

HUBUNGAN MINDFULNESS DENGAN KECEMASAN MASYARAKAT SELAMA PANDEMI COVID-19

Arif Rakhman¹⁾, Dwi Budi Prastiani ²⁾, Isni Fauziyah³⁾
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi,
Jl. Cut Nyak Dien No.16 Slawi, Tegal, 52416

E-mail: arif.rakhman@bhamada.ac.id

ABSTRACT

At the beginning of 2020, the world was shocked by the Coronavirus Disease-19. This phenomenon causes changes in various aspects of life, such as health, economic, social, psychological, cultural, and more. The psychological response experienced by the community is a feeling of anxiety about their health. Anxiety can be managed properly through full awareness and attention to the conditions that are happening. Thus, it does not cause mental health problems. A state of awareness and attention in this pandemic moment called Mindfulness. This study aims to determine the relationship between mindfulness and anxiety during the Covid-19 pandemic in the community. This is quantitative research with a descriptive correlation design and a cross sectional approach. The population of this study is adult in Jatimulya Village. The sampling technique that used was simple random with a total of 288 respondents. The data collection that used was Five Facets of Mindfulness Questionnaire and the Anxiety Questionnaire during the Covid-19 pandemic. The results of the Kendall's Tau b analysis obtained that p-value is $0.000 < 0.05$. It can be concluded that there is a relationship between *Mindfulness* and Anxiety during the Covid-19 pandemic among Jatimulya Village community. Community should have a good mindfulness in order to create awareness and attention in managing anxiety.

Keywords: *mindfulness, anxiety, pandemic Covid-19*

ABSTRAK

Awal tahun 2020, dunia dihebohkan dengan adanya Coronavirus Disease-19. Fenomena ini menyebabkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, ekonomi, sosial, psikologis, budaya, dan lainnya. Respon psikologis yang dialami masyarakat adalah perasaan cemas terhadap kesehatannya. Kecemasan dapat dikelola dengan baik melalui kesadaran dan perhatian penuh terhadap kondisi yang sedang terjadi Sehingga tidak menimbulkan masalah kesehatan jiwa. Keadaan kesadaran dan perhatian penuh di saat pandemi ini disebut Mindfulness. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mindfulness dengan kecemasan selama pandemi Covid-19 di masyarakat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi melalui pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Jatimulya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling sebanyak 288 responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Kuesioner Five Facets of Mindfulness dan kuesioner Ansietas selama Pandemi Covid-19. Hasil analisis Kendall's Tau b diperoleh p-value $0,000 < 0,05$, hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara mindfulness dan anxiety pada masa pandemi Covid-19 pada masyarakat di Desa Jatimulya. Masyarakat harus memiliki kemampuan mindfulness yang baik agar tercipta kesadaran dan perhatian dalam mengelola kecemasan.

Kata Kunci: *mindfulness, kecemasan, pandemic Covid-19*

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, dunia dikagetkan dengan kejadian infeksi berat berawal dari laporan di Cina kepada *World Health Organization* (WHO) dimana terdapatn 44 pasien pneumonia berat terjadi di Kota Wuhan, tepatnya di hari terakhir tahun 2019. Tepat pada 10 Januari 2020 penyebab penyakit tersebut mulai teridentifikasi dan didapatkan kode genetiknya yaitu virus corona varian baru (Handayani, 2020). Penyakit akibat virus corona ini disebut dengan *Coronavirus Disease-19* atau dengan istilah Covid-19 dan telah ditetapkan oleh WHO sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KMMD) pada tanggal 30 Januari 2020 dan akhirnya ditetapkan sebagai Pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Keliat dkk, 2020).

Situasi pandemi Covid-19 ini selain membawa perubahan besar dalam tatanan kehidupan sehari-hari seperti, kewajiban pelaksanaan *physical distancing*, kewajiban penggunaan masker, hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) juga membawa dampak dalam berbagai lini kehidupan masyarakat, mulai dari segi ekonomi hingga kesehatan (Hadiwardoyo, 2020).

Inter-Agency Standing Committee (2020) menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 juga berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat. Pandemi COVID-19 menyebabkan masyarakat merasa tertekan dan khawatir, rasa takut akan jatuh sakit, tertular, meninggal, kehilangan pekerjaan, tidak berdaya, merasa bosan karena dilarang meninggalkan rumah, merasa kesepian, serta mengalami depresi selama pandemi.

