BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. (Susilo et al., 2020). Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 *novel coronavirus* (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Pada Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi (who, 2022). Sampai pada tanggal 16 Februari 2022, angka masyarakat Indonesia yang terkena covid sebesar 4,97 juta kasus dan 146 ribu diantaranya meninggal. Sedangkan di Kota Bogor sendiri yakni 46,036 jiwa yang terkena covid dan 531 diantaranya meninggal dunia (Satgas, 2022).

Keadaan ini membuat *World Health Organization* menganjurkan aturan protokol kesehatan yang salah satunya adalah *Work From Home* (WFH) atau bekerja dari rumah untuk mengurangi mobilitas warga dan penyebaran Covid-19 (Mungkasa, 2020). Namun tidak semua pekerjaan dapat dilakukan secara daring melalui rumah seperti tenaga kesehatan, supir, transportasi umum, nelayan, petani dan lainnya.

Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan bagi para pekerja khususnya pekerjaan yang tidak bisa dilakukan dari rumah. Menurut *American*

Psychological Association (APA) kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul ketika individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa disertai dengan respons fisik seperti jantung yang berdegup kencang, naiknya tekanan darah, dan kondisi lainnya (Mellani, 2021)

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang belum tentu ada. Kecemasan dan ketakutan sering digunakan dengan arti yang sama, tetapi ketakutan biasanya merujuk akan adanya ancaman yang spesifik, sedangkan kecemasan merujuk akan adanya ancaman yang hanya berdasarkan hasil asumsi yang belum tentu benar (Fransysca, 2021). Kecemasan pada masa pandemi ini berdampak pada seluruh kalangan khususnya dewasa muda dimana usia tersebut adalah usia produktif untuk bekerja. Usia tenaga kerja yakni berkisar antara 18 sampai 40 tahun dimana usia tersebut masuk dalam rentang usia dewasa muda (Mellani, 2021).

Masa dewasa muda dimulai pada umur 18 dan berakhir pada umur 40 tahun, 18 - 25 tahun umunya berstatus sebagai mahasiswa dan 26 - 40 tahun umumnya berstatus sebagai pekerja. Dewasa muda ialah tahap transisi dari masa remaja menuju ke usia matang dan merupakan masa awal dari permasalahan yang dihadapi dalam hidup. Pada masa ini, gangguan suasana perasaan, gangguan kecemasan hingga penyalahgunaan zat akan muncul saat menginjak usia dewasa (Kuther, 2013).

Pada masa dewasa muda, banyak beban yang dipikul seperti tanggung jawab yang lebih berat, tidak dapat bergantung dalam hal ekonomi, sosiologis, maupun psikologis orang tua. Masa ini juga menggambarkan perjuangan kehidupan seperti pernikahan, pendidikan, finansial hingga pekerjaan, namun kurang memikirkan tujuan jangka panjang sehingga sering berakibat pada kecemasan yang bercirikan takut atau kekhawatiran yang berlebihan. Tak terkecuali pada masa pandemi Covid-19 ini (Nabila et al., 2021).

Penyebab dewasa muda mengalami kecemasan saat pandemi diantaranya ialah stigma masyarakat, takut terkena covid-19, dan risiko penularan terhadap keluarga di rumah. Satu sisi dewasa muda cemas akan situasi ini, namun apabila mereka tidak bekerja mereka pun tidak bisa mendapatkan uang untuk kebutuhan sehari-hari (Dede et al., 2020).

Kecemasan lain yang dialami yakni kekhawatiran akan konsekuensi di masa depan serta adanya tantangan ekonomi yang disebabkan oleh pandemi karena dewasa muda adalah tenaga aktif utama dalam masyarakat. Kecemasan lainnya seperti takut tidak mendapatkan pekerjaan bagi *fresh graduate* dan takut untuk di rumahkan hingga dipecat oleh perusahaan karena minimnya pasar jual beli akibat pandemi (Mungkasa, 2020).

Badan Statistik Indonesia mencatat jumlah penduduk masyarakat Indonesia saat ini yakni 273,5 juta jiwa dan 83,9 jutanya terdiri dari dewasa muda. Di Kota Bogor, jumlah dewasa muda yakni sebanyak 356,762 jiwa (BPS, 2022). Cilendek Barat merupakan salah satu Kelurahan di Kota Bogor dengan posisi strategis dan merupakan kawasan pemukiman yang memiliki 18

RW dan 68 RT. Kondisi fisik Kelurahan Cilendek Barat secara tofografi memiliki kawasan yang baik untuk dijadikan lahan yang mendukung kegiatan perkotaan seperti pemukiman dan perkantoran (Pemerintah Kota Bogor, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat bekerja di daerah kawasan perkotaan yang mana saat ini dibatasi aktivitasnya akibat pandemi Covid-19 sehingga masyarakatnya tak jarang mengalami kecemasan.

