

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya persamaan penelitian ini dengan penelitian lainnya maka penulis akan memaparkan beberapa tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu, diantaranya sebagai berikut :

Jurnal Nevy Kusuma Danarti dkk, (2018) yang berjudul “*Pengaruh ekspresive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas dan stress pada remaja*“ Hasil penelitian ini membahas mengenai *ekspresif writing therapy* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja. Kemudian juga *ekspresif writing therapy* dapat menjadi pilihan yang tepat untuk media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental, Terapi ini dapat memberikan efek terapeutik pada emosional individu dan dapat menjadi fasilitatif bagi individu dalam melakukan penyikapan emosi sekaligus meregulasi emosi.¹⁹

Persamaan dengan penelitian yang akan diteliti ialah pada pokok pembahasannya mengenai terapi menulis dalam mengatasi kecemasan, pembahasan mengenai *Eskpresif Writing Therapy* sebagai suatu media yang tepat dalam penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental seperti depresi, cemas dan stress yang terus menerus. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian yang

¹⁹Nevy Kusuma Danarti dkk, “*Pengaruh ekspresive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas dan stress pada remaja*”.Jurnal Keperawatan jiwa.Vol 1 (1) .2018.Hlm. 60.

akan di teliti terletak pada metode dan objek penelitian serta lokasi tempat penelitian.

Skripsi Hario Abrianto (2018), yang berjudul “*Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap upaya penurunan gangguan stress pasca trauma pada penyintas bencana banjir Pacitan di MA pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan*” Hasil penelitian tersebut menjelaskan terapi menulis pengalaman emosional berdampak signifikan dalam menurunkan tingkat gangguan stress pasca trauma pada penyintas bencana banjir pancitan di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan, penurunan tersebut terjadi karena pemberian perlakuan yang dapat diterima dengan baik oleh subjek. Seluruh subjek yang mengikuti terapi menulis pengalaman emosional mengalami perubahan kearah yang positif, terapi menulis pengalaman emosional dapat menjadi salah satu sarana penyucian dan media bagi seseorang menolong dirinya untuk keluar dari suatu masalah bagi remaja dalam mengekspresikan emosi dan perasaan marahnya.²⁰

Persamaan penelitian ini terhadap penelitian terdahulu yakni menggunakan terapi yang samayaitu pendekatan terapi menulis, adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada metode penelitian dan juga terlihat pada penelitian ini membahas tentang

²⁰ Hario Abrianto, “*Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap upaya penurunan gangguan stress pasca trauma pada penyintas bencana banjir pacitan di MA pembangunan PP Al-Fattah Kikil arjosari pacitan*”, Skripsi Psikoterapi, (Malang : Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018), Hlm. 68

kecemasan pada remaja sedangkan penelitian terdahulu membahas tentang penurunan gangguan stress pasca trauma pada penyintas bencana banjir, serta lokasi penelitian.

Skripsi Mohd Riddwan Bin Samsuddin (2018), yang berjudul “*Terapi Menulis Dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwasannya dampak dari terapi menulis dapat menurunkan masalah hidup karena telah lepasnya tekanan hidup yang dituangkan melalui tulisan, selain itu dapat menurunkan tingkat stress, tekanan darah, meningkatkan sistem imun, mempengaruhi mood, mengurangi tanda-tanda depresi serta merasa lebih bahagia.²¹

Persamaan pada penelitian yang akan diteliti ialah membahas tentang terapi menulis dan metode penelitian Kualitatif. Perbedaan dalam penelitian ini terhadap penelitian terdahulu terletak pada objek penelitian, dan juga perbedaan dalam penelitian ini membahas tentang kecemasan pada remaja sedangkan penelitian terdahulu membahas tentang meningkatkan *Self Convidance* seorang mahasiswi, dan lokasi tempat penelitian.

Penelitian dalam jurnal kesehatan Ni Made Diah Kartika Sari, I Nengah Semirta (2019), yang berjudul “*Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA*”. Hasil penelitiannya adalah terapi menulis ekspresif

²¹ Mohd Riddwan Bin Samsuddin, “*Terapi Menulis Dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”. Skripsi Bimbingan Konseling, (Surabaya : Perpustakaan UIN sunan Ampel, 2018), hlm. 3

sebagai salah satu terapi dengan kegiatan menulis mengenai pengalaman yang sesuai dengan kejadian yang dialami yang membuat tertekan atau bersifat traumatik. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif memiliki tingkat penurunan yang baik dan mengarah pada perubahan yang positif.²²

Persamannya dengan penelitian yang akan diteliti yakni membahas tentang Terapi Menulis dalam mengatasi Kecemasan. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada metode yang digunakan dalam penelitian, subjek penelitian, dan lokasi tempat penelitian.

B. Landasan teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Menurut Prayitno dan Amti (2004:288), Konseling individu diartikan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien, dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, dengan kemampuannya sendiri. Lebih lanjut Wills (2010:35) menjelaskan bahwa konseling individu merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan pengembangannya

²²Ni Made Diah Kartika sari, I nengah Semirta, "Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA". Jurnal kesehatan Vol. 12 (1), 2019. Hlm. 24.

potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.²³

Tobert dalam Syamsu Yusuf menjelaskan, konseling individu merupakan hubungan tatp muka antara konselor dengan klien sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seseorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sebagai klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan diharapkan agar klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan dimasa depan.²⁴

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwasannya konseling individu berfokus dalam memberikan informasi, pembelajaran, bimbingan dan dorongan motivasi yang ertujuan untuk mendukung minat sosial individu, membantu klien dalam melewati masalah yang dihadapi, memodifikasi pandangan, merubah motivasi klien yang keliru dengan tujuan klien untuk mencapai kebahagiaan pribadi mauoun sosial, agar klien dapat mengenal dirinya dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

b. Tujuan Konseling Individu

²³ Yuri Afsari, “Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pelajaran 2016/2017”, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2017. Hlm. 9

²⁴ Syamsu Yusuf LN, “Konseling Individual Konsep Dasar Pendekatan”, (Bandung : PT Refika Aditama, 2016), Hlm. 49.

Menurut Bimo Walgito, tujuan umum dari konseling individu yakni membantu klien dalam menstrukturkan kembali permasalahan dan menyadari gaya hidup serta meminimalisir penilaian negatif terhadap diri sendiri serta perasaan rendah diri. Selanjutnya membantu mengoreksi cara pandangnya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku dan mengembangkan kembali minat sosialnya.²⁵

Adapun menurut Prayitno tujuan dari layanan konseling individu adalah membantu mengatasi masalah yang dialami oleh klien, yakni permasalahan yang dicirikan sebagai berikut :

- 1) Sesuatu yang tidak disukai
- 2) Suatu yang ingin dihilangkan
- 3) suatu yang dilarang
- 4) suatu yang dapat menghambat proses kegiatan
- 5) dapat menimbulkan kerugian²⁶

Dapat disimpulkan tujuan dari konseling individu yaitu menyelesaikan masalah klien untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik, memperoleh pemahaman tentang dirinya dan lingkungan, serta dapat mencegah dan mengantisipasi timbulnya permasalahan yang sama.

c. Fungsi Konseling Individu

²⁵ Yuni Afsari. *Opcit.*Hlm. 10

²⁶ Prayitno dan Erman Amti, “*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*”,(Jakarta: RinekaCipta, 2015, Cet.3), Hlm. 165.

