

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

1. Sejarah dan Letak Geografis

Setelah peneliti melakukan observasi ke Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara, maka didapat informasi tentang sejarah desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang. Dimana Kelurahan Burung Dinang, Kecamatan Dempo Utara, Sejauh mata memandang, kawasan ini di dominasi kebun kopi dan sayur. Namun, asal mulanya lebih dari setengah abad yang lalu wilayah ini dikenal sebagai perkebunan teh yang luasnya hampir menyamai perkebunan teh Gunung Dempo masa kini. Di masa jayanya, perkebunan teh ini sebagai salah satu penghasil teh terbesar di Pagaralam. Jangkauan pasarnya mencapai luar negeri.

Nama perkebunan teh itu adalah *NV Culturr Maatschappy Tanjong Keling* atau perkebunan teh Tanjung Keling. "Perusahaan perkebunan Belanda". Perkebunan teh ini didirikan sebelum kemerdekaan RI sekitar tahun 1920-an, dengan luas sekitar 1.300 hektar.

Tanjung Keling juga memiliki dua bangunan beratap seng berdiri berdampingan ditengah rimbunnya pohon bambu di tepi jalan Tanjung Keling-Talang Banan yang biasa disebut dengan makam Puyang Burung dinang, makam itu sudah ada sejak dulu, masyarakat pun kerab datang untuk berziarah.

Burung dinang memang bukanlah orang sembarangan, Burung dinang merupakan salah seorang anak dari Puyang Serunting Sakti. Puyang Burung Dinang masih dikenang sampai kini. Selain keberadaan makam, nama puyang ini juga disematkan sebagai nama kelurahan, Burung Dinang namanya, kelurahan ini mencakup tiga dusun yakni Talang Darat, Tanjung Keling dan Tanjung Taring.⁸¹

a. Letak Geografis Desa Tanjung Keling

1) Luas Desa

Menurut monografi, Desa Tanjung Keling, Kelurahan Burung Dinang diperoleh data sebagai berikut :

a) Luas Desa 17,00 Km²

b) Ketinggian 1056 DPL

2) Batas Wilayah

a) Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Muara Siban-
Kelurahan Agung Lawangan

b) Sebelah Timur bersebelahan dengan Kelurahan Rebah Tinggi-
Kelurahan Candi Jaya

c) Sebelah Barat bersebelahan dengan Kecamatan Tanjung Sakti

d) Sebelah Selatan bersebelahan dengan Kelurahan Candi Jaya

⁸¹Wawancara pribadi, Mustofah, Ketua RW 2 Desa Tanjung Keling, Pada Tanggal 7 Mei 2021.

2. Jumlah Penduduk

Tabel 4.1
Jumlah Penduduk Laki-Laki dan Perempuan

No	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah (Orang)	Presentase (%)
1	Laki-Laki	1.019	51,60
2	Perempuan	956	48,40
		1.975	100

Sumber : Data Monografi Desa Tanjung Keling Kel. Burung Dinang, 2021

Secara keseluruhan, jumlah penduduk di Desa Tanjung Keling adalah 1.975 jiwa, terdiri dari 1.019 jiwa laki-laki presentase 51,60% dan 956 jiwa perempuan dengan presentase 48,40%, hanya berbeda 3,20% laki-laki dengan perempuan. Itu artinya perempuan dan laki-laki hampir memiliki jumlah yang sama.

a. Mata Pencarian Penduduk

Mata pencarian penduduk suatu daerah dengan daerah lain tidak sama. Perbedaan itu disebabkan karena perbedaan letak geografis keadaan alam dan peneriaan penduduknya. Mata pencarian penduduk di Desa Tanjung Keling sebagian besar adalah petani karena letak geografis di Desa ini sebagian besar tahan pertanian.

Tabel 4.2
Penduduk Menurut Mata Pencarian

No	Mata Pencarian	Jumlah	Presentase %
1	PETANI	687	84,6
2	PNS	26	3,3
3	PEGAWAI SWASTA	38	4,7
4	PENSIUN	4	0,5
5	PENGUSAHA	0	0
6	BURUH TANI	23	2,9

7	PEDAGANG	32	4,0
8	Jumlah	801	100

Sumber : Data Monografi Desa Tanjung Keling Kel. Burung Dinang, 2021

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa masyarakat desa Tanjung Keling dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sebagian besar bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 84,6%, PNS 3,3%, pegawai swasta 4,7%, pensiun 0,5%, buruh tani 2,9% dan pedagang 4,0%. Dengan demikian jelas bahwa di desa Tanjung Keling mayoritas bermata pencarian sebagai petani. Ada berbagai macam pertanian di desa Tanjung Keling seperti, kopi, sayur-sayuran dan sebagainya.

b. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Pendidikan

Pendidikan mempunyai peran penting bagi kehidupan manusia. Semakin tinggi tingkat pendidikan dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk menentukan kemajuan dalam berfikir serta dapat mendapatkan banyak pengetahuan. Di bawah ini menunjukkan tingkat pendidikan di Desa Tanjung Keling.

Tabel 4.3
Penduduk Menurut Tingkat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Presentase
1	Perguruan Tinggi	40	3,8
2	SLTA Sederajat	523	47,9
3	SLTP Sederajat	140	12,9
4	SD	230	21,2
6	Tidak Bersekolah	159	14,2
		1.092	100

Sumber : Data Monografi Desa Tanjung Keling Kel. Burung Dinang, 2021

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa penduduk desa Tanjung Keling menurut tingkat pendidikan dengan jumlah terbanyak yaitu SLTA sederajat sebanyak 523 orang dengan presentase 47,9%, SD sebanyak 230 orang dengan presentase 21.2%, lalu yang tidak bersekolah sejumlah 159 orang dengan presentase 14,2%, kemudian dengan tingkat pendidikan SLTP sebanyak 140 orang dengan presentase 12.9%, hingga yang paling rendah yaitu dengan tingkat pendidikan Perguruan tinggi sebanyak 40 orang dengan presentase 3.8%. Dari segi pendidikan masyarakat Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang cukup maju dari tahun ke tahun berikutnya.

c. Jumlah Penduduk Menurut Agama

Seluruh masyarakat desa Tanjung Keling memeluk agama Islam, ini terbukti dengan adanya bangunan Masjid terdapat di desa Tanjung Keling dan tidak ada tempat ibadah selain Masjid.

Tabel 4.4
Penduduk Menurut Tingkat Agama

No	Agama	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1	Islam	1.975	100
2	Khatolik	-	-
3	Protestan	-	-
4	Hindu	-	-
5	Budha	-	-
Jumlah		1.975	100

Sumber : Data Monografi Desa Tanjung Keling Kel. Burung Dinang, 2021

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 100% penduduk Desa Tanjung Keling kelurahan Burung Dinang beragama Islam. Masjid yang ada di Desa tanjung keling yaitu sebanyak 2 buah masjid.