Putri dan Septiawan (2020) juga berpendapat bahwa banyak sekali terjadi kondisi ketidakstabilan pada masa pandemi Covid-19, diantaranya ketidakpastian akan masa depan, pikiran-pikiran negative dari pemberitaan dan isu-isu yang beredar, hingga ketidakstabilan situasi dan kondisi pandemic yang tidak berakhir. Kebijakan pemerintah untuk melaksanakan PSBB membuat berbagai perusahaan dan pabrik menghentikan produksinya yang mengakibatkan terjadi Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) secara masal sehingga menjadikan masyarakat mengalami penurunan penghasilan dan juga kesulitan mencari lapangan pekerjaan. Ketidakstabilan tersebut

ditambah dengan kekawatiran masyarakat akan terjadi penularan dan juga ketakutan akan hilangnya nyawa dalam hitungan hari pasca tertular Covid-19 tentunya menciptakan rasa cemas di kalangan masyarakat umum.

Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia bekerja sama dengan organisasi Ikatan Alumni Universitas Airlangga Komisariat Fakultas Kesehatan Masyarakat (IKA FKM UA) merilis hasil survei studi psikososial masyarakat Indonesia di masa pandemi Covid-19 dengan melibatkan 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi yang ada di Indonesia. Survei tersebut mendapatkan hasil bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan dengan kategori cemas dan sangat cemas pada berbagai konteks kehidupan mereka, yaitu pendidikan, ekonomi, pekerjaan, agama, dan hubungan sosial interaksi masyarakat (Putri & Septiawan, 2020).

Kecemasan yang dialami oleh masyarakat dengan berlebihan akan menurunkan imun tubuh sehingga lebih mudah terjangkit Covid-19. Selain itu, pandemi Covid-19 juga mengakibatkan peningkatan depresi, kecemasan, dan

stress pada usia dewasa awal. Masyarakat usia dewasa awal menghadapi karir yang tidak pasti, beban pekerjaan, dan kehidupan profesionalitas yang dipertaruhkan pada masa pandemi COVID-19 (Kazmi, dkk, 2020).

Saat menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik. Sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk (Vibriyanti, 2020). Suatu keadaan dengan kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*) yang terjadi pada saat ini merupakan sebuah keadaan *Mindfulness* (Waskito, dkk 2018).

Mindfulness berorientasi pada hidup saat ini (*living in the present*) dengan mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri. Adanya *mindfulness* akan membuat kondisi fisik dan psikologis menjadi lebih baik dari sebelumnya dan tidak terganggu oleh pemikiran tentang kematian. *Mindfulness* dapat membantu untuk menerima dan berdamai dengan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan bahkan terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa depan. *Mindfulness* dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari,

sehingga seseorang dapat menikmati dan fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan (Nazira, Yurliani, Yusuf, & Nazriani, 2020).

Covid-19 menyadarkan bahwa kehidupan harus dimaknai kembali melalui proses penyadaran situasi *here and now* demi harapan dan target masa depan yang tidak fana. Dalam praktiknya bentuk kesadaran dan tanggung jawab individu di masa pandemi ini dapat dilakukan melalui kepatuhan untuk menjalankan skenario *new normal* yang ditetapkan pemerintah. Kepatuhan ini haruslah berasal dari kesadaran dan amanah bahwa sekecil apapun langkah positif pencegahan penularan Virus Covid-19 haruslah dilaksanakan secara sungguh-sungguh dan konsisten. Berikutnya, individu dan masyarakat perlu menghargai upaya berbagai pihak yang mengusahakan agar pandemi segera berlalu. Dalam hal ini sikap egois dan diskriminasi terhadap korban Covid-19 haruslah dijauhkan, empati dan kepedulian nyata perlu diwujudkan (Nuraini, 2020).

Mindfulness sendiri merupakan konsep kesadaran diri pribadi dalam rangka mendapatkan wawasan baru dalam keseharian hidup. *Mindfulness* bermakna

pengosongan pikiran dari kecemasan, merasakan lebih dalam ke dalam diri dan mulai berfokus pada kesadaran diri yang reflektif dan lebih bermakna (Dundon, 2019).

