

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Keagamaan

a. Definisi Bimbingan Keagamaan

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*”. Kata *guidance* dalam masalah pendidikan disebut bantuan, selain itu bimbingan dapat diartikan arahan, pedoman, dan petunjuk. Kata *guidance* berasal dari kata *(to) guide*, yang artinya menuntun, mempedomani, menjadi petunjuk jalan, mengemudikan ke jalan yang benar. Adapun pengertian bimbingan yang lebih formatif adalah bantuan yang diberikan kepada individu agar dengan potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan jalan memahami diri, memahami lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik.

Bimbingan berdasarkan Pasal 27 Peraturan Pemerintah Nomor 29/90 yaitu bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia bimbingan berarti petunjuk apapun penjelasan tentang tata cara mengerjakan sesuatu. Secara harfiah (bahasa) bimbingan adalah “menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi kehidupan di masa kini dan masa yang akan datang”.¹

Untuk memahami lebih jauh tentang bimbingan ada beberapa pendapat para ahli di antaranya :

Supriyadi mengatakan bimbingan adalah usaha untuk menciptakan kondisi yang kondusif agar individu dapat berkembang secara wajar, sesuai dengan kapasitas dan peluang yang dimilikinya sehingga ia berguna untuk dirinya dan masyarakatnya.

¹ Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 1-2.

Miller mengartikan bimbingan sebagai proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri (adaptasi) secara maksimum di sekolah, keluarga dan masyarakat. Sedangkan menurut Bimo Walgito bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan individu-individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan didalam kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dapat dikatakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara sistematis yang dilakukan oleh fasilitator untuk seseorang agar seseorang tersebut bisa memecahkan masalah dalam kehidupannya, dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, agar tercipta kesejahteraan hidup dan penyesuaian diri dengan lingkungan baik keluarga, sekolah, masyarakat.² Pengertian agama dari segi bahasa dikenal dengan kata “ad Dien” (bahasa arab) yang berarti menguasai, menundukan, patuh, hutang, balasan, dan kebiasaan. Selanjutnya din dalam bahasa berarti undang-undang atau hukum.

Menurut Harun Nasution pengertian agama berasal dari kata al-din, religi dan agama, al-din (semit) berarti undang-undang atau hukum. Kemudian dalam bahasa arab, kata ini mengandung arti maenguasai, menundukkan, patuh, utang, balasan, kebiasaan. Sedangkan dari kata religi (latin) atau relegere berarti engumpulkan dan membaca. Kemudian *relegare* berarti mengikat. Adapun kata agama terdiri dari a= tidak, gam= pergi) mengandung arti arti tidak pergi, tetap ditempat atau diwarisi turun-temurun.

Menurut Elizabeth K. Nottingham seperti di kutip Jalaludin, agama adalah gejala yang begitu sering “terdapat di mana-mana”, dan agama berkaitan dengan usaha-usaha manusia untuk mengukur dalamnya makna dari keberadaan diri sendiri dan keberadaan alam

² Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*,3.

semesta. Selain itu agama dapat membangkitkan kebahagiaan batin yang paling sempurna dan juga perasaan takut dan ngeri. Meskipun perhatian tertuju kepada adanya suatu dunia yang tak dapat dilihat (akhirat), namun agama melibatkan dirinya dalam masalah-maslaah kehidupan sehari-hari di dunia.

Dapat kita ketahui bahwa bimbingan agama adalah usaha atau proses pemberian bantuan secara sistematis kepada seseorang dengan menggunakan pendekatan agama Islam. Adapun tujuannya agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi setiap permasalahan dalam kehidupan dengan kemampuan yang ada pada diri sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwanya kepada Allah SWT.³

Bimbingan dan agama mempunyai relevansi yang sama yaitu sebagai penolong dalam kesukaran artinya di dalam agama juga terdapat unsur bimbingan, sehingga bimbingan dan agama tidak dapat dipisahkan. Agama seharusnya dimanfaatkan dalam menunjang proses pelaksanaan bimbingan sehingga proses bimbingan yang dihasilkan dapat maksimal yaitu mengembalikan fitrah manusia serta meluruskannya ke fitrah yang kaffah (menyeluruh) dan menyadari tentang hakekat dan makna kehidupan. Setelah mengetahui bimbingan secara umum, maka bimbingan keagamaan Islam diartikan sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Bimbingan keagamaan diarahkan pada pembentukan nilai-nilai imani. Sedangkan keteladanan, pembiasaan, dan disiplin di titik beratkan pada pembentukan nilai-nilai amali. Keduanya memiliki hubungan timbal balik. Dengan demikian, kesadaran agama dan pengalaman agama dibentuk melalui proses bimbingan terpadu. Hasil yang diharapkan adalah sosok

³ Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 5-6.

manusia yang beriman (kesadaran agama), dan beramal shaleh (pengalaman agama).

Bimbingan keagamaan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok dalam memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dengan tujuan untuk senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan berdasarkan norma, adat istiadat dan syariat Islam yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Faktor agama adalah hal yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang terutama remaja, karena pada remaja sifatnya masih labil. Agama yang ditanamkan sejak kecil kepada remaja sehingga merupakan bagian dari unsur-unsur kepribadiannya, akan cepat bertindak menjadi pengendali dalam menghadapi segala keinginan-keinginan dan dorongandorongan yang timbul karena keyakinan terhadap agama yang menjadi bagian dari kepribadian itu, akan mengatur sikap dan tingkah laku seseorang secara otomatis dari dalam.