3. Sruktur Pemerintahan

Setelah melakukan obsevasi langsung ke kecamatan Dempo Utara dan kekantor desa Tanjung Keling, di dapat informasi mengenai struktur organisasi pemerintahan kelurahan Burung Dinag desa Tanjung Keling yang terdiri dari Lurah, RW dan RT.⁸² Struktur pemerintahan Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang sesuai dengan data yaitu sebagai berikut:

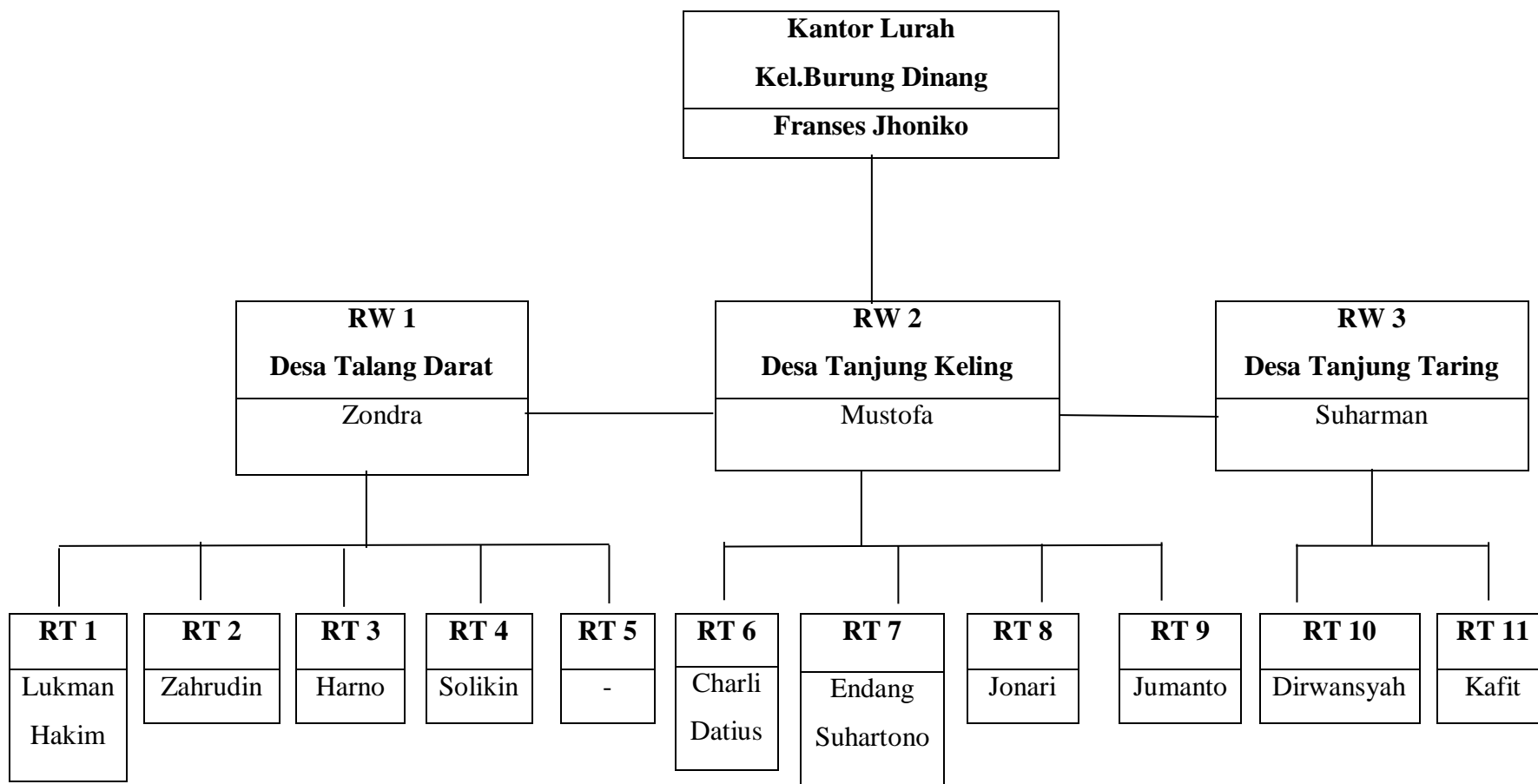
Tabel 4.5
Stuktur Pemerintahan Desa Tanjung Keling
(Kelurahan Burung Dinang)

No	Jabatan	Jumlah
1.	Lurah	1
2.	RW	3
3.	RT	11

Sumber : Data Monografi Desa Tanjung Keling Kel. Burung Dinang, 2021

⁸² Profil Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaralam, tahun 2021

Bagan 4.1
Struktur Pemerintahan Desa Tanjung Keling (Kelurahan Burung Dinang)



B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaram dan di laksanakan pada tanggal 8 Mei hingga 8 Juni 2021. Adapun Subjek Penelitian ini adalah tiga orang remaja desa Tanjung Keling dan orang tua dari tiga orang remaja tersebut. Data-data yang diambil dan dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi dan wawancara pada remaja, dan orang tua remaja tersebut guna untuk mengoptimalkan hasil penelitian yang diharapkan.

Pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada pengungkapan gambaran kecemasan yang dialami remaja akibat pandemi Covid-19, penyebab remaja mengalami kecemasan di masa pandemi Covid-19, serta menggali informasi mengenai Penerapan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan remaja di masa pandemi Covid-19. Berikut adalah deskripsi subjek pada penelitian :

a. Subjek 1

Nama	: “VV” (Nama Inisial)
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat, Tgl lahir	: Tj keling 21 April 2004
Umur	: 17 Tahun
Alamat	: Tj Keling Kel. Burung Dinang Kec. Dempo Utara RT 008 RW 002 Kota Pagaram
Status	: Pelajar

Riwayat Pendidikan : SD N 45 Tanjung Keling, SMP N 10 kota
Pagaralam, SMA N 3 Kota Pagaralam

Jumlah Saudara : anak ke 2 dari 2 Bersaudara

Nama Ibu : “S”

Nama Ayaha : “K”

Ciri-ciri Fisik : Rambut panjang, muka polos, hidung
mancung, kulit putih, tinggi badan 160.

Subjek 1 “VV” merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara dari pasangan bapak “K” dan ibu “S” (almh) yang lahir pada tanggal 21 April 2004 di desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaralam, ibu dari “VV” telah meninggal dunia sejak ia masih berada dibangku kelas 2 SD, usia “VV” sekarang 17 tahun. Saat ini ia tinggal bersama dengan ayah dan kakak perempuannya beserta suami dan 1 anaknya di desa Tanjung Keling karena kakak perempuannya telah memiliki suami dan tinggal bersama. Ayahnya adalah seorang petani. “VV” mulai mengalami kecemasan sejak proses belajar daring di masa pandemi Covid-19 terus berlangsung dan belum diketahui kapan akan berakhirnya.

b. Subjek 2

Nama : “NA” (Nama Inisial)

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tgl lahir : Tj keling 01 Juli 2004

Umur : 17 Tahun

Alamat : Tj Keling Kel. Burung Dinang Kec. Dempo
Utara RT 008 RW 002 Kota Pagaralam

Status : Pelajar

Riwayat Pendidikan : SD N 45 Tanjung Keling, SMP N 10 kota
Pagaralam, SMA Muhammadiyah Kota
Pagaralam

Jumlah Saudara : anak ke 2 dari 3 Bersaudara

Nama Ibu : “S”

Nama Ayaha : “M”

Ciri-ciri Fisik : Rambut pendek, muka polos, hidung pesek,
kulit sawo matang, gemuk, tinggi badan kurang
lebih 158 cm

Subjek 2 “NA” merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara, saat ini usianya 17 tahun. “NA” lahir dari pasangan bapak “M” dan ibu “S” ayahnya seorang petani begitupun dengan ibunya. Sama halnya dengan “VV”, “NA” ini juga mengalami kecemasan berawal dari menyebarnya pandemi Covid-19 di Indonesia terkhususnya pagaralam, sebelumnya “NA” tinggal sendirian di kost karena tempatnya sekolah lumayan jauh dari rumahnya, karena pembelajaran dilakukan daring maka “NA” pulang kerumahnya di

desa Tanjung Keling Dan melakukan belajar daring dirumah orang tuanya.

c. Subjek 3

Nama : “PF” (Nama Inisial)

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tgl lahir : Tj keling, 18 Maret 2004

Umur : 17 Tahun

Alamat : Tj Keling Kel. Burung Dinang Kec. Dempo
Utara RT 008 RW 002 Kota Pagaram

Status : Pelajar

Riwayat Pendidikan : SD N 45 Tanjung Keling, SMP N 10 kota
Pagaram, SMA N 3 Kota Pagaram

Jumlah Saudara : anak ke 1 dari 2 Bersaudara

Nama Ibu : “E”

Nama Ayaha : “P”

Ciri-ciri Fisik : Kulit sawo matang, rambut panjang, berat
badan 46 kg tinggi 160 cm

Subjek 3 “PF” merupakan anak perempuan dari bapak “P” dan ibu “E” yang lahir pada tanggal 18 Maret 2004, ia merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, kedua orang tuanya bekerja sebagai petani. Saat ini usianya 17 tahun. Kali pertama “PF” mendengar dan mengetahui tentang pandemi Covid-19 di televisi dan sosmed hingga

pada akhirnya pandemi Covid-19 tersebut menyebar di Indonesia hingga ke kota Pagaram, hal tersebut membuat spekulasi berupa kekhawatiran akan adanya pandemi yang menyerang sehingga “PF” merasa cemas.