Hasil wawancara terhadap 5 (lima) warga di Desa Jatimulya menunjukkan bahwa ada 3 (tiga) warga yang mengatakan merasa sangat khawatir semenjak ada Covid-19, mereka mengaku memiliki perasaan tidak tenang, sulit tidur, dan juga takut untuk melakukan aktivitas di luar rumah karena dapat tertular Covid-19 dan jika tertular harus dikarantina. Sedangkan 2 (dua) warga lainnya mengatakan merasa sangat cemas dengan dan memiliki pikiran yang kacau dan sangat khawatir karena takut kebutuhan keluarga tidak tercukupi akibat fenomena PHK yang dilakukan oleh perusahaan-perusahaan terutama tempatnya bekerja.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan juga mendapati bahwa ada 3 (tiga) warga yang secara sadar dan sangat percaya akan adanya Covid-19, sehingga mereka merasa bertanggung jawab harus mematuhi protokol kesehatan yang disosialisasikan oleh pemerintah dengan melakukan protokol pencegahan Covid-19 seperti menggunakan masker, menjaga

jarak dan cuci tangan pakai sabun. Adapun 2 (dua) warga lainnya yang tidak mentaati peraturan pemerintah seperti tidak memakai masker dan sering berkumpul dengan warga lain. Warga menolak untuk percaya dengan adanya Covid-19 dan menyakini isu bahwa saat ini Rumah Sakit sering mendiagnosa seseorang terkena Covid-19 dan mudah mengkarantina pasien agar mendapatkan keuntungan dari anggaran pemerintah.

Beberapa masyarakat Desa Jatimulya mengalami rasa cemas, dan diantara masyarakat tersebut sebagian tidak memiliki kemampuan *mindfulness*. Padahal setiap manusia mempunyai kemampuan *mindfulness* yaitu kemampuan mengontrol dirinya dengan lingkungan di sekitar sehingga bisa menekan rasa cemas.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan *mindfulness* dengan kecemasan selama pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan deskriptif korelasi.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat yang memasuki usia dewasa di Desa Jatimulya, Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal dengan jumlah sample 288 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ) untuk mengukur *mindfulness* dan kuesioner kecemasan yang diadopsi dari Mellu (2020) untuk mengukur kecemasan masyarakat saat pandemic Covid-19.

Analisis dalam dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengukur *mindfulness* dan mengukur kecemasan yang disajikan dalam distribusi frekuensi. Dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Kendal's tau b* yang bertujuan mencari hubungan antara *Mindfulness* dengan kecemasan masyarakat selama pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 288 responden yang memiliki usia dewasa yaitu 21 – 40 tahun. Seluruh data terkumpul dan telah memenuhi syarat,

selanjutnya dilakukan analisis. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi yang didasarkan pada hasil analisis.

Tabel 1 Distribusi frekuensi kemampuan mindfulness pada masyarakat

<i>Mindfulness</i> masyarakat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	25	8,7 %
Tinggi	263	91,3 %
Total	288	100 %

Table 1 menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat di Desa Jatimulya memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi yaitu sejumlah 263 responden atau 91,3%. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Waksito, dkk (2018) yang meneliti tentang hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 135 responden, mayoritas memiliki tingkat kemampuan *mindfulness* dengan kategori agak tinggi yaitu sebanyak 79 responden (58,5%).

Mindfulness adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung yang disengaja, melibatkan pengalaman

dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri secara baik tanpa penilaian. Karena pokok utama dalam *Mindfulness* adalah untuk senantiasa sadar (*aware*) akan apa yang sedang kita berikan perhatian (*attention*) dan mengarahkannya pada sumber kebahagiaan batin. Individu yang sudah terbiasa untuk bersikap *mindfulness* akan menyadari seluruh atensi namun tidak takluk dan larut dari padanya.

Kemampuan *Mindfulness* terdiri atas *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *Non judging to inner experience* dan *Non reacting to inner experience*. *Observing* artinya *mindfulness* menekankan pada pentingnya observasi, menyadari, atau memberi perhatian pada stimulus yang bervariasi, termasuk di dalamnya fenomena internal seperti sensasi tubuh, pikiran, emosi, dan fenomena eksternal seperti suara dan bau. *Describing* yaitu pemberian nama atau memberi label atau memperhatikan fenomena yang diobservasi dengan menerapkan kata kata singkat yang hanya memiliki satu makna. Label-label mungkin berupa satu kata seperti “*sadness*” atau “*thinking*,” ungkapan seperti “*worrying about my job*,” atau