Layanan konseling individu memiliki fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling, adapun fungsi-fungsi konseling individu yakni sebagai berikut ;

- 1) Fungsi pemahaman, merupakan fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya, lingkungannya dan berbagai informasi yang dibutuhkan conyohnya informasi tentang pendidikan dan karir
- 2) Fungsi pencegahan, yakni fungsi konseling yang meghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.
- 3) Fungsi pengentasan, yaitu fungsi konseling menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan dan perkembangan
- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, merupakan fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjaadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

- 5) Fungsi advokasi, yaitu fungsi konseling menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak dan kepentingan pendidikan dan perkembangan yang di alami klien.²⁷

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu yaitu memberikan pemahaman mengenai permasalahan yang dihadapi klien, membrikan pencegahan dan dampak dari masalah yang dihadapi klien serta mengembangkan potensi yang ada untuk menjadi lebih baik lagi.

d. Asas-asas Konseling Individu

Asas-asas konseling bertujuan untuk memberikan kelancaran pengembangan prosers yang ada didalam layanan konseling individu. Asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang wajib diketahui dan diterapkan oleh konselor dank lien agar konseling yang dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar.²⁸ Adapun beberapa asas-asas dalam konseling di antaranya yaitu sebagai berikut ;

- 1) Asas Kerahasiaan
- 2) Asas Kesukarelaan
- 3) Asas Keterbukaan
- 4) Asas Kekinian
- 5) Asas Kemandirian

²⁷ Hartono dan Boy Soedarmadji, "*Psikologi Konseling*", (Jakarta: Prenadamedia Group. 2012). Hlm. 36-37.

²⁸*Ibid*, Hlm. 40-45.

- 6) Asas Keterpaduan
- 7) Asas Keahlian
- 8) Asas Kegiatan
- 9) Asas Kenormatifan
- 10) Asas Kedinamisan
- 11) Asas Alih Tangan Kasus
- 12) Tut Wuru Handayani

e. Tahapan Konseling Individu

Tahapan dalam setiap proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus, oleh sebab itu konselor harus dapat menguasai berbagai teknik konseling. Keterlibatan antara konselor dengan klien dalam proses konseling sangat diperlukan sejak awal hingga akhir proses konseling agar proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga yang diberikan oleh konselor dalam pengentasan masalah klien dapat berjalan secara efektif dan efisien.²⁹ Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yaitu sebagai berikut ;

1) Tahap awal konseling

Tahap awal konseling yakni sejak konselor menemui klien hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi

²⁹ Sofyan S Willis, “Konseling Individual Teori dan Praktek”, (Bandung: ALFABETA, 2017), Hlm. 35

masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau permasalahan klien. Berikut ini proses konseling individu tahap awal ;

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Kunci keberhasilan terletak pada ; keterbukaan konselor dan klien, serta konseling mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Klien sering tidak begitu mudah dalam menjelaskan permasalahannya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Oleh sebab itu sangat penting peran konselor untuk memperjelas masalah klien.

c. Membuat penadsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsirkan kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang akan dilakukan yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan proses menentukan berbagai alternative yang sesuai untuk mengantisipasi masalah.

d. Menegosiasikan Kontrak

Kontrak yaitu perjanjian antar konselor dan klien, adapun kontrak tersebut meliputi ; kontrak waktu, kontrak tugas, kontrak kerjasama dalam proses pelaksanaan konseling.

2) Tahap pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap ini memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Adaoun tujuan dari tahap ini yakni ;

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan keperdulian klien lebih jauh
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
- c. Proses konseing agar berjalan sesuai kontrak yang disepakati.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan setelah konselor sebagai berikut ;

- a. Menurunnya keceasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya
- b. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaiutu mulai dapat mengoreksi diri dan menghilangkan sikap yang duka menyalahkan dunia luar, lingkungan yang tidak menguntungkan, jadi klirn sudah bisa berfikir realistik dan percaya diri.

Kemudian adapun tujuan dari tahap akhir konseling yaitu ;

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai
- b. Terjadinya *Transfer of learning* pada diri klien
- c. Melaksanakan perubahan perilaku
- d. Mengakhiri hubungan konseling.³⁰

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa tahapan-tahapan konseling individu sangat penting diketahui oleh konselor sebab tahapan konseling individu harus dilalui untuk sampai pada tujuan pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu peran konselor dan klien juga dibutuhkan dalam memiliki hubungan timbal balik yang baik agar dapat merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

2. Terapi Menulis

a. Pengertian Terapi Menulis

Teori postulat perubahan kognitif (Pennerbucker & Seagal dalam Graybel, Sexton, & Pennebaker 2020), menyatakan bahwasannya menulis dapat membantu seseorang menstrukturkan pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatik yang membuatnya lebih terpadu mengenai kejadian yang ada dalam hidupnya.³¹

Siswanto dkk, (2003) menjelaskan menulis diartikan sebagai meluapkan pikiran atau perasaan, isi hati, emosi yang dialami dengan

³⁰*Ibid.* Hlm. 51-53.

³¹ Wahyuning sri hardiani, "Pengaruh ekspresif writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi". Jurnal Ilmiah. Vol 1 (1), 2012.Hlm. 9.

tepat. Menulis merupakan suatu kegiatan yang bermanfaat. Bukan hanya meningkatkan kecerdasan namun menulis dapat dijadikan suatu terapi yang berguna untuk menyehatkan tubuh, dan juga membuang emosi negatif yang terdapat dalam diri seseorang.³²

Terapi Menulis berpusat pada saat kegiatan menulis dari pada hasil yang didapat dari menulis, oleh karena itu poin penting yang dapat diambil yakni menulis merupakan suatu aktivitas personal, bebas keritik dan aturan berbahasa. Menulis bisa disebut terapi yang menggunakan teknik yang sederhana dan tidak membutuhkan timbal balik. Adapun menurut Susilowati dan Hasana (2011) Terapi menulis disebut sebagai terapi dengan kegiatan menulis mengenai perasaan dan pikiran yang mendalam mengenai pengalaman yang terjadi yang dapat menekan atau bersifat traumatik.

Susilowati dan Hasanat (2011) menjelaskan Terapi menulis pengalaman emosional atau menulis ekspresif merupakan suatu terapi dengan kegiatan menulis tentang pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai pengalaman-pengalaman yang memiliki kaitan dengan kejadian yang dapat menjadi tekanan atau mengakibatkan trauma. Terapi menulis ekspresif atau pengalaman emosional efektif dalam mereduksi kecemasan, seperti yang dikemukakan oleh Pennebaker & Chung (2007) menulis pengalaman dan meluapkan emosi-emosi negatif bisa memperbaiki

³² Nico Manggala, “9 Teapi Untuk Kecemasan berlebihan (*Ansietas*)”, (Surabaya : CV Garuda Mas Sejahtera, 2015). Hlm. 257.

kesehatan fisik dan psikologis, selanjutnya Baikie dan Wihelm (2005) terapi menulis berguna sebagai solusi dengan waktu singkat bagi individu dengan gejala stress, kecemasan maupun depresi.³³

Selanjutnya Abraham Maslow (Dalam Pennebaker dalam Gunawan, 2002) menjelaskan jika sesuatu kebutuhan telah terpenuhi maka individu akan menunjukkan dorongan kuat untuk sebuah pengakuan diri. Jika dorongan itu terhambat maka akan terjadi pengekangan, terapi menulis sebagai suatu terapi yang dapat menyehatkan secara fisik karena terapi menulis sebagai suatu bentuk dasar dari pengakuan diri. Menulis ekspresif mampu mengurangi stres karena pada saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatif dalam dirinya kedalam tulisan, maka individu bisa memulai merubah sikap, mengeksplor kreatifitas, memperbaiki kinerja dan kepuasan tubuh serta kekebalan tubuh dapat meningkat sehingga terhindar dari psikosomatik.³⁴