Pada tahun 2020 tepatnya tanggal 2 Maret 2020 pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia sehingga berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan, hal tersebut menyebabkan dunia pendidikan dialihkan untuk belajar daring sampai batas waktu yang ditentukan.

Karena situasi pandemi Covid-19 yang telah mengancam dunia berdampak pada seluruh kalangan tidak terkecuali para remaja di Desa Tanjung Keling ini. Proses belajar daring yang diberlakukan oleh pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid-19, mengakibatkan remaja mengalami kebosanan karena belajar dari rumah, banyaknya tugas yang mereka tidak pahami penjelasannya, situasi desa yang sulit untuk mengakses jaringan internet karena sinyal di Desa Tanjung Keling yang susah, kekhawatiran berlebih akan nilai yang akan diperoleh serta kekhawatiran dan ketakutan berlebihan akan virus menyebabkan kecemasan pada remaja.

Kecemasan yang dialami remaja yakni kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objektif Anxiety*, sebagaimana menurut Frued kecemasan realitas 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 yang dialami remaja desa Tanjung Keling yakni ketakutan terhadap bahaya yang mengancam dunia nyata yaitu pandemi Covid-19 yang berlangsung pada saat ini.

2. Penyajian Data dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan berikut ini disajikan data-data yang berhubungan dengan kecemasan yang dialami oleh ketiga subjek di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang Kecamatan Dempo Utara Kota Pagaralam.

a. Gambaran Kecemasan pada Remaja dalam menghadapi belajar daring di Masa Pandemi Covid-19

Untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami oleh ketiga subjek di masa pandemi Covid-19 dapat dilihat dengan menggunakan wawancara kepada subjek penelitian dan wawancara terhadap orang tua dari tiga subjek tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara kepada ketiga subjek didapat bahwa kecemasan yang dialami ditandai dengan adanya ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang mengancam, takut akan bahaya yang akan terjadi kedepan dan takut akan kematian. seperti pada halnya masa pandemi Covid-19 individu mengalami gejala-gejala kecemasan karena beberapa hal yang diakibatkan oleh Covid-19, yang dipikirkan oleh individu adalah Covid-19 merupakan suatu virus yang mengerikan yang dapat menular dengan cepat dan menyebabkan kematian, proses belajar daring yang

menyebabkan kebosanan dan kepusingan serta kasus yang terus meningkat dan dampak Covid-19 yang sangat nyata menjadi salah satu hal yang mengakibatkan kecemasan. Perasaan ketakutan yang berlebih akan virus, gangguan tidur dan suka begadang.

Berikut hasil wawancara untuk mengetahui kecemasan yang dialami ketiga subjek di Desa Tanjung Keling kelurahan burung dinang kecamatan dempo utara.

a) Perubahan fisik

Subjek 1

“Telapak tangan berkeringat iya sering terjadi yuk, pening saat sedang belajar daring sehingga saya lebih baik tidur dulu, sensitif dan mudah marah bawakaanya kesal terus, merasa gelisah dan gugup saat belajar daring karena takut tidak bisa mengerjakan tugas yuk”⁸³

Subjek 2

“iya yuk, saya sering mengelap telapak tangan karena berkeringat, saya lebih memilih tidur ketika menemukan kendala saat belajar daring, mudah sensitif dan mudah marah juga sehingga saya makan untuk meminimalisirnya, kadang tenggorokan suka kering juga, mudah gugup dan gelisah juga”⁸⁴

Subjek 3

“adasakering ditenggorokan, sering pusing juga yuk padahal enggak sakit, saya mudah sekali marah, glisah dan gugup kalau lagi belajar daring karena belajar daring sangatlah melelahkan yuk lebih enak belajar disekolah”⁸⁵

b) Kognitif

Subjek 1

⁸³ VV, Wawancara subjek “VV” pada tanggal 9 mei 2021)

⁸⁴ NA, Wawancara pada subjek “NA” Pada tanggal 9 Mei 2021

⁸⁵ PF, Wawancara pada subjek “PF” Pada tanggal 9 mei 2021

“ saya merasa **takut dan khawatir** karena pandemi Covid-19 ini, ketika belajar daring saya memang **susah berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran**, saya juga **mudah sekali terganggu** apalagi kalau lagi ngerjain tugas ada yang manggil, **kreatifitas dan produktifitas saya juga menurun** karena tidak ada kegiatan saya hanya tidur dan main hp”⁸⁶

Subjek 2

“saya lebih banyak tidur,merasa **khawatir dan takut** karena adanya Covid-19, ketika sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran saat belajar daring saya tinggalkan pelajaran jika pakai zoom saya hanya masuk tapi tidak mendengarkannya, saya lebih banyak bermalasan dan **tidak produktif**, perasaan **mudah sekali terganggu**”⁸⁷

Subjek 3

“ketika belajar daring saya **sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran** yuk, **kreatifitas dan produktifitas** juga menurun saya lebih banyak santai-santai dirumah”⁸⁸

c) Afektif

Subjek 1

“pada masa covid-19 ini saya memang **menarik diri dari lingkungan** karena kan takut nanti ada yang membawa virus, saya juga **susah mengingat** karena belajar daring tidak kondusif jadinya tidak konsentrasi”⁸⁹

Subjek 2

“saya lebih banyak diam dirumah dari pada keluar rumah, saya **susahmengingat** saat belajar daring, ketika sedang **khawatir berlebihan** saya sering **salah persepsi** terhadap suatu hal kadang salah persepsi juga dengan perkataan orang”⁹⁰

Subjek 3

“saya hanya **susah mengingat** saat belajar daring karena tidak konsentrasi”⁹¹

⁸⁶VV, Wawancara subjek “VV” pada tanggal 9 Mei 2021

⁸⁷NA, Wawancara pada sbjek “NA” pada tanggal 9 mei 2021

⁸⁸PF, Wawancara pada subjek “PF” Pada tanggal 9 mei 2021

⁸⁹VV, Wawancara pada subjek “VV” Pada tanggal 9 mei 2021

⁹⁰NA, Wawancara pada subjek “NA” Pada tanggal 9 mei 2021

⁹¹ PF, Wawancara pada subjek “PF” Pada tanggal 9 mei 2021

Dari uraian hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang di masa pandemi Covid-19 yang melakukan belajar daring ini mengalami kecemasan sesuai indikator fisik, afektif, dan kognitif yang terjadi pada mereka tidak biasanya terjadi saat situasi normal.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi dimana ketiga subjek menjawab pertanyaan peneliti pada aspek yang diobservasi yaitu ketiga subjek mengalami kegelisahan dan kegugupan, pusing, kurang tidur, sensitif dan mudah marah, perasaan takut dan kekhawatiran berlebih, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikirannya, susah mengingat, salah persepsi, kreatifitas dan produktifitas mereka menurun, hambatan berfikir, serta perasaan mudah terganggu.

Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara dengan orang tua Remaja Desa Tanjung Keling sebagai berikut:

Informan “YY” Wali/Kakak perempuan subjek 1 :

*“iya “VV” memang terlihat **cemassaat** adanya pandemi Covid-19 ini, **Sikap yang timbul pada kesehariannya dia sering tidur** karena tidak sekolah offline, jika tidak tidur dia main hp dan santai-santai ketika malam dia begadang, **Kesulitan yang dialami saat melakukan belajar daring “VV” sering ngeluh banyak tugas dari gurunya, Hal yang dilakukan “VV” ketika mengalami kecemasan dia banyak bermalasan di dalam kamar, katanya pusing** karena banyak tugas, lebih baik dia belajar disekolah saja dariada dirumah, Untuk **bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain “VV” tidak begitu melakukannya dia hanya berinteraksi dengan orang rumahnya saja seperti dengan bapak dan saya karena belajar daring dia selalu dirumah dan tidak kemana-mana dia hanya berada dikamar**”⁹²*

⁹²YY, Wawancara kepada kakak perempuan subjek “VV” Pada tanggal 16 Mei 2021

Informan “S” Ibu dari subjek 2: “ iya nak “NA“sepertinys merasa cemas saat mulai tidak sekolah offline selama corona, **Sikap “NA” yang muncul pada kesehariannya diamudah emosian** tidak tau kenapa, jika dibilangin malah **salah paham** dan ngambek,**Kesulitan yang di alami “NA” saat belajar daring ini biasanya karena sinyal soalnya sinyal di sininakn susah jadi ‘NA”** kalau sinyal dirumah gangguan dia pergi mencari sinyal kedusun sebelah tempat neneknya yang banyak sinyalnya,**Hal yang dilakukan “NA” ketika sedang cemas** dia kepusingan sendiri, sikapnya **sensitif dan mudah sekali marah** kadang diganggu adeknya sedikit saja dia marah, kadang juga kalau dia uring-uringan dirumah dia pergi kerumah neneknya karna disana banyak sinyal jadi bisa menghilangkan pusing kalo dirumah terus bosan katanya, Iya “NA” mampu **bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik kepada oranglain**, dia selama belajar daring ini sering mencari sinyal kerumah neneknya dan didekat rumah neneknya ada teman sekolahnya jadi dia suka nanya tugas disana”⁹³

Informan “E” Ibu dari subjek 3:

“iya dek, “PF” sepertinya mengalami **kecemasan** dimasa Covid-19ini, **sikap yang timbul pada keseharian ‘PF”**dia hanya berada dirumah saj, menjalani belajar daring, **Kesulitan yang dialami “PF”** saat melakukan belajar daring dimasa pandemi Covid-19 “PF”sering cerita kalau belajar daring susah, banyak tugas,dan dia kadang tidak tau dengan tugasnya karna tidak paham katanya dengan pelajaran yang diberikan gurunya,”PF” **saat mengalami kecemasan** dia lebih banyak berdiam diri dikamar tidak melakukan apapun hanya dikamar mengerjakan tugas kalau keluar cuman mau makan dan mandi saja, “PF” lebih sering dirumah daripada **bersosialisasi dengan orang lain**, tapi ibu senang juga dia dirumah terus biar aman karena takutnya kalau dia masih keluar dengan teman-temannya kan sekarang lagi covid”⁹⁴

Pandemi Covid-19 menjadi sebuah kondisi yang memberikan pengaruh bagi kehidupan, aktifitas dan keadaan sehari-hari berubah dari situasi normal.Reaksi yang mencengkam karena adanya Covid-19 menimbulkan kecemasan, perubahan perilaku, kebiasaan dan keadaan yang biasa terjadi. Sesuai masanya remaja memiliki siklus emosi yang tidak

⁹³S, Wawancara kepada ibu subjek “NA” Pada tanggal 17 mei 2021

⁹⁴E, Wawancara kepada ibu subjek “PF” Pada tanggal 19 mei 2021

menentu seperti perasan bersalah karena mudah marah. Remaja rentang mengalami kecemasan karena perubahan yang cukup signifikan.

b. Faktor Penyebab Kecemasan pada remaja dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan pada remaja dimasa pandemi Covid-19 di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang yaitu sebagai berikut :

1) Berita tentang Covid-19 di TV atau Media Sosial yang mengerikan

Remaja yang mendengar ataupun membaca berita tentang pandemi Covid-19 merasakan kecemasan karena khawatir akan virus yang mengancam.

a) Pada aspek kecemasan perubahan fisik, indikator yang terjadi pada ketiga subjek penelitian yakni kegelisahan dan kegugupan kemudian merasakan sedih dengan situasi yang terjadi di masa Pandemi Covid-19

b) Pada aspek kognitif, indikator yang terjadi pada ketiga subjek penelitian yaitu perasaan takut atau kekhawatiran berlebih akibat adanya penularan virus yang terjadi dengan cepat dan dapat menyerang siapapun, selain itu perasaan terganggu atau mudah

terguncang akibat dari adanya kekhawatiran yang berlebih akan virus tersebut

- c) Pada aspek afektif pandemic Covid-19 menyebabkan ketiga subjek penelitian mengalami perasaan was-was terhadap orang yang dari luar, hal tersebut sesuai pada indikator aspek afektif yakni menarik diri dari lingkungan interpersonal dan perilaku menghindar.

Hal diatas sesuai dengan hasil wawancara dengan ketiga subjek penelitian sebagai berikut:

Subjek 1

“zaman Covid ini kalau melihat berita di tv atau lihat di media sosial di ig dan facebook tu ngeri yuk, takut nanti tertular virus, saya juga sedih karena banyak sekali korbannya”⁹⁵

Subjek 2

“saya merasa cemas melihat berita di TV dan Ig, Virus corona ini sangat mengerikan, saya jadi takut nanti tertular yuk”⁹⁶

Subjek 3

“iya saya sangat cemas yuk karena Covid-19 ini, dampaknya sangat nyata. saya menjadi sangat was-was terhadap orang yang dari luar”⁹⁷

2) Belajar Daring

Dampak dari pandemi Covid-19 disektor pendidikan yaitu proses pembelajaran dilakukan secara daring, perubahan proses pembelajaran secara tiba-tiba tentunya memerlukan penyesuaian diri secara tiba-tiba juga, yakni dari kondisi normal menjadi cemas. Selain itu berbagai

⁹⁵VV, Wawancara subjek “VV” Pada tanggal 20 mei 2021

⁹⁶NA, Wawancara Subjek “NA” Pada tanggal 20 mei 2021

⁹⁷PF, Wawancara subjek “PF” Pada tanggal 20 mei 2021

kendala yang muncul dalam proses belajar daring dimana pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu termasuk desa Tanjung Keling ini dengan jaringan yang tidak memadai. Kemudian banyaknya tugas yang diberikan dan minimnya waktu yang diberikan guru untuk mengerjakan tugas membuat subjek kebingungan dan cemas dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Dalam hal ini keadaan yang dialami oleh ketiga subjek penelitian sesuai dengan aspek kecemasan yang terjadi.

- a) Pada aspek perubahan fisik, indikator yang dialami oleh ketiga subjek yakni merasa pusing karena banyak tugas saat pembelajaran daring, kemudian ketiga subjek lebih sensitive atau mudah marah hal tersebut disebabkan karena saat belajar daring jaringannya buruk sehingga sulit untuk mengakses internet.
- b) Pada aspek kognitif, indikator kecemasan yang terjadi pada ketiga subjek penelitian seperti sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, Karen tidak paham dengan penjelasan guru tetapi tugas yang diberikan banyak sekali kemudian hambatan berfikir karena saat ada tugas mencari di google, selain itu subjek juga mengalami kreatifitas dan produktifitas menurun karena saat belajar dari rumah sering bermalas-malasan tidak begitu aktif seperti belajar di sekolah.
- c) Pada aspek afektif ini indikator yang dialami ketiga subjek penelitian yakni susah mengingat karena kegiatan belajar daring yang

membosankan dan jika ada tugas bisa mencari jawaban di google maka ketiga subjek susah untuk mengingat pelajaran-pelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya.