kalimat lengkap seperti “*Ah, here is anger.*” *Acting with awareness* berarti Terlibat secara penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan dengan perhatian yang tidak terbagi atau memfokuskan diri dengan penuh kesadaran pada satu hal dalam satu waktu. *Non judging to inner experience* melibatkan penekanan pada menerima, atau tidak memberi penilaian terhadap pengalaman yang sedang dirasakan pada waktu masa kini. Untuk menerima tanpa penilaian adalah untuk menahan diri dari menerapkan label evaluatif seperti baik/buruk, benar/salah, berharga/tidak berharga dan untuk mengizinkan segala sesuatu terjadi apa adanya tanpa berusaha untuk menghindari, melarikan diri, atau merubahnya. Sedangkan *Non reacting to inner experience* berhubungan dengan kecenderungan untuk memperbolehkan pikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa oleh pikiran atau perasaan yang sedang dialami (Baer et al., 2006 dalam Lesmana, 2017).

Menurut Germer, dkk (2005), individu yang memiliki *mindfulness* tinggi membuatnya lebih terampil dan lebih mampu dalam memaknai peristiwa negatif atau keadaan yang tidak menyenangkan

seperti perasaan cemas (Nazira, dkk, 2020). *Mindfulness* menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Waksito, dkk, 2018). Seseorang yang memiliki *mindfulness* tinggi menjadi lebih peka terhadap perubahan yang terjadi, seperti perubahan pemikiran, perasaan dan sensasi serta menjadikan perubahan itu sebagai cara untuk menikmati kehidupannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat di Desa Jatimulya memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi dimana mereka mampu mengontrol diri mereka dan tidak melebih-lebihkan perasaan dan pikiran mereka terhadap situasi yang terjadi saat ini. Kemampuan *mindfulness* dapat dilatih dan ditingkatkan melalui serangkaian proses pelatihan. Namun demikian, terdapat pula orang-orang yang sudah cenderung mampu menampilkan kesadaran secara utuh dan penuh dalam berbagai aspek kehidupan. Sehingga dapat dikatakan memiliki trait *mindfulness*. Orang dengan trait *mindfulness* yang tinggi, cenderung mampu bersikap sadar utuh dalam berbagai konteks.

Berdasarkan pengisian kuesioner secara individu menunjukkan bahwa masyarakat Desa Jatimulya yang memiliki *mindfulness* tinggi mengkonseptualisasikan *mindfulness*-nya sebagai *trait*. Artinya masyarakat memiliki kecenderungan untuk melakukan observasi, mendeskripsikan pengalaman yang sedang terjadi, bertindak secara sadar, mampu menerima dan tidak menanggapi apa yang dipikirkannya sesuai dengan aspek yang dikemukakan (Nazira, dkk, 2020). *Mindfulness* masyarakat yang tinggi dapat dilihat dari intensitasnya untuk mencapai kondisi *mindful*. Masyarakat individu akan berusaha fokus ketika sedang mengerjakan sesuatu dan memberi makna pada setiap kegiatan yang sedang dilakukannya, sehingga tidak memikirkan hal lain dan menganggap bahwa pandemi Covid-19 bukan merupakan masalah yang pelik.

Mindfulness memiliki beberapa manfaat antara lain untuk mengembangkan hubungan terapeutik, empati, rasa belas kasih dan keterampilan konseling, meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap kondisi perasaan dan tubuh yang bersitegang, meningkatkan

orientasi masa kini, serta menurunkan stres dan kecemasan (Fulton, 2016).

Tabel 2 Distribusi frekuensi kecemasan masyarakat selama pandemi Covid-19

Kecemasan selama pandemi Covid-19	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak cemas	60	20,8 %
Cemas ringan	101	35,1 %
Cemas sedang	116	40,3 %
Cemas berat	11	3,8 %
Total	288	100 %

Tabel 2 menggambarkan bahwa mayoritas masyarakat di Desa Jatimulya mengalami kecemasan pada kategori cemas sedang dalam menghadapi pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 116 responden atau 40,3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putra, R.M., dkk (2021) tentang kecemasan masyarakat terhadap Covid-19 berdasarkan usia dan zona tempat tinggal. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 74% atau sebanyak 148 responden, diikuti dengan kategori cemas tinggi yaitu 16,5% atau sebanyak 33 responden, dan kategori tingkat kecemasan rendah sebanyak 9,5% atau sebanyak 19 responden.