Selain Abraham Maslow, Pennebaker & Smyth, (2016) juga mengemukakan *Ekspresif Writing Therapy* merupakan suatu teknik menulis mengenai pengalaman yang mengganggu pikiran dan perasaan, teknik menulis bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik maupun mental individu, Terapi menulis ini sebagai teknik penulisan singkat yang dapat

³³ Zahro Varisna Rohmadoni. "Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan pada Difabel Daksa". *Jurnal Of Health Studies* Vol 1 (1), 20017. Hlm.23

³⁴ Esty Aryani, Indah Sari Dewi. "Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* ISSN – 2460 – 7274, Vol 5 (2), 2020. Hlm. 45

memberikan solusi bagi individu memahami dan meminimalisir keadaan emosional dalam kehidupan mereka.³⁵

Menulis diary ataupun *Expressif Writing* memiliki manfaat yang sangat bagus dalam mengeluarkan energi negatif yang terpendam dalam diri seseorang. Ketika merasa segan apabila bercerita dengan orang lain tentang masalah yang dialami, akan tetapi merasa tersiksa apabila emosi negatif akan masalah tersebut masih terpendam didalam hati, dengan terapi menulis akan menjadi solusi. Menuliskan uneg-uneg ataupun mengeluarkan pikiran perasaan terdalam terhadap sesuatu kejadian yang tidak menyenangkan maupun perasaan negatif yang dialami akan memberikan ketenangan tersendiri.³⁶

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa Terapi Menulis merupakan suatu terapi yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan yang dialami, karena dengan menulis seseorang dapat menyampaikan dan meluapkan emosi-emosi negatif yang kedalam bentuk tulisan, sehingga dengan begitu akan ada sebuah rasa plong atau legah dalam jiwanya dengan begitu individu dapat meminimalisir kecemasan dan merubah hal-hal dan pikiran yang negatif dengan mengimplikasikan pengetahuan dan motivasi dari hasil terapinya dalam kehidupan sehari-hari.

³⁵ Nevy Kusuma Danarti, Angga Sugianto, Sunarko, “*pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja*”, Jurnal Ilmu keperawatan Jiwa, ISSN-2621-2978 Vol 1 (1), (Mei 2018). Hlm.57

³⁶ Nico Manggala, “*9 Teapi Untuk Kecemasan berlebihan (Ansietas)*”, (Surabaya : CV Garuda Mas Sejahtera, 2015). Hlm. 257.

b. Fungsi Terapi Menulis

Baike dan Wilhem (2005) menjelaskan bahwa manfaat *Ekspresif Writing Therapy* yaitu; meningkatkan dan memperbaiki suasana hati (mood), memperbaiki kesehatan psikologis, meminimalisir gejala depresi, dan mengurangi dampak negatif stress pasca trauma, fungsi kekebalan tubuh atau sistem imun, adapun manfaat secara sosial dan perilaku *Ekspresif writing* yaitu meningkatkan motivasi dan daya ingat, menghilangkan kekhawatiran serta meningkatkan prestasi dan sportifitas dalam semua bidang kehidupan.³⁷

Dalam upaya pelaksanaan terapi menulis, terapi menulis mempunyai fungsi yang bisa membantu tercapainya suatu tujuan terapi, fungsi tersebut diantaranya yaitu :

- a) *Fungsi Preventif* (pencegahan), terapi menulis bertujuan untuk mengantisipasi gangguan kejiwaan yang belum terjadi, seperti masalah berprasangka buruk, berfikir negatif terhadap diri sendiri, dan putus asa.
- b) *Fungsi Remedial* (Rehabilitatif), terapi menulis dapat berfungsi sebagai penyembuhan masalah psikologis yang dihadapi dan memulihkan kesehatan mental dalam mengatasi kecemasan.
- c) *Fungsi Educatif* (Pengembangan), Terapi menulis dapat berfungsi sebagai pengendalian kecemasan, meningkatkan keterampilan dalam

³⁷ Jonru dkk, "*Sembuh dan Sehat dengan Terapi Menulis*", (Jakarta : Dapur Buku, 2013) Cet ke-2. Hlm. 15

hidup, mengidentifikasi masalah dan memecahkannya, membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi kehidupan, mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi, menentukan tujuan hidup dan menghadapi kesedihan.

- d) *Fungsi kuratif* (Korektif), terpai menulis bertujuan untuk memberikan pemahaman yang baik terhadap permasalahan sekaligus memberikan tempat untuk mengungkapkan segala yang terpendam kedalam sebuah bentuk tulisan yang terarah.³⁸

c. Langkah-langkah Penerapan Terapi Menulis

Hynes & Hynes (dalam Malchiodi,2007) dan Thompson (dalam Bolton dkk, 2004) ada empat tahap pelaksanaan *Ekspresif Writing Therapy* yaitu sebagai berikut :

a. Recognition / Initial write

Dimana tahap ini merupakan tahap pembukaan menuju sesi menulis. Pada tahap ini individu akan dibantu untuk membuka imajinasi, mengonsentrasikan pikiran, relaksasi serta menghilangkan ketakutan yang muncul pada individu. Pada tahap ini individu diajak untuk menuliskan kata-kata dan mengungkapkan pikiran dan perasaan dalam dirinya secara bebas tanpa adanya perencanaan.

b. Examination / Writing Exercise

³⁸*Ibid. hlm. 37.*

Tahap ini disebut tahap terapi yang bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi pikiran dan perasaan melalui tulisan mengenai suatu situasi dan peristiwa tertentu. Menurut Intruksi (Pannebaker & Chung, 2007) Waktu pertemuan berkisar antara 3-5 sesi yang dilakukan secara berurutan dengan durasi yaitu 10-30 menit disetiap sesinya. Setelah menuliskan pikiran dan perasaannya individu dianjurkan untuk membaca dan menyempurnakan apa yang dituliskannya.

c. *Juxtaposition / Feedback*

Tahap ini merupakan tahap refleksi yang bertujuan untuk memperoleh keadaan baru, menginspirasi sikap, perilaku dan nilai serta pemahaman lebih tentang dirinya. Tulisan yang telah dibuat dieksplor kembali dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dipercaya oleh individu. Pada tahap ini konselor menggali bagaimana perasaan penulis pada saat menyelesaikan tulisannya dan pada saat membacanya.

d. *Application To The Self*

Merupakan tahap akhir dalam proses terapi menulis, individu diberikan motivasi agar dapat mengaplikasikan dan mempelajari pengetahuan yang telah didapatkannya dalam kehidupan sehari-hari. (Malchiodi, 2007). Pada tahap ini konselor mengarahkan klien menggabungkan apa yang dipelajari saat terapi menulis dengan

mencerminkan kembali apa yang perlu diperbaiki dan apa yang perlu dipertahankan.³⁹

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Sigmund Freud dalam Alqisol (2008) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan fungsi ego untuk mengingatkan individu tentang kemungkinan adanya sesuatu yang berbahaya agar dapat menyiapkan reaksi penyesuaian diri yang sesuai. Selain itu Freud dalam Corey (2009) mengemukakan bahwa kecemasan yaitu situasi tegang yang mengajak seseorang melaksanakan sesuatu. Kecemasan sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, kecemasan dapat menyerang pokok utama keberadaan, kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika keberadaan diri mulai terancam.⁴⁰

Freud (Feist dan Feist, 2008) mengemukakan bahwasannya kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional ditambah dengan keadaan fisik yang mengingatkan seseorang terhadap bahaya yang tengah mendekat.⁴¹ Kecemasan bisa berupa emosi negatif ditandai dengan adanya rasa takut akan suatu bahaya ataupun penyakit yang mengancam, Kecemasan berawal dari pengalaman yang membuat trauma,

³⁹Reni Susanti, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi Vol 9 (2).2013. Hlm 121-122.