Selaras dengan hasil wawancara sebagai berikut:

Subjek 1

*“iya yuk, saya **cemas karena belajar daring** karena **sulit konsentrasi** dan malas yuk soalnya tidak paham dengan penjelasan guru tapi tugas yang diberikan banyak sekali, saya pusing mau mengerjakannya, mau buka google jaringannya buruk sekali”⁹⁸*

Subjek 2

*“**cemas** yuk karena **belajar daring** soalnya kurang interaksi dengan teman sekolah kalau ada tugas yang sulit jadi susah bertanya jadinya males mikir lagi terus lihat digoogle terus kalau ngerjain tugas tapi terkadang belum selesai tugasnya sudah disuruh ngumpul tugasnya”⁹⁹*

Subjek 3

*“sayacemas yuk bosan juga **belajar daring**, tugasnya banyak sekali kadang telat juga ngumpul tugas karna susah sinyal jadi sering ketinggalan buka grup sekolah, kalo sudah begitu saya menjadi **sulit berkonsentrasi** dan malas”¹⁰⁰*

- 3) Persepsi tentang Covid-19 adalah virus berbahaya dan sulit untuk disembuhkan

Covid-19 menimbulkan berbagai macam reaksi dan persepsi dengan kemunculannya, karena banyak hal baru yang biasanya tidak terpikirkan terjadi dan hal tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan.

- a) Pada aspek perubahan fisik, sama seperti pada factor-faktor sebelumnya, indikator yang terjadi pada subjek penelitian pada aspek

⁹⁸ VV, Wawancara subjek “VV” Pada tanggal 20 mei 2021

⁹⁹ NA, Wawancara subjek “NA” Pada tanggal 20 mei 2021

¹⁰⁰ PF, Wawancara subjek “PF” Pada tanggal 20 mei 2021

- ini yaitu kegelisahan dan kegugupan, telalu lama belajar dari rumah, berita mengerikan di TV dan media sosial serta persepsi subjek sendiri membuatnya merasakan kegelisahan tersendiri sehingga muncullah perasaan cemas.
- b) Kemudian pada aspek kognitif, indikator yang terjadi pada ketiga subjek yakni perasaan takut atau keluhawatiran berlebih karena virus yang sangat mengerikan dan dapat menyebabkan kematian, perasaan terganggu atau mudah terguncang hal ini terjadi karena persepsinya tentang Covid-19 ditambah dengan factor-faktor sebelumnya membuat mereka merasa terganggu dengan adanya Pandemi ini.
- c) Pada aspek afektif, indikator yang muncul pada ketiga subjek penelitian yakni perilaku menghindar karena subjek sedikit menarik diri dari keramaian atau kumpul bersama teman selain itu salah persepsi muncul karena adanya peningkatan jumlah kasus sehingga subjek berfikir Covid-19 ini tidak bisa disembuhkan lagi jika terpapar virus maka akan meninggal dunia.

Selaras dengan hasil wawancara dengan subjek penelitian sebagai berikut:

Subjek 1

“karena virus corona adalah virus yang mengerikan dan dapat menyebabkan kematian, persepsi tentang hal itu muncul pada saat mendengar atau melihat berita tentang covi-19”¹⁰¹

¹⁰¹ VV, Wawancara subjek “VV” Pada tanggal 20 mei 2021

Subjek 2

“saya merasa takut karena covid dapat menular dengan cepat, dan dapat menyebabkan kematian pokoknya virus yang sangat berbahaya, persepsi itu muncul ketika berita tentang covid ini heboh dimana-mana”¹⁰²

Subjek 3

“seperti yang saya lihat di TV virus corona ini adalah wabah yang sangat mengerikan, apalagi sekarang kasusnya semakin meningkat”¹⁰³

Dari hasil wawancara dengan subjek penelitian dapat disimpulkan bahwasannya faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi belajar daring pada ketiga subjek di desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang di masa pandemi Covid-19 yaitu karena adanya persepsi tentang covid-19 yang merupakan virus yang berbahaya, kemudian proses belajar daring dan berita tentang covid-19 di media sosial ataupun TV. Ketiga subjek awalnya beranggapan bahwa virus ini Hoax namun seiring berjalannya waktu mereka mengalami sebuah perubahan suasana dan kebiasaan sehingga dapat membuatnya mengalami kecemasan. Berita yang ada di TV ataupun media sosial dapat mempengaruhi pola pikir yang dapat menyebabkan khawatir berlebihan. Seringnya menyaksikan berita dan liputan media terkait Covid-19 dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental remaja.

Kecemasan yang terjadi pada ketiga subjek ini muncul karena pandemi covid-19 yang datang secara tiba-tiba sehingga ketiga subjek

¹⁰² NA, Wawancara subjek “NA” Pada tanggal 20 mei 2021

¹⁰³ PF, Wawancara subjek “PF” Pada tanggal 20 mei 2021

menganggap libur hanya 1-2 minggu saja akan tetapi pada kenyataannya belajar daring terus berlangsung hingga detik ini. Belajar daring terus berlangsung dan tidak ada perjumpaan dengan teman-teman sebaya membuat mereka menjadi bosan berada dirumah. Kegiatan diluar rumah dihentikan dan dihibau untuk berada dirumah membuat remaja terpaksa harus bisa beradaptasi dengan kondisi baru. Belajar daring menjadi sesuatu yang berat bagi mereka, dan hal tersebut membuat terhambatnya skill yang harusnya akan didapat dari belajar secara langsung disekolah hal tersebut membuat remaja memilih tidak melakukan apapun dan tidak memiliki perkembangan kemampuan yang seharusnya bisa diasah saat sekolah offline.

c. Penerapan Layanan Konseling individu dengan terapi menulis untuk mengatasi kecemasan remaja dalam menghadapi belajar daring di masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada subjek penelitian di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang dapat dilihat bahwa ketiga subjek tersebut mengalami kecemasan, dilihat dari gambaran kecemasan yang terjadi dan faktor penyebab terjadinya kecemasan. Tentunya hal tersebut karena dampak dari pandemi Covid-19 yang hingga kini berlangsung, dampak yang menyerang seluruh kalangan tanpa terkecuali remaja. Dimana masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari

masa anak-anak menuju dewasa yang didalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan juga fisik.

Kepribadian remaja sangat ditentukan oleh faktor lingkungan, perubahan jasmani, perubahan pola interaksi. Lingkungan dan interaksi yang berubah akibat pandemi Covid-19 tentu saja mengakibatkan kecemasan pada remaja. Kondisi kecemasan yang terjadi tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja, untuk mengatasi kecemasan remaja perlu didampingi, diberikan motivasi, memberikan pengetahuan tentang Covid-19, dan selaku konselor ada beberapa hal yang bisa dilakukan dalam membantu remaja mengatasi kecemasan, untuk mengatasi kecemasan pada ketiga subjek peneliti akan melakukan layanan konseling individu dengan terapi menulis (*Ekspresif Writing Therapy*).