Bimbingan keagamaan ini dimaksudkan agar individu kembali ke fitrahnya sebagai hamba Allah yang taat akan ketentuan-ketentuan syariat Islam, tidak semua bantuan merupakan bimbingan, oleh karenanya, bimbingan keagamaan ini harus dilakukan secara terus menerus dan sistematis kepada individu dengan harapan individu mampu memahami potensi-potensi yang ada dalam dirinya dan mengembangkan potensi tersebut selaras dengan ketentuan syariat agama Islam.

Bimbingan keagamaan atau bimbingan Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah-iman dengan cara memberdayakan (enpowering) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntutan Allah dan rasul-Nya agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat. Menurut Samsul Munir Amin Bimbingan keagamaan/Islami adalah proses pemberian bantuan

terarah, *continue* dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadist.

Bimbingan agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya.

Jelaslah bahwa berbagai metode dan proses dalam bimbingan keagamaan seperti metode pengarahan, diskusi, metode kelompok, wawancara, metode pencerahan merupakan serangkaian aktivitas yang mendorong manusia untuk sampai pada fitrah dan penghayatan ketuhanan atau kecerdasan spiritual itu sendiri.⁴

b. Langkah-langkah Bimbingan Keagamaan

Dalam memberikan bimbingan terdapat langkah-langkah sebagai berikut :

1) Langkah Identifikasi

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal klien beserta gejala-gejala yang tampak. Dalam langkah ini, pembimbing mencatat klien yang perlu mendapat bimbingan dan memilih klien yang perlu mendapat bimbingan terlebih dahulu. Identifikasi merupakan langkah untuk mengenal klien lebih dalam untuk mengetahui klien yang mendapat bimbingan atau tidaknya.

⁴ Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 8-11.

2) Langkah Diagnosis

Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien berdasarkan latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi terhadap klien, menggunakan berbagai studi terhadap klien, menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya. Diagnosis merupakan langkah untuk mengumpulkan data dan menetapkan masalah yang dihadapi oleh klien.

3) Langkah Prognosis

Langkah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing klien. Langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalahnya dan latar belakangnya. Langkah prognosis ini bersama setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan berbagai factor. Prognosis merupakan langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilakukan oleh pembimbing (konselor) kepada klien setelah mempertimbangkan berbagai faktor.

4) Langkah Terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosis. Pelaksanaan ini tentu memakan banyak waktu, proses yang kontinyu, dan sistematis, serta memerlukan pengamatan yang cermat. Terapi merupakan langkah pelaksanaan bantuan dari konselor kepada klien dengan membutuhkan cukup banyak waktu dan pengamatan yang cermat.

5) Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini di maksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauhmanakah terapi yang telah dilakukan dan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah follow up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Langkah ini merupakan langkah untuk mengetahui keberhasilan terapi yang dilakukan dan menindaklanjuti atau tidaknya dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu panjang.⁵

c. Metode Bimbingan Agama

Ada beberapa metode atau cara yang digunakan dalam bimbingan agama, di antaranya:

1) Metode *Uswatun Hasanah*

Uswatun Hasanah secara terminologi berasal dari kata *uswah* berarti orang yang ditiru, sedangkan *hasanah* berarti baik, dengan demikian *Uswatun Hasanah* adalah contoh yang baik, kebaikan yang ditiru, contoh identifikasi, suri tauladan atau keteladanan.

Keteladanan merupakan kristalisasi dan wujud konkret yang dilakukan seseorang, sehingga jelas bentuknya dan bisa langsung dicontoh dan diikuti. Berbeda halnya dengan ceramah atau tulisan, bisa jadi sebagian individu atau pendengar dan pembaca tidak memahami esensi yang dimaksudkan bahkan tidak mengetahui tujuan yang diinginkannya. Ceramah tanpa adanya tindakan juga kadang-kadang membuat individu tidak mengetahui bagaimana aplikasi penerapannya, tapi hal ini berbeda dengan *uswatun hasanah* yang tidak hanya sebuah teori, akan tetapi memberikan sebuah tindakan nyata yang mampu dilihat dan dicontoh langsung oleh klien. Keteladanan yang diberikan pembimbing juga perlu adanya klarifikasi artinya keteladanan yang dicontohkan seorang pembimbing agama harus benar-benar berorientasi kepada kebaikan yang sesuai dengan syariat Islam yang berpengaruh kepada kejayaan individu, bukan keteladanan yang berorientasi kepada kehancuran moral dan kelemahan iman.

⁵ Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 15-17.

2) Metode Nasihat

Nasihat berasal dari bahasa Arab, dari kata kerja *nashaha* yang berarti *khalasha* yaitu murni dan bersih dari segala kotoran. Nasihat adalah salah satu cara dari *al-mau'izdatul hasanah* yang bertujuan mengingatkan bahwa segala perbuatan pasti ada sangsi dan akibatnya. Jika disimpulkan bahwa Nasihat adalah memberikan petunjuk kepada jalan yang benar berdasarkan syariat Islam. Pemberian nasihat harus berkesan dalam jiwa atau mengikat jiwa dengan keimanan dan petunjuk kebenaran.

3) Metode Individual

Menurut metode ini pembimbing melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbing, diantaranya adalah percakapan pribadi yakni, pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing.