⁴⁰ Nurmantika Wiji Sajati, Rahmawati prihastuti. "Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual". Jurnal Psikologi Ilmiah ISSN – 8086 – 0803, 2012. Hlm. 2

⁴¹ Zahro Varisna Rohmadani. Opcit. Hlm.19.

rasa cemas akan bertambah apabila mereka mengalami hal atau tanda dari sebuah gejala penyakit sehingga akan menimbulkan berbagai spekulasi yang dapat menyebabkan tingkat kekhawatiran meningkat.

Selain Freud (Feist dan Feist, 2008) kecemasan juga dijelaskan oleh Steven Schwartz, S (2000) dimana kecemasan berasal dari bahasa latin *Anxius*, yang berarti penyempitan, kecemasan sama dengan rasa takut dengan situasi kurang krusial, kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga yang dapat terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang negatif ditandai dengan adanya pemikiran dan kekhawatiran, ketegangan yang ditandai dengan hati yang berdegup kencang, panas dingin dan kesulitan mengatur nafas (Syamsu Yusuf (2008)). Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2012) kecemasan yaitu rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas alasannya.⁴²

Lebih jelas Jeffrey S. Nevid dkk (2003) mengemukakan bahwa kecemasan adalah situasi emosional yang memiliki ciri adanya rangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan dan perasaan takut bahwasannya akan terjadi sesuatu yang buruk. Ada beberapa hal yang

⁴² Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (lansia)*”, Jurnal Konselor ISSN-print 1412-9760 Vol 5 (2), 2016. Hlm. 94.

dicemaskan seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karir, dan keadaan lingkungan yang merupakan suatu penyebab kekhawatiran.⁴³

Menurut Blacburn & Davidson Dalam Safaria & Saputra (2012), menjelaskan bahwasannya ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan. Pemahaman yang dimiliki individu tentang keadaan yang sedang dirasakannya seperti situasi mengancam, keadaan emosi serta fokus permasalahan merupakan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada diri seseorang.⁴⁴

Kecemasan adalah kondisi yang ditandai dengan adanya rasa cemas dan kekhawatiran berlebihan dikarenakan adanya sesuatu hal, kecemasan berlebih dimana disebabkan oleh trauma masa lalu yang terjadi. Kekhawatiran tersebut seringkali membuat tidak realistis atau tidak sesuai persinya terhadap situasi.⁴⁵ Lebih lanjut Durand dkk, (2006) menjelaskan Kecemasan ialah suatu keadaan *mood* yang dapat diketahui oleh gejala jasmaniah yakni ketegangan fisik serta kekhawatiran akan masa yang akan datang. Pada manusia kecemasan sebagai perasaan gelisah, khawatir, dan resah atau dapat ditandai dengan adanya bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang bersal dari sumber otak.⁴⁶

⁴³ Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : ERLANGGA 2003), Edisi Kelima jilid 1. Hlm 163.

⁴⁴ Nevy Kusuma Danarti, Angga Sugianto, Sunarko, "*Opcit.* Hlm.58

⁴⁵ Wahyuning sri hardiani, "*Pengaruh ekspresif writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi*". Jurnal Ilmiah. Vol 1 No 1, 2012. Hlm. 7

⁴⁶ Zahro Varisna Rohmadani, *Opcit.* Hlm. 20.

Menurut Sutarjo Wiramihardjo (2005) kecemasan adalah kondisi perasaan yang bersifat umum, yakni individu mengalami rasa takut atau tidak percaya diri yang tidak jelas asal ataupun bentuknya. Kecemasan yaitu keadaan yang dialami oleh hampir semua individu dalam waktu dalam kehidupannya. Kecemasan sebagai suatu reaksi normal terhadap situasi yang dapat mengganggu kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul tersendiri ataupun berkolaborasi dengan kondisi lain dari bermacam gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003).⁴⁷

Prawitasari (2012) menjelaskan bahwa kecemasan belajar adalah perasaan cemas yang tidak jelas dan yang membuat anda tidak bahagia karena Anda tidak yakin dengan kemampuan Anda untuk menyelesaikan tugas belajar dengan baik. Sedangkan Hawari (2013) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan gangguan afektif yang dapat dideteksi dengan adanya rasa takut atau cemas yang berlebihan dan menetap. Penelitian Kirkland (dalam Slameto, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan sedang mendorong aktivitas belajar, tetapi kecemasan tinggi dapat mengganggu pembelajaran.⁴⁸

Kecemasan dilihat dalam teori psikoanalitik terjadi karena tekanan dari perilaku buruk masa lalu dan gangguan mental. Dilihat dari teori kognitif, kecemasan dapat disebabkan oleh regulasi diri yang negatif. Dari

⁴⁷ Ivanti Andriana Nurvaeni. Skripsi. “*Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Guru Sd Di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015-2016*” (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta, 2015). Hlm. 10.

⁴⁸ Vivin, Winida Marpaung, Yulinda Septiani Manurung, “*Kecemasan dan Motivasi Belajar*”, Jurnal Psikologi Indonesia ISSN- 2301-5985 (Print), 2615-5168 (Online) Vol 8 (2) (Desember, 2019). Hlm. 244.

sudut pandang humanistik, kecemasan adalah kekhawatiran tentang masa depan, yaitu kekhawatiran tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan.⁴⁹

Pada dasarnya ada beberapa macam hal yang dirasakan oleh penderita kecemasan, hal tersebut ialah rasa takut dengan kematian, takut terpapar penyakit berat, dan takut jika akan kehilangan orang yang sangat dicintainya. Karna hal ini biasanya menyebabkan berbagai keluhan pada fisiknya bagi penderita kecemasan, seperti mengeluhkan sakit kepala sebelah, badan terasa pegal-pegal dan lainnya. Akan tetapi ketika penderita mencoba memeriksakan diri kepada dokter, sering kali dokter mengatakan bahwa kondisinya sehat-sehat saja. Itu karena kondisi yang di alami penderita *Anxiety* ini begitu rumit untuk dipahami, biasanya gejala tersebut lebih dikenal dengan Psikomatis.⁵⁰

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kecemasan merupakan suatu kondisi emosional negatif yang ditandai adanya perasaan ketakutan dan kekhawatiran berlebihan, tidak percaya diri yang tidak tau sebab terjadinya. Kecemasan ditandai dengan perasaan tidak nyaman secara pribadi, yaitu suatu peristiwa yang tidak pasti, diikuti oleh

⁴⁹ M.Nur Ghufon & Rini Rismawati S, “*Teori-teori Psikologi*”, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2019). Hlm 146.

⁵⁰ Nico Manggala, “*9 Teapi Untuk Kecemasan berlebihan (Ansietas)*”, (Surabaya : CV Garuda Mas Sejahtera, 2015). Hlm. 7.

perasaan tidak pasti dan tidak berdaya yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak jelas.