Terapi menulis merupakan metode yang digunakan untuk mendorong individu agar dapat meluapkan masalah, perasaan dan suasana hati yang terjadi pada dirinya kedalam bentuk tulisan, terapi menulis dapat membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapi, dengan menulis individu dapat mengekspresikan sesuatu yang hendak diungkapkan yang selama ini terpendam. *Ekspresif writing therapy* sebagai salah satu teknik menulis mengenai sebuah pengalaman atau kejadian yang mengganggu pikiran. Terapi ini bermanfaat untuk memulihkan mental maupun kesehatan fisik individu selama berminggu-minggu, bulan hingga tahun, terapi menulis

dapat membantu individu memahami dan meminimalisir gejala emosional dalam aktivitas sehari-harinya.¹⁰⁴

Pada penelitian ini Peneliti sebagai konselor yang memberikan bimbingan konseling pada subjek dalam terapi menulis, Proses terapi menulis dalam penelitian ini dilakukan melalui lima tahapan yakni; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, proses terapi menulis, *follow up*. Berikut ini uraian hasil terapi menulis dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi belajar daring pada remaja dimasa pandemi Covid-19 di Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang.

1) Identifikasi masalah

Pada tahapan ini identifikasi masalah bertujuan untuk menjalankan serta mengetahui tingkah laku yang nampak pada diri remaja, Dalam hal ini peneliti melakukan alat ukur kecemasan berupa DASS-42 dan wawancara terhadap ketiga subjek dan orang tuanya dengan tujuan untuk mengekspos data yang berhubungan dengan masalah ketiga subjek tersebut.

Pada pertemuan pertama, ketiga subjek terlihat malu ketika berbicara akan tetapi setelah peneliti bertanya untuk memancing pembicaraan ketiga subjek akhirnya terbuka sedikit terhadap masalah yang dihadapi. Ketiga subjek tersebut mengungkapkan mengenai

¹⁰⁴ Jonru dkk, "Sembuh dan Sehat dengan Terapi Menulis", (Jakarta : Dapur Buku, 2013) Cet ke-2. Hlm. 15

gejala kecemasan yang mereka alami di saat pandemi Covid-19, dengan wajah tanpa ekspresi dan saling melihat satu sama lain. Selain itu dalam wawancara dengan orang tua ketiga subjek ini mengatakan banyak perubahan kebiasaan yang dialami oleh anaknya, seperti banyak santai dirumah, sering tidur tapi merasa kurang tidur, dan mudah marah seperti indikator kecemasan yang ada.

2) Diagnosis

Setelah indentifikasi masalah, dapat dijelaskan bahwa masalah yang dialami ketiga subjek yakni kecemasan. Gejala yang sering terjadi dari kecemasan yang dialami adalah :

- a) pusing dan kelelahan
- b) sensitif atau mudah marah
- c) ketakutan dan kekhawatiran berlebih
- d) sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran
- e) kegelisahan dan kegugupan
- f) hambatan berfikir
- g) kreatifitas dan produktifitas menurun
- h) hambatan berfikir dan susah mengingat
- i) salah persepsi
- j) perilaku menghindar
- k) perasaan terganggu dan mudah terguncang
- l) mulut atau kerongkongan terasa kering

m) teapak tangan berkeringat

3) Prognosa

Langkah selanjutnya yaitu menentukan jenis bantuan yang hendak diberikan kepada subjek penelitian. Remaja perlu menyadari bahwa kecemasan dapat berdampak besar terhadap dirinya saat ini. Remaja juga memerlukan bimbingan agar mendapatkan kesadaran akan sesuatu yang terjadi pada dirinya seperti emosi negatif akibat kecemasan yang dialami. Ketiga subjek akan diberikan tempat untuk mengungkapkan emosi negatif dan perasaan serta pikiran yang ada pada dirinya sembari peneliti membimbing untuk membuka pembicaraan yang lebih positif dalam diri mereka.

Dalam penelitian ini *Ekspresif writng therapy* digunakan untuk membantu ketiga subjek mengatasi kecemasan yang dialami dengan cara menuangkan pengalaman yang mengganggu pikiran dan perasaan serta emosi-emosi negatif dalam dirinya kedalam tulisan.

4) Proses Terapi menulis¹⁰⁵

Pada tanggal 27 mei 2021 peneliti mulai melakukan sesi terapi menulis kepada tiga subjek penelitian, peralatan media yang digunakan

¹⁰⁵Reni Susanti, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi Vol 9 No 2. Desember 2013. Hlm 121-122.

untuk terapi berupa pena, kertas dan handphone. Disesi pembukaan peneliti memulai sesi dengan berbicara santai sambil menanyakan kabar serta kegiatan sehari-hari remaja selama pandemi Covi-19. Ketiga subjek pun menjawab secara santai dan datar mengenai kondisi yang dialami.

Setelah itu proses pendekatan terapi menulis dimulai. Proses pendekatan terapi menulis dalam mengatasi kecemasan remaja Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang di masa pandemi Covid-19 dilakukan melalui empat tahap.

Tahapan terapi menulis dalam mengatasi kecemasan pada remaja Desa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang menurut teori Hynes dan Thompson:

a) *Recognition / Initial write*

Pada tahap ini pertama-tama peneliti membuka imajinasi dan mengkonsentrasikan pikiran ketiga subjek dengan memberikan pengetahuan ataupun informasi mengenai Covid-19 untuk sejenak menghilangkan pemikiran negatif dan ketakutan yang muncul pada diri individu, kemudian peneliti memberikan kesempatan ketiga subjek untuk menuliskan apapun yang ia ingin luapkan, ketiga subjek di berikan waktu 10 menit untuk menulis secara bebas, Kemudian peneliti mengarahkan untuk menuliskan tentang perasaannya mengenai situasi dan kondisinya pada masa

pandemi Covid-19 mulai dari lingkungan, dan kegiatannya selama 10 menit.

Pada tahap ini ketiga subjek penelitian meluangkan atau mengeksplorasi peristiwa yang dialami dan terjadi, “*Subjek IV*”; Saya merasakan ketakutan yang berlebih karena adanya pandemi Covid-19 ini, aku tidak yakin dengan masa depan dan memiliki kekhawatiran tentang seperti apa masa depanku nanti dan bagaimana hal-hal akan berubah, seperti cara sekolah yang dijalankan, banyak sektor yang dirugikan terutama ekonomi keluarga dan proses belajar, saya sebagai siswi SMA merasa cemas akan situasi ini, kita seperti hidup dimasa yang tidak pasti. aku takut ini akan memiliki efek jangka panjang pada manusia dan ekonomi”

“*Subjek NA*”, saya merasa dunia seperti akan hancur karena datangnya Covid-19 penghasilan keluarga sebagai petani menurun karena lockdown susah untuk menjual hasil panen dan harga jual menurun, sekolah menjadi daring sangatlah membosankan, banyak sekali tugas yang mengumpulkan tugas tanpa kami diberikan penjelasan materi yang baik”

“*Subjek PF*”, Terkadang aku sedih aku tak tahu sebenarnya aku lelah dengan semua keadaan ini, entahlah mungkin aku bosan berada dirumah terus tidak ada kumpul dengan teman sekolahku, aku ingin sekolah offline, mengerikan sekali pandemic ini saya merasa khawatir dengan semua berita kenaikan kasus Covid, kasusnya cepat sekali menular saya sering pusing karena terus berada dirumah tak ada kegiatan rasanya semua terasa membosankan terasa menjengkelkan”

Pada saat ketiga subjek menuangkan tulisan secara bebas mereka nampak biasa saja, namun setelah menuliskan tentang perasaannya ketiga subjek menunjukkan ekspresi seperti bingung dan panik. Terlihat mereka seperti berfikir menulis di kertas yang diberikan. Setelah itu dengan fokus meneruskan tulisan, ketiga subjek tampak lepas dan bebas saat menulis. Tahapan ini

berlangsung selama 2 sesi pertemuan bertujuan untuk memaksimalkan pemahaman ketiga subjek tentang apa yang telah dituliskan serta memberikan kesadaran bahwa hal apa yang membuatnya cemas dan apa yang seharusnya ia lakukan selama masa pandemi.

b) *Examination / Writing Exercise*

Pada tahap ini merupakan tahapan remaja akan mengeksplorasi pikiran dan perasaan melalui tulisan tentang suatu situasi dan peristiwa tertentu. Tahap ini dilakukan 3 sesi yang dilakukan berurutan selama 10-30 menit. Peneliti memberikan tiga tema dalam tahapan ini yaitu situasi pada masa pandemi Covid-19, hal-hal yang membuatnya menjadi cemas dan harapan untuk masa yang akan datang.