4) Metode Kelompok

Menurut metode ini pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan yang dibimbing (peserta didik) dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan tehnik diskusi kelompok yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi bersama.⁶

d. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Agama

1) Tujuan Bimbingan Agama

Tujuan umum adalah bimbingan agama Islam yang dilakukan untuk membantu individu menjadi mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khusus adalah:

- Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- Membantu individu mengatasi masalah.
- Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik

⁶ Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*, 14-15.

atau lebih baik sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya sendiri dan orang lain.

Menurut Jalaludin salah satu tujuan agama adalah membentuk jiwa budi pekerti dengan adab yang sempurna baik dengan Tuhan-nya maupun dengan lingkungan masyarakat. Semua agama sudah sangat sempurna dikarenakan dapat menuntun umatnya ersikap dengan baik dan benar, serta dibenarkan. Cara bersikap yang buruk dalam memeluk agama dikarenakan ketidak pahaman tujuan dari pada pemeluk agamnyanya. Beberapa tujuan agama diantaranya:

- a) Menegakan kepercayaan manusia hanya kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa (tauhid).
- b) Mengatur kehidupan manusia didunia agar kehidupan teratur dengan baik, sehingga mencapai kesejahteraan hidup, lahir dan batin.
- c) Menjungjung tinggi dan melaksanakan peribadatan hanya kepada Allah SWT.
- d) Menyempurnakan akhlak manusia.
- e) Agama sebagai sarana mengatasi ketakutan. Tinjauan ini bersifat fungsional, sedangkan dibalik itu masih ada motif dan motif lain yang lebih dalam yang tidak bisa lepas dari sifat dan kodrat manusia itu sendiri.

2) Fungsi Bimbingan Agama

Dengan memperhatikan tujuan bimbingan agama Islam di atas, maka fungsi bimbingan agama Islam adalah sebagai berikut:

- a) Fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b) Fungsi kuratif atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c) Fungsi preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mangandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak menimbulkan masalah kembali.

- d) Fungsi developmental atau pengembangan, membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.⁷

2. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Menurut pendapat Freud (ahli psikoanalisis) sebagaimana dikutip Triantoro Safira Eka Saputra yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik.

Ahli lain, Priest sebagaimana dikutip oleh Triantoro Safira Eka Saputra berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.

Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

Ahli lain, Atkinson, dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.⁸

b. Bentuk-bentuk Kecemasan

Freud sebagaimana dikutip oleh Sumadi Suryabrata membagi kecemasan secara khusus menjadi kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), kecemasan realitas (*reality anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*)

⁷ Akti Alis Swasty dan Elvira Nur Ananda, *Bimbingan Agama Remaja*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 13.

⁸ Triantoro Safira Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Bumi Aksara 2009), 49.

- 1) Kecemasan neorotis
Kecemasan kalau-kalau instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum
- 2) Kecemasan realitis, dari ketiga macam kecemasan itu yang paling pokok adalah kecemasan atau ketakutan yang realitis, atau takut akan bahaya didunia luar.
- 3) Kecemasan moral adalah kecemasan mata hati, kecemasan moral ini juga dasar dalam realitas, karena dimasa yang lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral, dan mungkin akan mendapat hukum lagi.⁹

Menurut Gilmer sebagaimana dikutip Hartono dan Boy Soedarmadji, kecemasan dibedakan dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal.

- 1) Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong seseorang untuk bertindak, seperti kurang percaya diri.
- 2) Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

Sedangkan, Lazarus dan Spielberger sebagaimana dikutip Hartono dan Boy Soedarmadji, membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

- 1) Kecemasan *State Anxiety* merupakan suatu kecemasan yang timbul dianggap seseorang sebagai situasi yang mengancam individu. Misalnya: seseorang terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya.
- 2) Kecemasan *Trait Anxiety* merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Seseorang yang mempunyai *trait anxiety* rendah, sehingga mereka kan

⁹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2008), 139.

merespons tinggi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.¹⁰

c. Faktor Terjadinya Kecemasan

Faktor adalah hal (keadaan, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya sesuatu. Freud menyebutkan tiga macam kecemasan dengan sumber penyebab yang berbeda-beda *Pertama*, kecemasan yang disebabkan oleh ancaman-ancaman dari dunia eksternal, seperti penyakit, masalah keuangan, kegagalan, serta dia menyebut kecemasan ini sebagai kecemasan objektif.

Kedua, kecemasan terjadi apabila “id” mencari pemuasan terhadap kebutuhan-kebutuhannya, tetapi dihalangi oleh “ego” dan “super ego”, dan konflik tersebut membuat kecemasan. *Ketiga*, Kecemasan dapat juga disebabkan karena “super ego” tidak efektif dalam menanggulangi “ego” dan akan terjadi tingkah laku yang tidak dapat diterima, misalnya, dorongan-dorongan seksual atau pemusuhan mungkin tidak dikontrol secara kuat, dan dengan demikian, orang tersebut mungkin bertingkah laku secara tidak terkontrol dan tidak tepat.

Menurut Blackburn dan Davidson sebagaimana dikutip oleh Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra menyimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan ialah dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/ tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut. Kesimpulan ini sesuai juga dengan pendapat Lazarus, beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti rasa bosa, marah, takut maupun kecemasan.¹¹

¹⁰ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2014), 84.