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Spilberger (dalam Tiantoro Safari & Nofrans Eka Saputra, 2012) mengemukakan kecemasan dibagi menjadi dua bentuk yaitu *Trait anxiety* yakni perasaan khawatir dan takut yang terjadi dalam menghadapi situasi yang sebenarnya tidak berbahaya dan *State anxiety* yaitu kondisi emosional dan situasi sementara pada seseorang dengan adanya perasaan khawatir dan tegang yang dirasakan secara sadar.⁵¹ Adapun kecemasan menurut Freud dibagi menjadi tiga, yaitu :

1) Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objektif Anxiety*)

Merupakan jenis kecemasan yang bersumber pada adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam dunia nyata. Kecemasan jenis ini yakni seperti ketakutan terhadap bencana-bencana alam, musibah atau binatang buas. Kecemasan Realitas membimbing untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Ketakutan yang bersumber pada realitas biasanya dapat menjadi berbahaya. Seseorang dapat menjadi sangat takut untuk melakukan aktifitas diluar rumah karena takut akan terjadinya sesuatu yang bahaya pada dirinya.

2) Kecemasan Neuorosis (*Neurotic Anxiety*)

⁵¹ Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada lanjut usia (*lansia*)", Jurnal Konselor ISSN-print 1412-9760 Vol 5(2) (Juni 2016). Hlm. 95

Kecemasan Neurosis mempunyai dasar pada masa kecil, adanya konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Kecemasan ini terjadi karena Pada masa kecil anak sering kali mendapatkan hukuman dari orang tuanya akibat pemenuhan kebutuhan id yang ingin memposisikan anak sesuai dengan keinginan orang tua, terutama yang berhubungan dengan latihan dorongan seksual atau agresivitas. Anak-anak sering dihukum karena menunjukkan hasrat seksual atau agresif. Kecemasan atau ketakutan meningkat karena keinginan Id untuk memuaskan keinginan tertentu. Kecemasan gugup bermanifestasi sebagai ketakutan akan hukuman sebab menunjukkan perilaku impulsif yang disertai oleh Id. Ketakutan yang terjadi bukan karena takut terhadap insting tetapi merupakan ketakutan atas sesuatu yang terjadi bila insting itu dipuaskan.

3) Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan Moral yaitu akibat dari konflik antara Id dan superego. Pada dasarnya kecemasan moral yaitu ketakutan akan persepsi individu sendiri. Saat seseorang terdorong untuk memperlihatkan rangsangan tingkah laku yang bertentangan dengan nilai moral yang tergolong dalam superego yang berakibat rasa malu atau bersalah bagi individu. Dalam kehidupan sehari-hari individu merasakan dirinya sebagai "*conscience stricken*". Kecemasan moral memaparkan perkembangan superego. Umumnya, orang dengan perasaan yang kuat

akan menghadapi konflik yang lebih besar daripada orang dengan kebiasaan yang lebih baik. Seperti kecemasan neurologis, kecemasan moral juga memiliki dasar dalam kehidupan nyata. Anak-anak yang melanggar aturan yang ditetapkan oleh orang tua mereka akan dihukum. Orang dewasa yang melanggar norma sosial akan dihukum. Malu dan bersalah adalah perasaan yang menyertai kecemasan moral. Penyebab kecemasan adalah kesadaran pribadi. Menurut Freud, superego dapat membalas karena melanggar aturan moral.⁵²

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan dibedakan menjadi tiga yaitu kecemasan realitas yang ditandai dengan ketakutan akan bahaya yang mengancam seperti bencana ataupun musibah yang akan terjadi, kemudian kecemasan neurosis yang ditandai dengan adanya trauma dimasa lalu, dan kecemasan moral yang ditandai dengan ketidak percayaan diri dan rasa bersalah karena telah melanggar norma yang berlaku.

c. Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart (2006) mengorganisasikan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, Kognitif dan afektif yaitu, (1) perilaku yang meliputi perasaan gelisah, fisik yang tegang, adanya gangguan emosi, efek dari terkejut, kurang aturan, menarik diri dari lingkungan interpersonal, dan lari

⁵² Andri, Yenny Dewi P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan", Jurnal Kedokteran Vol 67 (7), 2007. Hlm. 235.

dari masalah. (2) Kognitif yang ditandai dengan adanya perasaan terganggu, sulit berkonsentrasi, susah mengingat, salah persepsi, hambatan berfikir, ingatan, kreatifitas dan produktifitas menurun, perasaan takut dan khawatir yang berlebih. (3) Afektif yang ditandai dengan adanya perasaan mudah terganggu, gelisah, tegang dan gugup, sikap ketakutan dan waspada yang berlebihan, kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran, mati rasa dan perasaan malu dan bersalah.

Menurut Shah (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, S, 2014) mengelompokkan kecemasan menjadi tiga aspek, yakni (1) Aspek fisik ditandai dengan keadaan kesehatan yang tidak baik seperti sakit kepala, pusing, berkeringat pada bagian tangan, rasa mual, mulut terasa kering dan grogi. (2) Aspek emosional meliputi munculnya perasaan panik dan ketakutan. (3) Aspek mental atau kognitif ditandai dengan adanya gangguan terhadap perhatian dan memori, sulit berkonsentrasi, kebingungan dan rasa khawatir.⁵³

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dari kecemasan atau ketegangan yang berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seorang individu. Sedangkan menurut Deffenbacher dkk (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2019) mengemukakan bahwa aspek-aspek sumber kecemasan meliputi

⁵³ Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (lansia)*”, Jurnal Konselor ISSN-print 1412-9760 Vol 5 No 2 (Juni 2016). Hlm. 95

beberapa hal, yaitu; (1) Kekhawatiran merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, (2) Emosi sebagai respon diri terhadap rangsangan saraf otonom, (3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kondisi yang dapat timbul dan dialami oleh seseorang yang terus menerus mengalami depresi.⁵⁴

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Secara umum ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecemasan, faktor internal meliputi rendahnya tingkat keyakinan agama, kurangnya kepercayaan diri, pengalaman negatif masa lalu dan pemikiran irasional, dan faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan di lingkungan sosial.

Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, S, 2019) mengemukakan bahwasannya terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, yakni :

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab terjadinya perasaan cemas yaitu adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa lalu meliputi peristiwa yang bisa saja terulang kembali pada masa yang akan datang, saat individu menghadapi keadaan atau kejadian tidak menyenangkan yang dapat membuat ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam

⁵⁴ M.Nur Ghufon & Rini Rismawati S, “*Teori-teori Psikologi*”, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2019). Hlm 143.

mengikuti mengikuti sebuah tes. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi tes berikutnya.