Melalui wawancara pada tanggal 20 Februari 2022 oleh kader dan beberapa warga RW 17 khususnya RT 04 Cilendek Barat, didapatkan hasil jumlah dewasa muda sebanyak 81 jiwa dan sebanyak 50% mengalami kecemasan yang ditandai dengan gelisah karena keadaan pandemi yang tidak pasti. Dewasa muda di RW 17 khususnya RT 04 mengatakan cemas karena kondisi pandemi karena keterbatasan melakukan kegiatan di luar rumah, dan apabila melakukan kegiatan di luar, mereka cemas akan membawa virus ke dalam keluarga. Cara yang dilakukan masyarakat saat cemas biasanya dengan tidur atau berhenti membaca berita yang sumbernya tidak pasti dan tetap menjaga protokol kesehatan yang telah dianjurkan pemerintah seperti mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak.

Hal yang dapat dilakukan dalam penanganan cemas yakni dengan penerapan terapi komplementer yang salah satunya adalah terapi relaksasi. Salah satu terapi relaksasi yakni teknik relaksasi autogenik atau teknik yang berasal dari diri sendiri. Teknik ini merupakan teknik yang melibatkan diri klien dalam penyembuhannya, teknik ini efektif karena tidak menggunakan

media berat, bertujuan untuk memotivasi diri sendiri, klien tidak merasakan tegang dan membuat tekanan darah dan kecemasan turun (Rosida et al., 2019).

Teknik autogenik dikembangkan sebagai teknik relaksasi oleh Schultz dan Luthe pada tahun 1959. Teknik autogenik berfokus pada sikap detail dan pasif seseorang terhadap kognitif, emosi, dan kondisi fisiknya sendiri, dan melalui serangkaian latihan yang diajarkan maka relaksasi yang mendalam dapat dicapai. Sekali belajar, teknik autogenik bisa digunakan secara teratur tanpa memerlukan dukungan manusia atau material dari luar, dan dianggap sebagai salah satu dari berbagai intervensi pikiran tubuh yang diakui oleh *American Psychological Association* (APA) (Atkins, 2019).

Pengaruh relaksasi pada alam perasaan dapat diobservasi pada studi orang dewasa di Jepang. Para peneliti melaporkan adanya pengaruh positif pada 10 menit latihan relaksasi terhadap perasaan secara umum. Hal ini bisa diobservasi dari penurunan rasa bingung dan skor kecemasan saat sudah dilakukan teknik relaksasi. Relaksasi autogenik ini bisa dikategorikan dalam relaksasi mental atau relaksasi fisik (Ekarini et al., 2018).

Terapi relaksasi autogenik sudah berkembang di negara luar, namun pengaplikasiannya di Indonesia masih jarang digunakan. Ide yang mendasarinya yakni untuk mempelajari cara pengalihan pemikiran berdasarkan anjuran sehingga dapat menyingkirkan pikiran negatif yang mengganggu. Tujuan penerapannya yakni memberikan rasa nyaman, mengurangi stres dan cemas dan memberikan ketenangan serta mengurangi ketegangan (Lestari dkk, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengambil Karya Tulis Ilmiah dalam bentuk studi kasus dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah "Bagaimana tingkat kecemasan pada dewasa muda sebelum dan setelah dilakukan relaksasi autogenik?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui penerapan relaksasi autogenik terhadap kecemasan pada dewasa muda.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahuinya karakteristik responden dengan kecemasan di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat.

   b. Diketahuinya kecemasan pada dewasa muda sebelum penerapan relaksasi autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat.

   c. Diketahuinya kecemasan pada dewasa muda setelah penerapan relaksasi autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat.

d. Diketahuinya perbedaan tingkat kecemasan pada dewasa muda sebelum dan setelah penerapan relaksasi autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti :

   Diharapkan bahwa seluruh tahapan, rangkaian dan hasil setiap kegiatan penelitian yang dilaksanakan dapat memperluas pengetahuan, wawasan, serta memberikan pengalaman penelitian secara ilmiah dan mendalami penelitian tentang teknik relaksasi autogenik terhadap kecemasan dewasa muda dalam menghadapi pandemi covid-19 di RT 04 Kelurahan Cilendek Barat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuan dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang Keperawatan Komunitas.

3. Bagi Kelurahan Cilendek Barat

   Mengetahui penerapan dan efektivitas teknik relaksasi autogenik terhadap individu yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang di wilayah RW 17 Kelurahan Cilendek Barat.