¹¹ Triantoro Safira Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, 51-52.

3. COVID-19

a. Definisi *Coronavirus*

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong ordo *Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau spike protein merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang).

Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, oxidizing agent dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus.

Proses infeksi virus corona kebanyakan *Coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. *Coronavirus* disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu. Kelelawar, tikus bambu, unta dan musang merupakan host yang biasa ditemukan untuk *Coronavirus*. *Coronavirus* pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *Middle East respiratory syndrome* (MERS).

Coronavirus hanya bisa memperbanyak diri melalui sel host-nya. Virus tidak bisa hidup tanpa sel host. Berikut siklus dari *Coronavirus* setelah menemukan sel host sesuai tropismenya. Pertama, penempelan dan masuk virus ke sel host diperantarai oleh Protein S yang ada di permukaan virus. Protein S penentu utama dalam

menginfeksi spesies host-nya serta penentu tropisnya (Wang, 2020). Pada studi SARS-CoV protein S berikatan dengan reseptor di sel host yaitu enzim ACE-2 (angiotensin-converting enzyme 2). ACE-2 dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, nasofaring, paru, lambung, usus halus, usus besar, kulit, timus, sumsum tulang, limpa, hati, ginjal, otak, sel epitel alveolar paru, sel enterosit usus halus, sel endotel arteri vena, dan sel otot polos. Setelah berhasil masuk sel selanjutnya translasi replikasi gen dari RNA genom virus. Selanjutnya replikasi dan transkripsi dimana sintesis virus RNA melalui translasi dan perakitan dari kompleks replikasi virus. Tahap selanjutnya adalah perakitan dan rilis virus.

Setelah terjadi transmisi, virus masuk ke saluran napas atas kemudian bereplikasi di sel epitel saluran napas atas (melakukan siklus hidupnya). Setelah itu menyebar ke saluran napas bawah. Pada infeksi akut terjadi peluruhan virus dari saluran napas dan virus dapat berlanjut meluruh beberapa waktu di sel gastrointestinal setelah penyembuhan. Masa inkubasi virus sampai muncul penyakit sekitar 3-7 hari.

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu $>38^{\circ}\text{C}$), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari.

Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi. (PDPI, 2020). Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi

1) Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien immunocompromises presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek.

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas

3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa: a. Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas, b. Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas: > 30x/menit), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien <90% udara luar.

b. Sejarah *coronavirus*

Sejarah coronavirus bermula pada laporan pertama wabah COVID-19 yang berasal dari sekelompok kasus pneumonia manusia di Kota Wuhan, China, sejak akhir Desember 2019. Tanggal paling awal timbulnya kasus adalah 1 Desember 2019. Gejala dari pasien meliputi demam, malaise, batuk kering, dan dispnea yang didiagnosis sebagai gejala infeksi virus pneumonia.

Awalnya penyakit itu disebut pneumonia Wuhan oleh pers karena gejala yang serupa pneumonia. Hasil sekuensing genom menunjukkan bahwa agen penyebabnya adalah *coronavirus* baru. Organisasi Kesehatan Dunia untuk sementara menamai virus baru 2019 novel *coronavirus* (2019-nCoV) pada 12 Januari 2020 dan kemudian secara resmi mengubahnya menjadi

penyakit *coronavirus* 2019 (COVID-19) pada 12 Februari 2020.

c. Dampak negatif psikologis pandemi COVID-19

Ada beberapa dampak negatif dari adanya pandemi COVID-19 bagi masyarakat di Indonesia adalah sebagai berikut:

1) Depresi

Keadaan murung, tertekan, ketiadaan jawaban, dan kehilangan semangat, hambatan-hambatan mental dan motoric, pikiran yang tertekan, dan gangguan badaniah tertentu.

2) Stress

Adalah keadaan yang tidak menyenangkan yang umumnya merupakan beban.

3) Kecemasan

Ketakutan yang samar-samar dan tidak jelas terarah pada suatu realisasi objektif yang didapat karena pengalaman atau melalui generalisasi rangsangan, seringkali terjadi sebagai akibat frustrasi atau kekecewaan.

d. Menjaga kesehatan mental dalam situasi pandemi COVID-19

Terdapat beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dalam situasi pandemi COVID-19 adalah di antaranya:

1) Memelihara diri

2) Mencari dukungan sosial

3) Menolong orang lain

4) Membatasi diri untuk akses ke media

5) Fokus pada hal yang dapat dikendalikan¹²

e. Cara Penyebaran atau Penyembuhan COVID-19

Perlu diketahui bahwa hingga saat ini belum ada vaksin atau obat yang terdaftar yang dapat menyembuhkan COVID-19. *World Health Organization*

¹² Siti Nur Aidah, *Kitab Sejarah Covid-19*, (Jogjakarta: KBM Indonesia, 2020), 1-3.

(WHO) dan para peneliti terus melakukan riset untuk menemukan vaksin atau obat dari COVID-19.