Peneliti mengarahkan ketiga subjek untuk menuliskan segala peristiwa yang terjadi di situasi pandemi Covi-19 pada dirinya, peneliti memberikan waktu selama 10 menit.

“Subjek VV”, aku sangat tertekan karena belajar daring, aku tidak senang dengan situasi ini, mengerjakan tugas sekolah yang akupun tak paham dengan materinya, selalu berada dirumah sangat tidak mengasikkan karena pandemi ini aku tidak bisa mengikuti kegiatan-kegiatan diluar rumah dan disekolah hal semacam ini membuat seseorang menjaadi gila saja rasanya, aku tak tahu sampai kapan ini akan terjadi entah sudah berapa lama hal ini berlalu raanya sudah sangat lama sangat-sangat bosan sekali, aku tidak tau harus apa, sampai-sampai aku kadang masabodoh dengan semua tugas sekolah yang emnumpuk banyak yang tidak

akukerjakan karena sulit untuk berkonsentrasi dengan situasi ini, semuanya menjengkelkan”

“*Subjek NA*”, situasi di masa pandemi covid-19 membuat saya dan keluarga terpaksa harus menghentikan aktivitas yang berada diluar rumah, terkhusus saya menghentikan sekolah dengan belajar dari rumah karena covid-19, semua orang menjadi takut karna dengan kasus banyaknya covid-19 yang menyebabkan kematian dan penularannya sangat cepat, kami merasa sangat cemas dengan semuanya ditambah lagi belajar daring yang sangat tidak menyenangkan membuat beban pikiran karna tugas dan tidak memahami apa materi yang guru berikan”

“*Subjek PF*”, Sekolah daring sangat tidak mengasikkan bahkan lbih terasa membosankan, karena aku tidak terlalu paham dengan materi yang telah dijelaskna guru. disini tidak dijelaskan secara detail seeperti disekolah, tak jarang aku tidak mengerti dengan beberapa materi terkadang pula aku merasa kesulitan mengerjakan tugas walupun sudah mencari di google jawabannya tidak sama. biar boleh aku memilih maa aku akan memilih melakukan kegiatan belajar disekolah saja, sungguh bagiku sekolah dari rumah itu sama sekali tidak enak, aku ingin bisa beraktivitas dan bersekolah lagi seperti biasanya tanpa pakaimasker menjaga jarak dan takut dengan virus”

Pada tahan ini dapat dilihat bahwa ketiga subjek penelitian merasakan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, ketiga subjek penelitian meluangkan keluhan dan perasaan takutnya saat situasi pandemi dan belajar daring.banyak hal yang mereka rasakan saat situasi pandemi yang sangat merubah keadaan seperti biasanya.

pada tahap ini ketiga subjek menulis dengan tenang, setelah selang waktu ketiga subjek tampak sedikit lesu dan muka memelas. setelah berselang sekitar 5 menit dan ketiga subjek telah selesai menulis, kemudian peneliti mengarahkan untuk

menuliskan hal-hal yang menyebabkan kecemasan pada ketiga subjek tersebut, dari pengamatan peneliti ketiga subjek tampak kelihatan sedih, dalam sesi ini mereka diberi waktu selama 10 menit.

Selanjutnya ketiga subjek diarahkan untuk menuliskan tentang masa yang akan datang, ketiga subjek diarahkan untuk menuliskan segala harapan dan permintaan yang diinginkan untuk masa yang akan datang. Tujuan dari tahap ini yaitu untuk memberikan kesadaran kepada mereka tentang menyikapi situasi yang terjadi yaitu pandemi Covid-19. Tahapan ini berlangsung selama 3 sesi bertujuan untuk memaksimalkan pemahaman ketiga subjek tentang apa yang ditulisnya serta menyadarkan usaha apa yang harus dilakukan untuk mencapai harapan yang diinginkan.

c) *Juxtaposition / Feedback*

Selanjutnya pada tahapan ini yaitu sarana refleksi untuk mendorong tumbuhnya kesadaran baru yang kemudian bisa bisa menginspirasi sikap, perilaku, dan nilai-nilai serta pemahaman lebih tentang dirinya. Yang pertama ketiga subjek mengeksplorasi segala informasi tentang reaksi mereka saat menulis bebas, ketiga subjek pun mampu menjawab rasanya lebih lega karena telah meluapkan segala yang dipendam selama ini.

Ketiga subjek tersebut merasakan keluhan-keluhan yang dapat terungkap dan terbaca sehingga ia sadar akan emosi negatif terhadap dirinya yang sering terlalu khawatir dan takut dengan adanya pandemi Covid-19. Ketiga subjek menuangkan bahwa mereka cemas dengan situasi yang dihadapi saat ini, bahayanya virus yang dapat terpapar kepada siapapun situasi lingkungan yang berubah dan proses belajar daring yang mengharuskan mereka belajar dari rumah dan tidak berinteraksi dengan teman-teman serta tugas yang banyak namun khawatir akan nilai yang akan diperoleh karena terkadang tidak konsentrasi saat belajar.

“*Subjek VV*”, masa kini adalah tempat yang sangat asing dan menyeramkan bagi siapapun didunia saat ini. sangat menyedihkan bahwa Sembilan tahun bersekolah namun kali ini harus bersekolah dengan cara daring seperti ini, aku sangat berharap dan menginginkan untuk kedepannya semoga pandemi ini segera berakhir, masyarakat yang terkena virus segera sembuh, semoga semuanya dapat menjaga kesehatan dan bisa beraktivitas seperti biasanya lagi”

“*Subjek NA*” , Saya sangat mengharapkan semua musibah ini segera berakhir virus jahat ini segera musnah sehingga kami bisa menjlankan sekolah secara normal tidak daring lagi, semoga tidak ada lagi PSBB agar orang tuaku dapat bekerja tanpa memikirkan kesulitan saat akan panen nanti, saat ini semua orang harus kompak mencegah dan melawan virus dan semoga kami semua bisa melalui semua ini, virus ini segera hilang aku sangat berharap bis sekolah lagi seperti biasanya secepatnya”

“*Subjek PF*”, aku berharap semoga pandemi ini cepat berakhir aku ingin sekolah offline, aku akan berusaha untuk menerima sebuah musibah yang menimpa bumi ini, selalu menjaga kebersihan dan kesehatan dan menaati aturan, aku ingin keadaan kembali seperti dulu lagi”

Setelah itu ketiga subjek mengungkapkan bahwa mereka ingin keadaan normal seperti dulu, dimana sekolah offline, tidak takut akan terpapar virus. Mereka mengatakan untuk menerima suatu keadaan sekarang dengan lapang dada menerima musibah dan bencana berupa pandemi Covid-19, tidak terlalu cemas dengan mengondisikan emosi negatif dan selalu menaati protokol kesehatan.