2) Pikiran yang Tidak Rasional

Kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian akan tetapi keyakinan dan kepercayaan tentang suatu peristiwa tertentu sehingga menyebabkan kecemasan. Pemikiran yang tidak rasional terbagi menjadi empat yaitu :

- 1) *Kegagalan katastropik*, adalah asumsi individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak mampu dan tidak mampu mengatasi masalah mereka.
- 2) *Kesempurnaan*, individu yang ingin berperilaku sempurna dan tanpa cacat, individu yang mengukur kesempurnaan sebagai tujuan dan sumber inspirasi.
- 3) *Penerimaan*, ditandai dengan keyakinan yang salah berdasarkan gagasan bahwa ada sesuatu yang virtual untuk mencapai kesepakatan lingkungan
- 4) *Generalisasi yang tidak tepat*, generalisasi Overfitting terjadi pada orang yang tidak memiliki banyak pengalaman.⁵⁵

4. Pandemi Covid-19

⁵⁵*Ibid.* Hlm. 146-147

a. Pengertian Covid-19

Menurut data WHO 1 Maret 2020 (PDPI,2020) pada awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan munculnya virus baru yaitu *Coronavirus* Jenis baru (SAR-CoV-2) yang kemudian penyakitnya disebut *coronavirus disease 2019* (COVID-19). Pada akhir desember 2019 diketahui awal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Hingga saat ini telah dipastikan bahwa terdapat 65 negara yang telah terjangkit Covid-19.⁵⁶ Penyebaran Covid-19 pertama kali muncul dan menyerang manusia di provinsi Wuhan, China. Awal munculnya Covid-19 ini diduga merupakan sebuah penyakit *Pneumonia*, ditandai dengan gejala yang sama seperti flu pada umumnya. Gejalanya meliputi batuk, demam, kelelahan, sesak napas, dan kehilangan nafsu makan. Namun, tidak seperti flu, virus corona dapat tumbuh lebih cepat hingga menyebabkan infeksi, yang lebih serius, kegagalan organ. Keadaan darurat ini terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan yang sudah ada sebelumnya.

Saat ini dunia dalam keadaan siaga tinggi dengan mewabahnya virus yang dikenal sebagai virus corona. Coronavirus (CoV) adalah bagian dari keluarga virus yang dapat menyebabkan penyakit mulai dari influenza hingga penyakit yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). Penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang juga dikenal dengan Covid19 ini

⁵⁶ Yuliana, "Wellnes And Healthy Magazine", Jurnal Kesehatan ISSN-2656-0062 (online) Vol 2 (1) (Februari 2020). Hlm.3.

merupakan penyakit baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah menyerang manusia sebelumnya. (World Health Organization, 2019)

Menurut Widiyani (2020) akibat penularan virus corona yang begitu cepat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi global atau epidemi menunjukkan bahwa penyebaran Covid19 terjadi dengan cepat hingga tidak ada negara di dunia yang dapat menjamin akan terhindar dari virus corona.⁵⁷

Perhimpunan dokter paru Indonesia (PDPI, 2020) Perhimpunan Dokter Partisipasi Indonesia (PDPI, 2020) menjelaskan bahwa infeksi Covid19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat, gejala klinis pertama yang muncul adalah demam pada suhu (380C), batuk sesak napas, gejala Covid19 juga disertai sesak napas yang parah, kelelahan, nyeri otot, gangguan saluran cerna seperti diare dan gejala pernapasan lainnya. Beberapa sakit kritis dan bahkan fatal, dengan kasus yang parah secara cepat dan bertahap, seperti sindrom gangguan pernapasan (ARDS), syok septik, asidosis metabolik dan perdarahan yang tidak terdeteksi atau koagulasi sistemik difus selama beberapa hari . Gejala pada beberapa pasien ringan tanpa demam. Sebagian besar pasien memiliki prognosis yang baik, beberapa dalam kondisi kritis atau meninggal.⁵⁸

⁵⁷ Nailul Mona, "Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia)", Jurnal Sosial Humaniora Terapan e-ISSN-2622-1152 Vol 2 (2) (Januari-Juni 2020). Hlm 117.

⁵⁸ Yuliana, "Wellnes And Healthy Magazine", Jurnal Kesehatan ISSN-2656-0062 (online) Vol 2 (1) (February 2020).Hlm.3-5

Menurut S. Brooks, Amloot, Rubin & Greenberg, 2020 Reaksi yang mencengkam dari adanya corona virus yaitu kesusahan dan kecemasan. Kemungkinan reaksi yang berkolaborasi dengan stress sebagai respons terhadap pandemi Covid-19 dapat mencapai perubahan konsentrasi, kecemasan, insomnia, produktivitas berkurang, serta konflik antarpribadi, namun terkhusus berlaku pada kelompok yang langsung terpapar dampak dari Covid19. Bukan hanya ancaman dari virus saja akan tetapi tindakan karantina yang dilakukan oleh banyak negara menimbulkan dampak negatif bagi psikologis, semakin meningkatnya gejala stres. Selain itu tingkat stress jugaterjadi karena lamanya karantina, perasaan yang dialami, ketakutan yang berlebih akan terinfeksi virus.⁵⁹

Iqbal (2020) menjelaskan bahwa Pada saat Covid-19 ditetapkan sebagai pandemik oleh WHO, masyarakat mengalami kepanikan, ditambah lagi dengan danya pemberitaan yang serentak dipenuhi oleh berita yang mengerikan di media sosial tentang Covid-19. Mulai dari penularan yang sangat cepat dan melalui kontak langsung, pemberlakuan Pshycal distancing, para perusahaan dan pabrik tutup sehingga karyawan harus PHK yang tentunya berdampak pada perekonomian, hingga rasa bosan yang dapat memicu terjadinya stress karena masyarakat merasa terkenggang dan tidak bisa mengekspresikan diri sebagaimana biasanya. Kondisi tersebut tentunya memicu kecemasan yang

⁵⁹ Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, “*Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien Covid-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan*”, Jurnal Kesehatan e-ISSN-2622-5902 Vol 12 (1) (Juni 2020). Hlm. 112.

berlebih pada semua orang karena merasa takut bahwa dirinya dapat terpapar virus mengerikan. Karena kecemasan merupakan suatu kondisi tegang yang berkaitan dengan ketakutan, kekhawatiran dan perasaan tidak aman serta kebutuhan akan kepastian.⁶⁰

Covid-19 yang telah mengancam fisik dan psikis serta cara hidup sehari-hari memberikan dampak yang cukup besar tak terkecuali juga pada remaja. Zahara, Kirilova & Windarti (2020) mengemukakan bahwasannya pada masa pandemi Covid-19 yang ada pada pikiran remaja bahwa virus corona sangat berbahaya, sedangkan putri juga mengemukakan bahwasannya remaja berfikir apabila seseorang terinfeksi Covid-19 maka akan sulit untuk sembuh dan kebanyakan meninggal dunia. Minimnya informasi status Covid19, antusias berita di jejaring sosial, minimnya sumber bacaan terkait penyebaran pandemi Covid19 dan cara mengantisipasi penularannya menyebabkan kecemasan (*Anxiety*) pada reamaja.

a. Jenis-jenis Covid-19

Menurut SATGAS Penanganan Covid-19 Virus corona secara alami mudah bermutasi sebagai bentuk kemampuan untuk bertahan hidup. Dalam perkembangannya ditemukan varian baru virus Covid-19 yaitu sebagai berikut :

- 1) **B.117**, yakni virus yang pertama kali diidentifikasi di negara Inggris pada musim gugur tahun 2020, kemudian menyebar dengan sangat cepat hingga

⁶⁰ Wahyu Setyaningrum, Heylen Amildha Yanuarita, “Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang”, Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan e- ISSN: 2656-6753 Vol. 4. (4) (November 2020). Hlm. 550-551.

menjadi strain dominan di Inggris. Varian ini terdeteksi hingga 80 negara di seluruh dunia termasuk Amerika Serikat. Varian ini mempunyai yang mempengaruhi protein spike yang ditemukan dipermukaan virus sehingga dimanfaatkan untuk mengikat dan memasuki sel inang ditubuh manusia. Varian ini menular sangat cepat antar individu. Pejabat kesehatan di Inggris menyebutkan B.117 sekitar 50% lebih menular daripada virus korona asli.