- 1) Vitamin D dapat menyembuhkan COVID-19.
Vitamin D belum dapat dipastikan dapat menyembuhkan COVID-19. Namun, mengonsumsi vitamin D dalam jumlah yang cukup dapat bermanfaat untuk memperkuat tulang dan sangat baik untuk menjaga kesehatan.
- 2) Menggunakan disinfektan pada tubuh dapat melindungi diri dari COVID-19.
Penggunaan disinfektan atau cairan pemutih dengan menyemprotkan ke tubuh tidak dapat melindungi dari COVID-19, namun dapat berbahaya karena kandungannya beracun jika tertelan dan dapat menimbulkan iritasi pada kulit atau mata. Menggunakan disinfektan hanya untuk permukaan benda.
- 3) Lampu ultraviolet (UV) dapat digunakan sebagai disinfektan pada tubuh.
Lampu ultraviolet (UV) tidak boleh digunakan untuk mendisinfeksi tubuh, karena pemakaiannya secara langsung dapat berbahaya. Hal ini disebabkan kandungan dari sinar UV dapat menyebabkan penuaan kulit, merusak DNA di kulit dan menyebabkan kulit terbakar dan kanker kulit. Walaupun ditemukan dapat menghancurkan materi genetik baik pada manusia atau partikel virus.
- 4) Berada di atas suhu 25°C dapat mencegah dan menyembuhkan dari COVID-19.
Berada pada suhu di atas 25°C tidak dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19.
- 5) Menambahkan cabai ke dalam makanan dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19.
Menambahkan cabai ke dalam makanan dapat memberikan cita rasa yang baik pada makanan, namun tidak mampu untuk mencegah dan menyembuhkan COVID-19.
- 6) Meminum methanol, etanol, alkohol, atau pemutih dapat melindungi dari COVID-19.

Meminum methanol, etanol atau pemutih berfungsi untuk membunuh virus di permukaan. Bukan untuk diminum karena tidak dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19, bahkan sangat berbahaya bagi kesehatan. Begitu pula dengan meminum alkohol dalam jumlah yang berlebihan tidak dapat melindungi dari COVID-19 dan meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan.

- 7) Merokok dapat melindungi dari COVID-19.
Merokok tidak dapat melindungi dari COVID-19, bahkan terbukti mematikan, seperti berisiko penyakit jantung maka berisiko tinggi menderita COVID-19 lebih parah.
- 8) Mengonsumsi air putih yang banyak dapat melindungi dari COVID-19.
Minum air putih bertujuan agar tubuh tetap terhidrasi dan sehat, namun tidak dapat mencegah COVID-19.
- 9) Meminum kopi 3 kali sehari, berkumur air garam dan air hangat dapat menangkal COVID-19.
Belum ada bukti ilmiah bahwa minum 3x kopi sehari, berkumur air garam dan air hangat dapat menangkal COVID-19.
- 10) Meminum air kelapa muda, jeruk nipis dan garam dapat menyembuhkan COVID-19.
Meminum air kelapa muda, jeruk nipis dan garam tidak dapat menyembuhkan COVID-19.
- 11) Jus jahe dan lada hitam dapat menangani COVID-19.
WHO tidak merekomendasikan jus jahe dan lada hitam dalam penanganan COVID-19.
- 12) Antibiotik dapat mengobati COVID-19.
Antibiotik tidak bisa mengobati COVID-19, penggunaan antibiotik efektif hanya untuk bakteri.
- 13) Mengonsumsi telur tengah malam, bawang putih dan daun sirih dapat mencegah COVID-19.
Telur mengandung protein, dan daun sirih juga bermanfaat antiseptic maupun analgesic. Sementara bawang putih memang rempah-rempah yang dapat menyehatkan tubuh. Namun belum ada bukti bahwa bawang putih, telur dan daun sirih dapat mencegah COVID-19.

- 14) Alat pengering tangan dapat membunuh coronavirus.
Pengering tangan berfungsi untuk mengeringkan tangan setelah dicuci. Namun tidak efektif untuk membunuh COVID-19.
- 15) Berendam air hangat dapat melindungi diri dari COVID-19.
Berendam menggunakan air hangat dapat memberikan perasaan nyaman pada tubuh. Namun, berendam air hangat tidak dapat melindungi dari COVID-19. Suhu tubuh normal manusia adalah 36.5 – 37.C berapapun temperature air yang digunakan untuk berendam atau mandi.
- 16) Vaksin pneumonia dapat melindungi diri dari COVID-19.
Vaksin pneumonia tidak dapat melindungi dari COVID-19.
- 17) Vaksin COVID-19 nantinya dapat mengubah DNA manusia dan membuat mandul.
Vaksin berfungsi untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh manusia dapat mengenali virus dan pathogen yang berusaha menginfeksi manusia. Kandungan dalam vaksin tidak akan berintegrasi dan mengubah DNA manusia secara genetic. Selain itu, belum ada bukti bahwa vaksin dapat menyebabkan mandul.
- 18) Menghirup uap panci presto dapat melindungi dari COVID-19.
Menghirup uap panci presto tidak dapat mengobati COVID-19.
- 19) Mengkonsumsi lebih banyak makanan dan minuman alkali diatas tingkat keasaman virus dapat membunuh coronavirus.
Mengkonsumsi lebih banyak makanan dan minuman alkali diatas tingkat keasaman virus tidak mampu menghilangkan virus. Karena virus tidak memiliki nilai pH. Tidak ada organisme hidup yang memiliki nilai pH.
- 20) Mengkonsumsi durian, manga, lemon, es krim, dan kunyit dapat mencegah COVID-19.

Mengonsumsi buah-buahan dapat bermanfaat bagi kesehatan. Namun belum ada bukti bahwa memakan buah durian, manga, ayam, es krim, lemon dan kunyit dapat mencegah COVID-19.