Setelah ketiga subjek mengungkapkan segala perasaannya, peneliti dan remaja tersebut mulai mendiskusikan tentang rencana apa serta usaha apa yang harus dilakukan agar mereka dapat meminimalisir kecemasan.

d) *Aplication to the self*

Pada tahap akhir ini peneliti sebagai konselor mengarahkan ketiga subjek menggabungkan apa yang dipelajari saat terapi menulis dengan mencerminkan kembali apa yang perlu diperbaiki dan apa yang perlu dipertahankan. Ketiga subjek diberikan motivasi agar dapat mengaplikasikan dan mempelajari pengetahuan yang telah didapatkan saat konseling dan terapi menulis dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti mengatasi kecemasan dengan cara meluapkan hal-hal yang mengganggu pikiran kedalam bentuk tulisan secara bebas, agar selalu menaati

protokol kesehatan agar tidak terlalu takut dengan virus, mengikuti belajar daring dengan benar dan bisa memilih berita yang layak dikonsumsi dan menghindari kekhawatiran berlebih.

e) *Evaluasi / follow up*

Evaluasi dilakukan sejak awal proses pendekatan terapi menulis dari awal hingga akhir dan setelah proses pendekatan terapi menulis peneliti aktif menanyakan sekaligus memantau kondisi ketiga subjek. Berdasarkan hasil evaluasi ketiga subjek tersebut mengalami penurunan kecemasan secara signifikan, hal tersebut diketahui dimana ketiga subjek nampak lebih legah dan dapat menghilangkan perasaan ketakutan yang berlebih dengan menerima situasi dan kondisi yang tengah terjadi dimasa pandemi saat ini, menyikapi perubahan yang terjadi dilingkungan Karena pandemi Covid-19.

Sejalan dengan hal tersebut untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah selang 1-2 hari peneliti menggali informasi kepada ketiga subjek setelah diberikan terapi menulis kepada ketiga subjek, maka hasilnya mengalami perubahan sebelum melakukan terapi menulis ketiga subjek banyak mengalami indikator kecemasan, setelah diberikan terapi menulis ketiga subjek bisa menerima keadaan dan situasi yang terjadi

dengan lebih berfikir positif agar mampu meminimalisir perasaan cemasnya.

C. Pembahasan

1. Gambaran kecemasan remaja dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 8-9 Mei 2021 dapat disimpulkan bahwa gambaran kecemasan yang terjadi pada ketiga subjek didesa Tanjung Keling Kelurahan Burung Dinang dari hasil wawancara yang dilakukan langsung di lapangan ketiga subjek mengalami kecemasan sesuai dengan aspek dan indikatornya yakni aspek perubahan fisik ditandai dengan adanya indikator sensitif atau mudah marah, kemudian pada aspek kognitif ditandai dengan adanya perasaan takut atau kekhawatiran berlebih, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran, perasaan terganggu/mudah terguncang, hambatan berfikir, kreatifitas dan produktifitas menurun, dan pada aspek afektif ditandai dengan adanya perilaku menarik diri dari lingkungan interpersonal dan lari dari masalah, susah mengingat, salah persepsi, perilaku menghindar.

Hal tersebut selaras dengan 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.¹⁰⁶

2. Faktor penyebab kecemasan pada remaja dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian faktor penyebab ketiga subjek di desa Tanjung Keling kelurahan Burung Dinang mengalami kecemasan dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19 adalah karena adanya persepsi tentang covid-19 yang merupakan virus yang berbahaya, kemudian proses belajar daring dan berita tentang covid-19 di media sosial ataupun TV yang meresahkan. Hal ini selaras menurut Zahara, Kirilova & Windarti (2020), ada beberapa dampak dari pandemi Covid-19 bagi remaja, diantaranya;

- a. Persepsi remaja tentang Covid-19 adalah virus yang berbahaya dan sulit untuk disembuhkan

Bagi ketiga subjek tersebut yang ada dipikirkannya yakni Covid-19 sangat berbahaya apabila orang terinfeksi maka sulit untuk sembuh dan kebanyakna meninggal dunia. Hal tersebut tentunya membuat ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih pada remaja.

- b. Berita tentang Covid-19 di TV atau media sosial yang mengerikan

¹⁰⁶Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada lanjut usia (*lansia*)", Jurnal Konselor ISSN-print 1412-9760 Vol 5 No 2 (Juni 2016). Hlm. 95

Pemberitaan yang heboh di media sosial mengenai peningkatan kasus pandemi Covid-19 namun kurangnya membaca sumber terkait penyebaran covid-19 dan cara mengantisipasi penularannya menyebabkan kecemasan pada remaja, remaja mengalami gangguan pola tidur, sulit berkonsentrasi, meningkatnya sikap emosional berupa mudah marah.

c. Belajar Daring

Kebijakan penangguhan sekolah yang diambil oleh pemerintah karena pandemi Covid-19 memberikan dampak psikologis dari kebijakan karantina dan isolasi pada remaja yaitu seperti gangguan stress pasca trauma (PTSD), depresi, kecemasan, gangguan penyesuaian diri dan gejala terkait dengan kesedihan. Dampak negatif yang muncul pada remaja karena harus menghabiskan waktu dan kegiatan dirumah dengan beraktivitas secara *online* hingga memiliki sedikit waktu diluar seperti melakukan olahraga, kegiatan ekstrakurikuler atau berkumpul bersama teman-temannya.

Selain itu selama belajar dari rumah dapat meningkatkan distress psikologis pada anak maupun remaja seperti karena lamanya durasi sosial distancing, ketakutan akan terpapar virus, rasa frustai dan bosan, kurangnya kontak langsung dengan teman dan guru, meningkatnya waktu akses internet, (Wang, Zhang, Zhao, Zhang & jiang, 2020 ; Guessoum, dkk 2020). serta tuntutan akademik, konflik dengan teman atau keluarga, merasa

terganggu oleh lingkungan, serta hal-hal yang merasa tidak terpenuhi dapat berdampak pada gangguan kecemasan bagi remaja.¹⁰⁷

3. Layanan Konseling individu dengan terapi Menulis untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi belajar daring dimasa pandemi Covid-19 pada remaja di desa tanjung keling kelurahan burung dinang

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan layanan konseling individu dengan terapi menulis tiga remaja mengalami perubahan positif, berkurangnya kecemasan yang dirasakan, tiga remaja tersebut lebih legah karena telah meluangkan emosi-emosi negatif yang mengganggu pikiran dan perasaannya, mereka lebih bijak dalam menyikapi pandemi Covid-19 saat ini, bersikap lebih sabar dalam menghadapi perubahan lingkungan dan melakukan belajar daring.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga remaja “VV, NA, dan PF,” setelah dilakukan layanan konseling dengan terapi menulis mengalami perubahan secara signifikan. Hal ini sejalan dengan Fungsi terapi menulis itu sendiri diantaranya yaitu ;

- a) *Fungsi Preventif* (pencegahan), terapi menulis bertujuan untuk mencegah gangguan kejiwaan yang belum terjadi, seperti masalah berprasangka buruk, berfikiran negatif terhadap diri sendiri, dan putus asa.

¹⁰⁷Pramita Estikasari, Sri Redatin Retno Pudjiatai. *Gambaran Psikologis Remaja selama Sekolah dari Rumah Akibat Covid-19*.e-ISSN: 2720-8958 Vol 2 No 1, 2021. Hlm. 24-25.

- b) *Fungsi Remedial* (Rehabilitatif), terapi menulis dapat berfungsi sebagai penyembuhan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental dalam mengatasi kecemasan.
- c) *Fungsi Educatif* (Pengembangan), Terapi menulis dapat berfungsi sebagai pengendalian kecemasan, meningkatkan keterampilan dalam hidup, mengidentifikasi masalah dan memecahkannya, membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi kehidupan, meningkatkan keterampilan komunikasi, memutuskan arah hidup dan menghadapi kesedihan.
- d) *Fungsi kuratif* (Korektif), terpai menulis bertujuan untuk memberikan pemahaman yang baik terhadap permasalahan sekaligus memberikan tempat untuk menumpahkan segala yang terpendam kedalam sebuah bentuk tulisan yang terarah.¹⁰⁸

¹⁰⁸Reni Susanti, "Pengaruh *Ekspresif Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi* Vol 9 No 2. 2013. Hlm. 121-122