- 2) **B.1351**, Virus Varian ini diidentifikasi di Afrika Selatan pada awal Oktober 2020. B.1351 berisi beberapa mutasi protein lonjaka yang ada di B.117, salah satu pusat perhatian pada varian ini yaitu efek mutasinya pada kekebalan. Varian ini bermutasi mempengaruhi antibody. Antibodi adalah protein kekebalan penting yang bisa mengikat dan menetralkan penyerang asing seperti virus, yang diproduksi sebagai respons terhadap infeksi alami atau vaksinasi. Varian ini juga dapat menghindari drai antibody sehingga sangat orang yang baru tertular Covid-19 sangat mudah terpapar varian virus ini meskipun kekebalan sudah ada. Vaksinasi untuk varian ini tidaklah efektif karena meskipun sudah vaksin varian ini tetap bisa menular dengan cepat (Studi Zambia).
- 3) **P.1**, Varian ini pertama kali diidentifikasi di Jepang pada awal Januari 2021 pada peloncong dari Brazil yang diSwab saat hendak memasuki Jepang. P.1 ini memiliki 17 mutasi unik. P.1 didapatkan dari sampel yang terkumpul selama peningkatan kasus Covid-19 yang dikonfirmasi pada

Januari 2021 di Manaus, Brazil. P.1 mempunyai mutasi yang sama dengan B.1351 yakni memiliki efek pada kekebalan dan keefektifan vaksin.

- 4) **B.1617**, Varian India terdiri dari dua mutasi protein lonjakan virus, B.1.617 yakni hasil dari mutasi ganda pertama E484Q yaitu mutasi yang terlihat pada varian Afrika Selatan(B.1.352) dan Varian Brazil (P1). kedua L452R terdeteksi dalam varian virus California (B.1429) yang sama ditemukan pada varian Jerman. Protein lonjakan membuat virus masuk ke tubuh dan menginfeksi. Sehingga virus menyebar dengan sangat cepat keseluruh tubuh.
- 5) **N439K**, Varian ini diidentifikasi di Skotlandia, mutai virus corona N439K mempunyai persamaan dengan D614G yang ditemukan di Indonesia. Sebuah studi melaporkan N439K mampu bersembunyi atau melakukan kamuflase pada antibody. Studi yang berjudul *Circulating SARS-Cov-2 Spike N439K Variants Maintain Fitness while Evading Antibody-mediated Immunity* menyebutkan protein N439K ini diketahui melekat lebih kuat dengan ace receptor di tubuh manusia, sehingga berpotensi lebih menular. Virus N439K memiliki kesesuaian replikasi in vitro yang lebih mirip dan menyebabkan infeksi (Thomson et al., 2021).
- 6) **D614G**, dari Jerman, mutasi D6614G telah mendominasi SarsCov-2 atau Covid-19 seluruh dunia, mutase ini tidak begitu ganas dna berbahaya. 78% virus Covid-19 sudah mengandung mutase D614G. Mutasi ini tidak termasuk jenis mutasi baru sebab telah ditemukan di jerman dan China pada

awal Januari 2020. 24 Whole Genome Sequencees (WGS) RI yang dikirim ke Bank Influenza Dunia (GISAID), 9 diantaranya terdapat mutase Virus D614G. Mutasi inintidak menggabggu vaksin merahputih ataupun import karena tidak mengubah bagian virus spike atau fungsi RBD yang menjadi target vaksin (Mensristek/BRIN).

- 7) **Mutasi E 484K**, Dilaporkan ditemukan di beberapa negara yakni Brazil, Inggris, Amerika Serikat, Kanada, Jepang, Afrika Selatan, Argentina, Filipina dan Indonesia. Mutasi “eek” atau E484K terjadi di spike protein yakni menempelnya virus dengan sel manusia dan pengenalan sel imun terhadap virus. Mutasi ini disebut dengan “mutasi yang sedang melarikan diri”. Mutasi ini menyebabkan virus Penyebab Covid-19 bisa “menghindar” dari beberapa jenis antibody terhadap Covid-19 mutasi ini berpotensi meminimalisir kemampuan antibody untuk menetralsir virus. (Wise, 2021; The New York Times Coronavirus Variant Tracker).⁶¹

b. Ciri-Ciri Gejala Covid-19

Menurut Singhal, 2020 Corona virus 2019 atau Covid-19 merupakan jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Saverre Acute Syndrome Coronavirus 2(SARCOV-2) atau dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV). Penyakit ini menular melalui percikan pada saat berbicara, batuk dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona.Selain itu

⁶¹Letnan Jendral TNI Dr. (HC) Doni Manardo, “*Pengendalian Covid-19 dengan 3M, 3T, Vaksinasi, Disiplin, Kompak , dan Konsisten*”, (Jakarta : Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021). Hlm.8-10

virus ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik seperti sentuhan atau jabat tangan dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar Covi-19.⁶²

Menurut Panduan Surveilans Global WHO untuk novel Corona-virus 2019 (Covid-19) Virus corona merupakan zoonosis sehingga dapat diartikan virus berasal dari hewan yang ditularkan ke manusia. Menurut data filogenetik Covid-19 juga merupakan zoonosis yang menunjukkan penularan virus antar manusia (*human to human*) yaitu diprediksi melalui droplet dan kontak langsung dengan virus yang dikeluarkan, Penularan pada umumnya terjadi karena virus dapat masuk ke dalam mukosa yang terbuka. Seseorang yang melakukan kontak langsung dengan pasien Covi-19 sangat rentan ikut terpapar Covid-19.⁶³

Menurut Prasetyo, 2020 ciri-ciri Virus Corona atau Covid-19 dan gejalanya kebanyakan muncul 2 sampai 10 hari setelah kontak langsung dengan virus. Namun ada juga ciri-ciri awal Covid-19 dan gejalanya baru muncul sekitar 24 hari ditandai dengan flu, tenggorokan terasa nyeri dan sesak nafas.⁶⁴

Kemudian Huang dkk, 2020: Chen 2020 menyebutkan gejala klinis yang muncul apabila terpapar Covid-19 yakni seperti gejala flu biasa (demam,

⁶²Ratna Purwaningrum Dkk, "*Penyuluhan Pencegahan Penyebaran Virus Corona dengan Mematuhi Protokol Kesehatan*", Vol 4 (1), (Lampung : Universitas Malahayati, 2021). Hlm. 201.

⁶³ Diah Handayani, Dwi Rendra Hadi, "*Jenyakit Virus Corona 2019*", Vol 40 (2), (Jakarta : Perhimpunan Dokter Paruh Indonesia, 2020). Hlm.122.

⁶⁴Fitrilina, Yanolanda Suzanty Dkk, "*Pelatihan Protokol Kesehatan dan Pembuatan Minuman Peningkat Imunitas Tubuh Dalam Memutus Rantai Penularan Covid-19 Menuju New Normal di PAUD IT Rabbani Bengkulu*", Vol 2 (1), (BENGGKULU : Universitas Bengkulu). Hlm 2.

batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat yang dapat menyebabkan kematian. Ciri-ciri Virus Corona sebagai berikut :

- 1) pada gejala awal mirip dengan flu biasa sehingga sering disepelekan pasien, namun berbeda dengan flu biasa infeksi Covid-19 berjalan dengan cepat, terlebih pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya
- 2) pada gejala ringan infeksi virus Corona atau Covid-19 ini yaitu batuk, letih, sesak nafas, dan ngilu disekujur tubuh, secara umumnya merasa tidak enak badan
- 3) Gejala berat infeksi Virus Corona yakni kesulitan bernafas, infeksi pneumonia, sakit dibagian perut, nafsu makan turun (WHO, 2020).⁶⁵

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasannya Covid-19 dapat menular melalui kontak langsung dengan pasien positif Covid-19, adapun ciri-ciri gejala Covid-19 dapat diketahui 2-14 hari yang ditandai dengan adanya flu, batuk kering, kerongkongan nyeri, demam, dan sesak nafas.