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikis dimana disertai gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Vibriyanti, 2020). Kecemasan memiliki berbagai gejala seperti, muncul keringat dingin, tubuh yang gemeteran, pikiran kacau, kesulitan fokus, sulit tidur, mudah tersinggung, dan perasaan tidak tenang (Putri & Septiawan, 2020). Kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa Latin yakni *angustus* yang berarti kaku, dan *ango* yang berarti mencekik. Kecemasan hampir serupa dengan rasa takut, namun kecemasan cenderung kurang spesifik, terkait dengan bahaya yang akan terjadi di masa depan. Biasanya diiringi dengan munculnya firasat dan juga somatik ketegangan, seperti berdebar-debar, sesak napas, dan berkeringat. (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan yang terjadi pada masa pandemic Covid-19 merupakan kekhawatiran akibat ancaman langsung yang dirasakan terhadap perubahan status kesehatan. Kekhawatiran akan penurunan kesehatan dan kecemasan yang berhubungan dengan pandemi dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan, seperti misalnya, stress dan pikiran negatif yang mengganggu, dan

gangguan penghindaran. Kecemasan juga dikaitkan dengan perilaku preventif yang tidak efektif atau tidak menguntungkan (Jungmann & Witthöft, 2020).

Ketika Covid-19 ditetapkan sebagai pandemic oleh WHO, semua masyarakat merasa panik. Terlebih ketika semua media dan pemberitaan yang secara serentak dipenuhi oleh berita-berita mengerikan tentang virus corona ini. Dari mulai orang-orang yang terinfeksi virus dimana penularannya sangat cepat hingga bisa membuat penderita kehilangan nyawa dalam waktu yang sebentar, proses penyebaran virus yang sangat cepat melalui kontak langsung, dan pemberitaan mengerikan lainnya. Tak hanya itu, pemberlakuan *physical distancing* pun memicu pengaruh pada kesehatan mental masyarakat. Stress semakin tinggi, terlebih ketika para perusahaan dan pabrik tutup sehingga harus melakukan PHK kepada banyak pegawainya. Hingga rasa bosan akibat PSBB yang memicu stress karena masyarakat merasa dikekang dan tidak bisa mengekspresikan diri seperti biasanya (Iqbal, 2020).

Pada penelitian ini, masyarakat kelompok usia dewasa mengalami kecemasan akibat dari keadaan yang

mengharuskan mereka menghadapi karir yang tidak pasti, beban pekerjaan, dan kehidupan profesionalitas yang dipertaruhkan pada masa pandemi COVID-19. Rasa takut terinfeksi virus selama berkegiatan sehari-hari juga menyebabkan rasa panik dan cemas pada kelompok usia dewasa.

Tabel 3 Analisis hubungan mindfulness dengan kecemasan masyarakat selama pandemi Covid-19

Variable	Koefisien korelasi	p-value
Mindfulness Kecemasan	-0,261	0,000
Total	288	100 %

Hasil uji analisis korelasi *Kendall's tau b* pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *p value* $0,000 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan masyarakat selama pandemi Covid-19. Berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,261 dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang cukup erat dengan kecemasan masyarakat. Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini bernilai negative yang bermakna hubungan terbalik, sehingga dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan *mindfulness*

masyarakat maka semakin ringan kecemasan yang terjadi. Berlaku sebaliknya, semakin rendah kemampuan *mindfulness* masyarakat maka kecemasan yang dialami semakin berat.

Sejalan dengan penelitian Nazira, dkk (2020) tentang hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan terhadap kematian pada lanjut usia menunjukkan hasil penelitian bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia yang berarti semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah kecemasan menghadapi kematian yang dirasakan lansia, sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi dalam kematian. Dalam penelitian ini, lansia menganggap kematian merupakan hal yang pasti dialami oleh setiap individu dan merasa tidak ada yang perlu dikhawatirkan jika mereka meninggal dunia.

Kabbat-Zinn (2007) berpendapat bahwa jika individu memiliki *mindfulness* yang tinggi maka akan memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah depresi, tidak mudah cemas, memandang hidup lebih baik, serta memiliki hubungan positif

dengan orang lain (Kabbat-Zinn, 2007 dalam Nazira, dkk, 2020).

