbagai negara melakukan lockdown wilayah untuk mengurangi penyebaran COVID-19. Pemberlakuan physical distancing dalam waktu yang lama dapat meningkatkan potensi stres dikalangan remaja. Remaja dengan kondisi mental yang kurang stabil dapat dengan mudah terkena stres karena beberapa factor.</p> <p>Proses terapi yang digunakan yaitu self healing dan coping stress yang merupakan proses pengaturan gangguan seperti stress dengan menggunakan strategi coping. Tujuan Strategi coping diantaranya membantu individu untuk meringankan, menghilangkan, atau mengatur gangguan yang dialaminya. Strategi coping memandang manusia sebagai faktor penyeimbang usaha yang bertujuan untuk mempertahankan penyesuaian dirinya yang sedang dihadapi situasi yang dapat menimbulkan gangguan emosional seperti stress (Billing & Moos, 1984).</p>
17	Artikel 17	<p>Penyebaran virus yang begitu cepat membuat setiap individu mengalami rasa cemas dan tegang, rasa cemas tersebut yang dapat membuat individu mengalami psikosomatis seperti merasa sesak napas, dan pusing.</p> <p>Proses peneltian ini hanya dilakukan untuk sebagaimana teknik terapi kognitif perilaku dalam proses konseling mampu mereduksi tingkat gangguan kecemasan sosial.</p>
18	Artikel 18	<p>pandemi COVID-19 mempengaruhi tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan perilaku individu dan kolektif dan cara hidup</p>

		<p>mengubah tujuan dan menantang fungsi sistem perawatan kesehatan (Fiorillo & Gorwood 2020). Pandemi ini bukan hanya tentang virus yang menginfeksi beberapa masyarakat di dunia. Akan tetapi juga disebabkan oleh bagaimana cara orang berperilaku, termasuk akibat dari bias kognitif. Oleh sebab itu merupakan masalah psikodinamik yang kompleks.</p> <p>Terapi yang digunakan yaitu psikodimanika. Proses psikodinamik penting untuk memahami dan mengelola masalah kesehatan mental individu dan kelompok / publik serta perilaku yang terkait dengan pandemi seperti pencegahan panik, stigmatisasi, xenofobia, perilaku maladaptif, reaksi defensif, reaksi rendah, dan reaksi berlebihan, perilaku mengganggu sosial, menimbun</p>
19	Artikel 19	<p>Sebelum diberakukannya Lock Down saja banyak masyarakat yang sudah panik menghadapi wabah ini. Keadaan ini membuat seseorang mengalami gangguan kecemasan serta banyak timbulnya respon yang negative pada dirinya seperti obsesi untuk memberi alat kesehatan secara berlebihan sehingga mengalami gangguan protektif secara berlebihan serta gangguan stress yang dialaminya.</p> <p>Terapi yang digunakan yaitu cognitive behavior therapy (CBT). Menurut Christensen, Griffiths, dan Korten, menjelaskan bahwa terapi ini diakui sebagai teknik pencegahan untuk menghadapi gejala-gejala psikologis seperti gangguan emosional kecemasan dan stress. Terapi berjalan sukses dan efisien, melalui buku self-help (bibliotherapy), dan melalui administrasi komputer.</p>
20	Artikel 20	<p>menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, ketakutan, depresi, dan insomnia. Isolasi dan karantina (bentuk yang lebih ekstrim dari jarak sosial) telah mempercepat terjadinya depresi dan kecemasan.</p> <p>teknik berpusat pada klien (client-centered therapy).</p> <p>teori kepribadian Psikoanalisa Sigmund Freud dengan menggunakan eknik asosiasi bebas (free association) dan dengan menggunakan teori kepribadianterpusat pada pribadi Carl Rogers dengan eknik berpusat pada klien (client-centered therapy).</p>
21	Artikel 21	<p>Dampak pandemic virus corona ini menciptakan death bagi manusia (kematian), penyakit (<i>disease</i>), kekurangnyamanan (<i>discomfort</i>), kekurangpuasan (<i>dissatisfaction</i>), dan kemelaratan (<i>destitution</i>).</p> <p>Terapi yang digunakan yaitu konseling naratif. Konseling naratif memiliki pandangan manusia dari segi kekuatan, pengetahuan, keluarga, kepribadian, serta sosial berasa; dari diri manusia dan bisa mengungkapkan melalui bercerita dirinya.</p> <p>Terapi ini dikembangkan oleh pakar psikologi di Australia oleh Michel White dan David Epsom (1990).</p>

Pandemik COVID-19 menjadi teror dan mampu menimbulkan paranoit massal. Kondisi individu secara psikologi dan fisiologis juga terganggu karena berita terlalu dibesar-besarkan tentang wabah ini. Banyak mengalami psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Bahkan diantaranya dapat menyebabkan depresi ringan dan tekanan karena individu merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan.