- 21) Meletakkan amoxilin ke dalam tandon air dapat menangkal COVID-19.

Bukan untuk menangkal virus. Amoxicillin adalah obat untuk mengobati berbagai macam infeksi bakteri dan merupakan obat antibiotik golongan penicillin serta tidak boleh sembarangan dalam menggunakannya tanpa resep dokter karena efeknya adalah munculnya superbakteri, yaitu bakteri yang resisten terhadap antibiotik seperti Amoxilin.

- 22) Ganja dapat mencegah COVID-19.

Senyawa dalam ganja (CBD) tidak dapat menangkal COVID-19.

- 23) Obat malaria Chloroquine dapat menyembuhkan COVID-19.

Obat Chloroquine (obat malaria klorokuin) tidak dapat menyembuhkan COVID-19. WHO, membantah klorokuin efektif menyembuhkan pasien COVID-19 saat ini. Para ahli juga memperingatkan agar tidak minum obat klorokuin fosfat tanpa resep dokter. Perlu diketahui bahwa hingga saat ini belum ada vaksin atau obat yang terdaftar yang dapat menyembuhkan COVID-19. *World Health Organization* (WHO) dan para peneliti terus melakukan riset untuk menemukan vaksin atau obat dari COVID-19.¹³

f. Menjaga Kesehatan secara Mental

Saat pemerintah mengambil Langkah-langkah untuk membatasi pergerakan penduduk sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi jumlah orang yang terinfeksi COVID-19, Sebagian besar dari kita harus membuat perubahan besar pada rutinitas harian kita.

Realita baru yaitu harus bekerja dari rumah, harus menganggur untuk sementara waktu, anak-anak yang

¹³ Selfi Dian Widyasari, dkk, “Modul Pelatihan Menghadapi Kecemasan di Pandemi COVID-19”, (Brawijaya: Universitas Brawijaya, 2020), 7-14.

harus bersekolah dari rumah, dan berkurangnya kontak fisik dengan anggota keluarga lainnya, teman dan kolega, membuat kita membutuhkan waktu untuk membiasakan diri. Beradaptasi dengan perubahan gaya hidup seperti ini, dan mengelola rasa takut tertular virus serta kekhawatiran tentang orang-orang yang dekat dengan kita yang sangat rentan, merupakan tantangan bagi kita semua. Mereka bisa sangat sulit bagi orang dengan kondisi kesehatan mental. Untungnya, ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan mental kita sendiri dan membantu orang lain yang mungkin membutuhkan dukungan dan perawatan ekstra.¹⁴

Pertama, memelihara diri dalam menjaga sistem imunitas dan kondisi emosi. Hal yang dapat dilakukan untuk memelihara diri antara lain tidur yang cukup, olahraga teratur, mengonsumsi makanan bergizi, mencoba berbagai cara untuk menjaga ketenangan diri membuat kegiatan yang menyenangkan dan mencari aktivitas yang beragam di rumah yang belum pernah dilakukan .

Kedua, saling memberi dukungan melalui media sosial. Isolasi mandiri di rumah dapat menimbulkan rasa bosan. Menjalni komunikasi secara daring atau online dengan keluarga, teman, rekan kerja dapat memberikan perasaan terdukung secara sosial satu sama lain. Selain itu bisa menjalin hubungan baik dengan keluarga atau teman yang mungkin terlupakan karena kesibukan dapat membuat kita merasa tidak sendiri.¹⁵

Ketiga, Memberi bantuan kepada orang lain. kita perlu diingat bahwa dampak pandemi Covid 19 tidaknya terjadi pada diri kita sendiri namun juga pada keluarga, sahabat, teman, tetangga atau orang lain yang tidak kita kenal. Kita dapat memberi bantuan sesuai dengan kemampuan kita. Tidak hanya berupa uang atau barang, menolong dengan mendoakan dan berbuat baik pada

¹⁴ Selfi Dian Widyasari, dkk, “Modul Pelatihan Menghadapi Kecemasan di Pandemi COVID-19”, (Brawijaya: Universitas Brawijaya, 2020), 15.

¹⁵ Sri Endriyani, dkk “Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19” *jurnal pengabdian kepada masyarakat*, No.01,(April 2021):52

orang lain agar mereka merasa bahwa tidak sendiri pun itu juga sudah sangat membantu.

Keempat, Membatasi diri untuk akses media. mendapatkan berbagai informasi terkini menjadi hal yang penting sebagai bekal agar kita bisa mengantisipasi wabah Covid-19. Namun berita yang kita terima harus diseleksi dan diteliti kebenarannya. Salah satu caranya dengan memilih sumber resmi dan terpercaya seperti situs resmi WHO, Kementerian Kesehatan RI, dan media terpercaya untuk mencari informasi terkait Covid-19.

Kelima, Fokus pada hal yang dapat dikendalikan. seringkali kita tidak dapat mengendalikan orang lain dan tidak mengindahkan himbauan untuk melaksanakan *social distancing* dan pembatasan kegiatan atau menolak menggunakan pelindung diri yang memadai. Hal ini kadangkala dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan dapat memicu stres pada diri kita sendiri. Namun demikian, kita harus tetap berperilaku sehat dan fokus pada keamanan dan kesehatan diri sendiri.