Menurut Fulton (2016) *mindfulness* memiliki manfaat salah satunya adalah menurunkan kecemasan dengan meningkatkan orientasi masa kini. Seperti hasil penelitian dari Munazilah dan Hasanat (2018) yang dilakukan terhadap lansia yang mengalami penyakit kronis seperti jantung koroner menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti mampu menurunkan kecemasan pada kondisi yang mereka rasakan. *Mindfulness* dianggap dapat mengatasi gejala-gejala yang ada dalam kecemasan sehingga dapat berkonsentrasi dan mengurangi rasa khawatir yang dirasakan sebelumnya. Selain itu, *mindfulness* juga memiliki manfaat untuk menghilangkan kecemasan pada saat menghadapi pengobatan sebelum kemoterapi yang dikemukakan dalam penelitian Donsu, Surantono, dan Kirnantoro (2017). Dalam penelitian tersebut, *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran untuk lebih menerima kondisi yang sedang terjadi pada penderita kanker sehingga kecemasan yang terjadi dapat menurun.

Hasil analisa menunjukkan terdapat hubungan yang cukup erat antara

mindfulness dengan kecemasan selama pandemi Covid-19. Masyarakat di Desa Jatimulya mayoritas mengalami kecemasan sedang dimana kecemasan tidak begitu mengganggu atau menghambat dalam kehidupan sehari-hari karena masyarakat tersebut memiliki tingkat kemampuan *mindfulness* tinggi. Individu yang memiliki *mindfulness* tinggi akan lebih kebal terhadap keadaan yang tidak menyenangkan seperti distres psikologi salah satunya adalah cemas. Sesuai dengan teori Germer, dkk, (2005 dalam Nazira, 2020) mengatakan jika seseorang yang memiliki *mindfulness* tinggi membuatnya lebih terampil dan mampu dalam memaknai peristiwa negatif atau keadaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan selama pandemi Covid-19 di Desa Jatimulya. Diharapkan masyarakat memahami informasi mengenai *mindfulness* dan tetap memiliki kemampuan *mindfulness* tinggi dengan selalu menyadari dan memperhatikan apa

yang sedang terjadi pada saat ini untuk mengendalikan rasa cemas yang dialami selama pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.

Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395 (10224), e37–e38.

Dundon, E. (2019). From Mindfulness to Meaningfulness. Learning to “feel your time”. *Journal Psychology* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theseearchmeaning-after-age50/201903/mindfulnessmeaningfulness> diakses 25 Maret 2021 jam 09:53WIB

Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Characteristics and Session Variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360–374.

Jungmann, M. S., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety. *Journal of Anxiety Disorders* Volume 73, 2020, 102239, ISSN 0887-6185

Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi Covid-19. *Baskara Journal of Business and Entrepreneurship*, 2(2), 83–92

Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40 (2), April 2020

Inter-Agency Standing Committee. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0. *WHO*, Feb, 1–20.

Iqbal. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. 3 (1). 20-24

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment – and you*. Canada: Sounds True.

Kazmi, S., dkk. (2020). COVID-19 and Lockdown: A Study on the Impact on Mental Health Introduction. Available at SSRN 3577515

Keliat BA, dkk (2020), Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial Support) Covid – 19, *Keperawatan Jiwa*, IPKJI, Bogor

Lesmana, T. (2017). Hubungan antara mindfulness dan pembelian impulsif pada remaja perempuan yang melakukan shopping online. *Jurnal Psibernetika*, 10 (2), 81-9.

Mellu, A. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Universitas Citra Bangsa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang*. Skripsi yang tidak diterbitkan. Kupang: Universitas Citra Bangsa

Munazilah, dan Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 4, 22.

Nazira, Yurliani, R., Yusuf, E. A., & Nazriani, D. (2020). Hubungan antara mindfulness dengan kecemasan terhadap kematian pada lanjut usia. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15 (2), 2020

Nuraini, D. E. (2013). Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada PNS. *Psikoborneo*, 1(3), 192–196.

Putra, R. M., Saam, Z., Arlizon R., (2021). Kecemasan Masyarakat Terhadap COVID-19 Berdasarkan Usia dan Zona Tempat Tinggal. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4 (1) (Jan-Jun 2021)

Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4 (2),

Satuan Petugs Covid-19. (2020). Jumlah kasus Covid-19 pada tanggal 21 September 2020.

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 69–74.

Waksito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan

Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107