Selama pandemi Corona COVID-19 ini memberikan dampak yang besar pada banyak aspek kehidupan masyarakat, yang salah satunya dapat menjadi sumber stress dan kecemasan pada individu. Keterkaitan antara kejadian sosial dan psikologis masyarakat pada masa pandemik Covid 19 dapat menyebabkan gangguan psikososial. Gejala-gejala yang timbul diantaranya stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan, ketakutan global, stigmatisasi, dan PTSD. Ketika individu mengalami gangguan psikologis, maka tubuh manusia dibuat seolah sedang menghadapi ancaman sehingga selalu tetap siaga. Akibatnya, timbulnya gejala psikosomatik muncul, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, menciptakan rasa sakit di

dada. Kecemasan ini juga timbul karena ketidak siapan seseorang dalam menghadapi suatu ancaman.

Bagi sebagian orang ada yang menyikapi hal ini dengan biasa-biasa saja, namun pada penderita obsessive kompulsif hal ini tentu sangat memberatkan. Penderita obsessive kompulsif dihantui oleh rasa takut yang berlebihan terhadap virus sehingga menyebabkan mereka berperilaku mengantisipasi penularan virus secara berlebihan. Pandemi ini bukan hanya tentang virus yang menginfeksi orang di seluruh dunia. Tetapi juga disebabkan oleh bagaimana cara orang berperilaku, termasuk akibat dari bias kognitif. Oleh sebab itu merupakan masalah psikodinamik yang kompleks.

Pandemi ini memicu gangguan emosional, perilaku, bahkan gangguan fisiologis. Permasalahan psikologis yang ditemukan yaitu stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan, ketakutan global, stigmatisasi, obsesif kompulsif, psikosomatis, serta bias kognitif. Praktik-praktik layanan bantuan psikologis menggunakan berbagai pendekatan diantaranya psikodinamika, terapi perilaku, terapi kognitif perilaku, terapi client centered terapi, mindfulness therapy, serta terapi naratif. Teknik-teknik terapi yang ditemukan dari analisis artikel ini meliputi: asosiasi bebas, *coping stress*, disensitisasi, narasi, *cognitive restructuring*, serta modeling perilaku.

Saran pada penelitian ini dinyatakan sebagai berikut: 1) Hasil penelitian merupakan masukan kepada pengambil kebijakan sebagai upaya mencegah ataupun pelayanan penyelesaian dampak psikologis melalui pemberian layanan-layanan kesehatan mental masyarakat; 2) Hasil penelitian tentang pendekatan psikologis serta prosedur terapinya memberikan gambaran kepada pihak-pihak ahli pelayanan psikologis masyarakat, untuk dapat mengadopsi berbagai pendekatan, strategi, dan teknik sebagaimana prosedur yang disarankan; dan 3) Penggunaan terapi psikologis untuk penanganan dampak pandemi covid 19 dilakukan oleh pihak-pihak yang berkompentensi dengan kualifikasi keahliannya masing-masing serta mengedepankan etis dan pelayanan optimal pada masyarakat.

Simpulan

Pandemi ini memicu gangguan emosional, perilaku, bahkan gangguan fisiologis. Permasalahan psikologis yang ditemukan: yaitu stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan, ketakutan global, stigmatisasi, obsesif kompulsif, psikosomatis, serta bias kognitif. Pendekatan terapi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis ini meliputi: psikodinamika, terapi perilaku, terapi kognitif perilaku, terapi client centered terapi, mindfulness therapy, terapi naratif. Sedangkan strategi ataupun teknik terapi meliputi: asosiasi bebas, coping stress, disensitisasi, narasi, cognitive restructuring, serta modeling perilaku. Setiap pendekatan terapi psikologis memiliki konsep dasar yang memijakan tujuan terapi sesuai asumsi dan perspektif pandangannya masing-masing. Masing-masing pendekatan, strategi, teknik memiliki prosedur dan tahapannya masing-masing.

Daftar Rujukan

- Afendi, A. H., & Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39-49.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Danandjaja, J. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Antropologi Indonesia.
- Effendi, D. I., Lukman, D., Eryanti, D., & Muslimah, S. R.(2020). Advokasi psikologis bagi masyarakat terpapar pandemi Covid-19 berbasis religious E-Counseling. *Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis Religious E-Counseling*.
- Gelso, C. J., Nutt Williams, E., & Fretz, B. R. (2014). *Counseling psychology*. American Psychological Association.

- Hamzah, A. (2019). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Malang: Literasi Nusantara.
- Kompas, (2020), (<https://www.suara.com/news/2020/04/01/141816/jurus-jurus-jokowi-melawan-pandemi-virus-corona-covid-19>)
- Kompas, 2020, (<https://www.kompas.com/edu/read/2020/05/15/143254571/covid-19-i...>)
- Moleong, Lexy J. (1989). "Metodologi penelitian kualitatif."
- Patterson, C. H. (1966). *Theories of counseling and psychotherapy*.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 126.
- Pragholapati, A., & Indonesia, P. RESILIENSI PADA KONDISI WABAH COVID-19.
- Setiati, Siti, and Muhammad Khifzhon Azwar. (2020) "COVID-19 and Indonesia." *Acta Medica Indonesiana* 52.1 (2020): 84-8
- Syafrida, Syafrida. (2020). "Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia." *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7.6 (2020). Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Sinestesia* 10.1 (2020): 41-48.
- Wertz, F. J. (2005). Phenomenological research methods for counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 167.
- Yunus, Nur Rohim, and Annissa Rezki. (2020). "Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19." *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7.3 (2020).
- Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.

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.