Ketika mengalami dampak psikologis yang negatif seperti depresi stres dan kecemasan dan rasa tidak mampu mengatasinya secara mandiri, maka segeralah mencari pertolongan pada orang yang memiliki keahlian misalnya ke psikologi ke psikiater atau kepada konselor. Namun selain pertolongan pada para ahli, kita harus mengelola pikiran dan emosi diri sendiri agar tumbuh perasaan positif dan menyenangkan.¹⁶

g. Cara Mengendalikan Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19

Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri seseorang.⁸ Dalam situasi pandemi, kecemasan dari dalam dapat berupa pikiran, perasaan dan keinginan, sedangkan kecemasan dari luar dapat berasal

¹⁶ Fitriyatul Maulidah dan Nazila Aisyatus Sufi, "Membentuk Pribadi yang Sehat Mental di Tengah Pandemi Covid 19 dalam Perspektif Psikologis", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 03, No. 01, (Juni 2021): 52.

dari semakin bertambahnya orang yang terinfeksi virus corona. Untuk itu perlu penanganan yang tepat agar rasa cemas tersebut dapat dikendalikan. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19 :

Pertama, selalu berdoa dan memohon perlindungan kepada Allah agar terhindar dari bahaya dan penyakit virus Corona. Karena kita tahu bahwa Allah akan mengabulkan setiap doa makhlukNya. Kita juga harus selalu yakin dan percaya pada semua ketetapan Allah.

Yang kedua, menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat agar sistem imun tetap kuat dan pikiran kita menjadi lebih tenang. Dengan begitu maka kecemasan kita akan berkurang.

Yang ketiga, selalu berpikiran yang positif agar kita terhindar dari kecemasan dan gangguan psikosomatis karena pandemi Covid-19. Caranya dengan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri, lebih berfokus pada hal-hal yang baik dan menyenangkan menjadi lebih semangat.

Yang keempat, bercerita kepada orang yang dipercaya. Cara ini dapat membantu mengurangi kecemasan karena pembatasan kegiatan yang melibatkan orang banyak. Kita dapat memanfaatkan perkembangan teknologi seperti menelepon atau video call untuk membantu kita saling terhubung untuk bercerita ataupun bertukar pendapat. Dengan memelihara hubungan bersama orang-orang yang disayangi, adanya perasaan takut, panik, dan cemas yang dialami akan berkurang.

Yang kelima, membatasi berita yang dibaca. Maksudnya saat kita merasa stres akan banyaknya isi berita yang ada dan justru membuat kita semakin takut, akan lebih baik jika kita beristirahat sejenak dan mencari aktifitas yang lain seperti membaca novel, menulis cerita,

melukis dll atau mencari hobi baru yang bisa dilakukan dirumah.¹⁷

B. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang peneliti gunakan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jurnal yang dilakukan oleh Fitriyatul Maulidah dan Nazila Aisyatus Sufi dengan judul penelitian, “Membentuk Pribadi Yang Sehat Mental Di Tengah Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Psikologis”, memperoleh hasil bahwa gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi COVID-19 dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti ketakutan, kesedihan, kesepian, dan kecemasan yang berlebihan. ditambah lagi kebingungan akibat banyaknya informasi yang belum dapat dibuktikan kebenarannya. Untuk itu, disaat seperti sekarang ini, sangat penting untuk membangun pribadi yang sehat baik secara fisik maupun psikologis. Metode penelitian ini menggunakan metode literatur atau kepustakaan dan studi pustaka/riset pustaka. Sumber data dalam penelitian ini mencakup buku, artikel yang sesuai dengan topik penelitian.¹⁸

Persamaan penelitian yang dilakukan Fitriyatul Maulidah dan Nazila Aisyatus Sufi dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang bagaimana cara untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi virus COVID-19. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Fitriyatul Maulidah dan Nazila Aisyatus Sufi mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi covid 19 dengan cara membentuk pribadi yang sehat, dan peneliti menggunakan cara memberikan bimbingan keagamaan untuk masyarakat guna mengurangi kecemasan virus covid 19.

¹⁷ Fitriyatul Maulidah dan Nazila Aisyatus Sufi, “Membentuk Pribadi yang Sehat Mental di Tengah Pandemi Covid 19 dalam Perspektif Psikologis”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 03, No. 01, (Juni 2021): 53-54.

¹⁸ Fitriyatul Maulidah dan Nazila Aisyatus Sufi, “Membentuk Pribadi yang Sehat Mental di Tengah Pandemi Covid 19 dalam Perspektif Psikologis”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 03, No. 01, (Juni 2021): 48.

2. Jurnal yang dilakukan oleh Nur Fitriana Dyah Alfain, dkk dengan judul penelitian, “Mengurangi Kecemasan Sosial Selama Masa Pandemi COVID-19”, memperoleh hasil bahwa Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berupa mengurangi kecemasan sosial Pada masa pandemi COVID-19, di karang taruna tunas baru 03 Buaran melalui kegiatan penyuluhan dan diskusi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan bekal ilmu agar anggota karang taruna tidak merasakan kecemasan berlebih pada saat pandemi ini. Metode penelitian ini menggunakan metode literatur atau kepustakaan dan studi pustaka/riset pustaka. Sumber data dalam penelitian ini mencakup buku, artikel yang sesuai dengan topik penelitian.¹⁹

Persamaan penelitian yang dilakukan Nur Fitriana Dyah Alfain, dkk, dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang bagaimana cara untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi virus COVID-19. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Nur Fitriana Dyah Alfain, dkk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi COVID-19 dengan cara kegiatan penyuluhan dan diskusi, dan peneliti menggunakan cara memberikan bimbingan keagamaan untuk masyarakat guna mengurangi kecemasan virus COVID-19.

