

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi S1 Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Skripsi, Januari 2021

Miftahul Sidiq

## ABSTRAK

### Upaya Penanganan Kecemasan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19

Xii bagian awal + 74 halaman + 2 bagan + 2 lampiran

Kecemasan merupakan perilaku yang dibentuk oleh alam bawah sadar yang kemudian muncul akibat tekanan-tekanan lingkungan sehingga berdampak pada perilaku yang tidak produktif. Adanya pandemi covid-19 ini menimbulkan berbagai dampak dalam segi kehidupan manusia. Salah satunya yaitu dari segi psikologis bisa membuat orang mengalami kecemasan. Untuk itu perlu adanya penanganan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya penanganan kecemasan masyarakat pada masa pandemi covid-19 berdasarkan *literatur review*. Jenis penelitian *library research* dengan metode pengumpulan data pustaka atau jurnal ilmiah. Populasi sebanyak 35 artikel dari proquest dan *google scholar*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 artikel. Hasil penelitian didapatkan ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menangani kecemasan diantaranya dengan cara terapi SEFT, relaksasi otot progresif, hipnosis lima jari, spiritual, yoga dan thought stoping. Berdasarkan hasil uji coba terapi-terapi tersebut efektif untuk mengatasi kecemasan akibat pandemi covid-19. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam menangani kecemasan akibat pandemi covid-19 dan juga sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.

Kata kunci : penanganan, kecemasan, covid-19, masyarakat

*Faculty Of Health Sciences  
Study Program S1 Nursing  
Muhammadiyah University, Tasikmalaya  
Thesis, January 2021*

*Miftahul Sidiq*

### **ABSTRACT**

*The Efforts In Handling Of Community Anxiety During The Covid-19 Pandemic*

*Xii Introduction + 74 Pages + 2 Charts + 2 Attachments*

*anxiety is a behavior that is formed by the subconscious which then arises as a result of environmental pressures so that it has an impact to unproductive behavior. the existence of the covid-19 pandemic has had various impacts in terms of human life. one of them is that psychologically it can make people have anxiety. so we need a treatment to overcome this anxiety. the purpose of this study was to determine the efforts in handling te community anxiety the covid-19 pandemic based on literature reviews. this type of research is library research using library data collection methods or scientific journals. the population is 35 articles from proquest and google scholar, the sample in this study is 10 articles. the results Of this showed that there are several ways that can be done to handling the anxiety, including by means of seft therapy, cognitive behavior therapy, progressive muscle relaxation, five finger hypnosis, spirituality, yoga, thumb stoping and counseling. based on the results of trials, these therapies are effective for dealing with anxiety due to the covid-19 pandemic. hope fully this research can be used as a reference in headling the anxiety due to the covid-19 pandemic and also as a reference or reference for future researchers.*

*keywords: handling, anxiety, covid-19, society / community*