5. Belajar Daring

Sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Pada Masa Darurat pandemi Covid-19 di Indonesia menyebabkan dampak bagi sektor pendidikan dimana sekolah-sekolah hingga perguruan tinggi ditutup sementara, Sekolah jarak jauh atau daring dilakukan sebagai alternatif pilihan proses

⁶⁵Ratna Purwaningrum Dkk, *Opcit.*Hlm. 201.

belajar mengajar tetap berjalan dengan risiko penyebaran Covid-19 ke generasi muda sangat minim.

Pembelajaran online adalah pembelajaran online yang berupa terjemahan dari istilah “*Online*” sebagai cara pembelajaran yang dilakukan dengan menyimak melalui smartphone, laptop maupun komputer bukan hanya menyimak buku. Dalam pembelajaran online pelajar berinteraksi dengan konten pembelajaran yang dapat ditemukan dengan Berbagai format, seperti audio, video, dokumen, dll. Selain itu mereka juga mendapatkan evaluasi berupa tugas-tugas yang dikirim dan dikerjakan secara daring.

Menurut Kontoangelos, Economou, & Papargeorgiou (2020) Penangguhan pemerintah dari sekolah karena efek pandemi Covid-19 merupakan penyebab stres atau trauma yang relatif baru bagi para profesional kesehatan mental. Beberapa penelitian telah mengungkap efek psikologis dari kebijakan isolasi dan isolasi pada remaja, seperti gangguan stres pasca trauma (PTSD), depresi, kecemasan, gangguan kecemasan, dan gejala yang berkaitan dengan adaptasi dan kesedihan. Dampak negatif yang muncul pada remaja karena harus menghabiskan waktu dan kegiatan di rumah dengan beraktivitas secara *online* hingga memiliki sedikit waktu diluar ruangan seperti melakukan olahraga, kegiatan ekstrakurikuler atau berkumpul bersama teman-temannya.

Selain itu selama belajar dari rumah dapat berakibat stressor yang berkontribusi meningkatkan distress psikologis pada anak maupun remaja seperti karena lamanya durasi sosial distancing, ketakutan akan terpapar virus,

rasa frustrai dan bosan, kurangnya kontak langsung dengan teman dan guru, meningkatnya waktu akses medsos / internet, (Wang, Zhang, Zhao, Zhang & jiang, 2020 ; Guessoum, dkk 2020). Tidak hanya itu tuntutan akademik, konflik dengan teman atau keluarga, merasa terganggu oleh lingkungan, serta hal-hal yang merasa tidak terpenuhi dapat berdampak pada gangguan psikologis bagi remaja (Allen, dkk dalam Paramita estikasari dkk, 2020).⁶⁶

Menurut Chaterine, (2020) Penerapan kebijakan belajar Daring membuat siswa merasa tertekan, dan cemas. banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stress dalam menjalani pembelajaran daring. Tidak hanya banyak tugas yang diberikan juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & sari, 2020). Dengan banyaknya tugas yang diberikan sehingga siswa meghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari hanya untuk menyelesaikan berbagai tugas daringnya.⁶⁷

Munculnya Pandemi COVID-19 berdampak besar pada kehidupan masyarakat. Ini mempengaruhi tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga keadaan psikologis individu dan masyarakat. Brook dkk (2020) mengemukakan bahwa efek psikologis yang terjadi selama pandemi Covid-19 adalah gangguan stres

⁶⁶ Pramita Estikasari, Sri Redatin Retno Pudjiatai. *Gambaran Psikologis Remaja selama Sekolah dari Rumah Akibat Covid-19*. e-ISSN: 2720-8958 Vol 2(1), 2021. Hlm. 24-25.

⁶⁷ Dwi Hardani Oktawirawan, "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam melakukan pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19", *Junal Ilmiah*, Vol 20 (2), (Universitas Batanghari Jambi, 2020), Hlm 541.

pasca trauma, kebingungan, kecemasan, frustrasi, ketakutan, insomnia, dan perasaan tidak mampu.

C. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono Kerangka pemikiran merupakan hasil akhir dari hubungan antara variable yang telah disusun dari berbagai teori yang telah dikonsepsikan.⁶⁸ Kerangka berfikir dalam penelitian ini yaitu Layanan Konseling Individu dengan Terapi menulis untuk mengatasi kecemasan dalam mengahdiaapi belajar daring pada remaja yang terjadi dimasa pandemi Covid-19, yang berada di desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaralam, penelitian yang menggunakan layanan konseling individu dengan Terapi Menulis yakni *Ekspresif Writing Therapy* dimana terapi tersebut dapat mengubah pemikiran individu yang sebelumnya negatif menjadi pemikiran yang lebih positif dan dapat meminimalisir keadaan cemas menjadi tidak cemas.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti dilapangan, remaja yang melakakukan sekolah daring tentu saja memiliki banyak sekali tugas dan kegiatan yang seluruhnya harus dicapai dalam rangka pencapaian kompetensi akademik. Pelajaran yang dilakukan secara daring tentu saja tidak mudah untuk dipahami dan tentunya memiliki tingkat kesulitan yang lebih dibandingkan dengan proses pembelajaran tatap muka / secara langsung. Situasi

⁶⁸ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*”, (Jakarta : Alfabeta, 2013). Hlm. 60

sekolah daring yang tentu saja sering kali membuat remaja memiliki kekhawatiran berlebih.

Jika kecemasan tersebut tidak segera diatasi maka akan berpengaruh tidak baik pada diri individu, seperti akan berpengaruh pada tingkat prestasi belajar dan kondisi fisik dan psikologis karena ketidakmaksimalan dalam mengikuti sekolah daring, individu akan sulit berkonsentrasi, bermalas-malasan, sering bergadang, dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Ekspresif Writing Therapy dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk mengatasi masalah kecemasan, stress pasca trauma, depresi. Teknik ini dikatakan berhasil diterapkan apabila seseorang telah mampu dalam menyampaikan dan meluapkan pikiran dan perasaan yang dialami berupa emosi-emosi negatif kedalam bentuk tulisan, sehingga akan ada sebuah rasa plong atau legah dalam jiwanya dengan begitu individu dapat meminimalisir kecemasan dan merubah hal-hal dan pikiran yang negatif dengan mengimplikasikan pengetahuan dan motivasi dari hasil terapinya dalam kehidupan sehari-hari.

Sistem pelaksanaan terapi menulis dapat dilakukan dengan memperhatikan langkah-langkah seperti mengidentifikasi pikiran, perasaan seta permasalahan individu yang tengah dialami, Mengeksplorasi reaksi pikiran dan perasaan dengan menuangkannya dalam bentuk tulisan, menginspirasi sikap, perilaku dan nilai serta pemahaman lebih tentang dirinya, kemudian proses pemberian motivasi agar individu dapat mengaplikasikan dan mempelajari Pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sehingga masyarakat

dapat meningkatkan apa yang perlu ditingkatkan dan apa yang harus dipertahankan

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dideskripsikan secara singkat melalui struktur bagai, sebagai berikut:

Bagan2.1: Kerangka Berfikir