3. Jurnal yang dilakukan oleh Wahyudin Darmalaksana dengan judul penelitian, “Pulih dari COVID-19 melalui Psikologi: Studi Kasus PPKM di Indonesia”, memperoleh hasil bahwa equilibrium psikologis dalam penyembuhan pasien terpapar covid terbentuk melalui tiga komponen utama mencakup pasien sendiri, perawat, dan anggota keluarga, yang dapat disimpulkan bahwa kesembuhan pasien COVID-19 dipengaruhi komponen-komponen equilibrium psikologis yang terhimpun secara mengkristal. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui terjun langsung dalam kasus pengendalian tiga orang terpapar covid.²⁰

¹⁹ Nur Fitriana Dyah Alfain, dkk, “Mengurangi Kecemasan Sosial Selama Masa Pandemi Covid-19”, *Dedikasi 01*, No. 01, (Oktober 2021): 142.

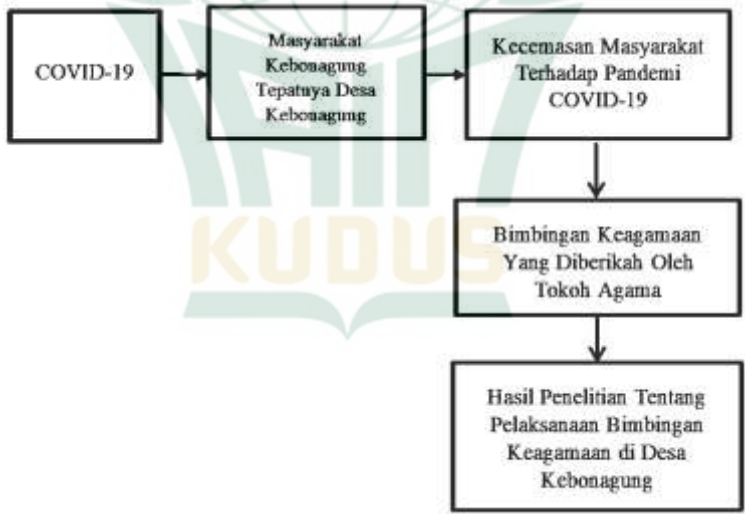
²⁰ Wahyudin Darmalaksana, “Pulih dari Covid melalui Psikologi: Studi Kasus PPKM di Indonesia”, *Artikel UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, (2021): 1.

Persamaan penelitian yang dilakukan Wahyudin Darmalaksana, dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang bagaimana cara untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi virus COVID-19. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Wahyudin Darmalaksana mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi COVID-19 dengan cara equilibrium psikologis yang terhimpun secara mengkristal, dan peneliti menggunakan cara memberikan bimbingan keagamaan untuk masyarakat guna mengurangi kecemasan virus COVID-19.

C. Kerangka Berpikir

Untuk menggambarkan masalah penelitian dalam penelitian ini dengan judul, “Bimbingan Keagamaan Guna Mengurangi Kecemasan Virus COVID-19 di Desa Kebonagung”, dapat peneliti jelaskan dalam gambar kerangka berpikir di bawah ini:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Dalam bagan kerangka berpikir atas, dapat peneliti jelaskan bahwa virus corona atau COVID-19 sudah ada sejak tahun 2019 tepatnya pada Bulan Desember. Pada awal tahun

2020, virus corona atau COVID-19 mulai menyebar diseluruh Indonesia dan menyebabkan kepanikan yang sangat besar. Dan menyebabkan dampak yang sangat besar bagi masyarakat ataupun negara.

COVID-19 menimbulkan kecemasan bagi masyarakat Desa Kebonagung akibat adanya COVID-19. Kecemasan itu menjadikan kehidupan sehari-hari mereka terganggu. Hal itu perlu diatasi dengan baik, salah satunya melalui bimbingan keagamaan. Dalam kegiatan bimbingan keagamaan ini terdapat metode-metode yang digunakan. Metode bimbingan yang digunakan diantaranya metode nasihat, *uswatun hasanah*, metode diskusi kelompok dan metode diskusi individu.

Dalam pelaksanaan bimbingan keagamaan di Desa Kebonagung tentunya terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukungnya yaitu adanya sarana dan prasarana yang cukup memadai untuk menyampaikan materi bimbingan, terdapat pemateri yang tepat dan sesuai bidangnya, tersampainya materi yang diberikan, keaktifan partisipasi masyarakat untuk mengikuti bimbingan keagamaan. Sedangkan faktor penghambatnya adalah sangat sulit membuat warga untuk tidak panik, karena ini akan mengganggu jalannya bimbingan keagamaan

Dari adanya pelaksanaan bimbingan keagamaan di Desa Kebonagung untuk mengatasi kecemasan terhadap pandemi COVID-19. Ditemukan bahwa kecemasan itu timbul dari rasa khawatir karena adanya suatu ancaman. Dan ancaman dalam hal ini adalah pandemi COVID-19, maka dari itu kegiatan bimbingan keagamaan ini dapat mengurangi kecemasan masyarakat yang berlebihan terhadap adanya COVID-19