

Meditasi *Mindfulness*: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan

¹Muhammad Erdiansyah Cholid Anjali, ²Zeni Istiqomah

¹Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: erdiansyah86@gmail.com

[Diajukan: 04-03-2023](#) [Direvisi: 08-06-2023](#) [Diterima: 15-06-2023](#)

INTISARI

Pandemi Covid-19 berdampak pada kesehatan jasmani dan mental masyarakat. Salah satu dampaknya yaitu kecemasan saat mengerjakan aktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami pustakawan dan bagaimana implementasi meditasi *Mindfulness* sebagai strategi mengelola kecemasan pustakawan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta saat pandemi covid-19. Metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Uji keabsahan data dengan teknik triangulasi sumber. Penyajian data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi *Mindfulness* dapat diterima baik oleh pustakawan UMY. Pelaksanaan kegiatan meditasi meliputi : membaca doa; mengatur duduk; mengatur nafas dan mulai memejamkan mata; membuang pikiran negatif yang mengganggu; membayangkan suasana tenang; memberikan afirmasi positif; kembali mengatur nafas dan membuka mata; doa. Meditasi *Mindfulness* berpengaruh meningkatkan *self-regulation* untuk mengelola kecemasan pustakawan di masa covid-19. Beberapa pustakawan mengalami kecemasan saat bekerja terkait dengan penularan covid-19 dan pemutusan hubungan kerja. Setelah melakukan meditasi *Mindfulness* pustakawan memiliki kemampuan *attention control*, *emotion regulation*, dan *self awareness*.

Kata kunci: meditasi *mindfulness*; kecemasan pustakawan; covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has impacted people's physical and mental health. One of the effects is anxiety when doing activities. The purpose of this research is to find out how librarians experience anxiety and how to implement *Mindfulness* meditation as a strategy for managing the anxiety of librarians at the Yogyakarta Muhammadiyah University during the Covid-19 pandemic. The research method used is descriptive qualitative. Collecting data through observation, interviews, and documentation studies. Test the validity of the data with the source triangulation technique. The presentation of data is done using data reduction, data presentation, and conclusion. The results showed that UMY librarians well received *Mindfulness* meditation. The implementation of meditation activities includes: reading prayers; arranging sitting; catching breath and start closing eyes; getting rid of disturbing negative thoughts; imagining a calm atmosphere; giving positive affirmations; returning to regulate breathing and opening eyes; closing prayer. *Mindfulness* meditation has the effect of increasing *self-regulation* to manage librarian anxiety during the covid-19 period. Some librarians experience anxiety at work related to the transmission of Covid-19 and termination of employment. After doing *Mindfulness* meditation, librarians can control attention, emotion regulation, and self-awareness.

Keywords: *mindfulness* meditation; librarian anxiety; covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus Disease 19* (Covid-19) berpengaruh pada semua bidang kehidupan manusia, baik bidang kesehatan, ekonomi, sosial, budaya, pemerintah, maupun Pendidikan. Masyarakat Indonesia sudah lebih dari satu tahun merasakan dampak adanya pandemi tersebut. Dilansir dari covid19.go.id data per bulan Mei 2021 korban meninggal dunia terkonfirmasi positif covid-19 telah mencapai 45.552 orang. Semakin hari jumlah pasien terkonfirmasi positif semakin bertambah bahkan pasien yang dinyatakan meninggal karena

covid-19 juga semakin meningkat. Hal ini menjadikan kekhawatiran besar bagi masyarakat, terlebih penularan virus Covid-19 yang begitu cepat.

Selama pandemi Covid-19 masyarakat masih diperbolehkan beraktivitas dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang ada. Aktivitas yang diperbolehkan tentunya didasarkan pada kebijakan pemerintah. Pemerintah telah berupaya membuat kebijakan guna menekan angka penyebar Covid-19 agar tidak semakin meluas, sebagai contoh : menerapkan *work from home* (WFH) untuk para pekerja, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di beberapa wilayah yang memiliki potensi penyebaran yang tinggi. Penerapan protokol kesehatan yaitu mencuci tangan, menggunakan masker, dan menjaga jarak (*social distancing*) sebagai langkah wajib bagi masyarakat saat menjalankan kegiatan sehari-hari. Beberapa kegiatan di bidang pendidikan atau bidang lainnya bertransformasi dari luring menjadi daring. Hal ini sudah banyak dilakukan terutama dibidang pendidikan, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Informasi tentang Covid-19 beredar luas di berbagai media cetak maupun digital, sehingga dapat memudahkan masyarakat memantau perkembangan dari pandemi tersebut baik yang ada di Indonesia maupun mancanegara. Di sisi lain beragam pemberitaan tentang covid-19, menjadi bumerang bagi masyarakat. Jumlah sebaran dan kenaikan pasien terkonfirmasi positif atau meninggal dunia yang selalu menjadi sorotan media menyebabkan kekhawatiran sendiri bagi masyarakat sekitar. Beragam isu covid-19 mulai bermunculan, misalnya cara penularan, cara mematikan virus, hingga ramuan-ramuan penangkal covid-19 beredar di masyarakat yang semakin membuat bingung. Belum lagi banyak berita yang tidak jelas (hoax) merajalela sehingga menjadi polemik di masyarakat. Informasi yang konsumsi perlu penyeleksian agar tidak semakin terjerumus.

Pandemi covid-19 selain berdampak pada kesehatan jasmani juga berdampak pada kesehatan mental. Beragam informasi tentang Covid-19 yang lebih menyorot pada hal-hal yang cenderung negatif (kenaikan dan kematian) serta berita hoax juga turut meresahkan masyarakat. Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kominfo) mencatat hingga tanggal 30 Januari 2021 ditemukan 1.396 isu hoax terkait covid-19 (Dewi, 2021). Selain kekhawatiran terhadap virusnya sendiri masyarakat juga diresahkan dengan informasi lain dan dampak sosial dari pandemi Covid-19. Ditambah lagi dengan pemberlakuan kebijakan PPKM dapat menimbulkan kejenuhan bahkan keresahan bagi sebagian masyarakat, sehingga akan berpengaruh pada kesehatan mental. Para ahli bersepakat bahwa kesehatan dan mental saling berkaitan sehingga harus dikelola secara seimbang. Keseimbangan kesehatan fisik dan mental di masa pandemi jadi perhatian oleh pemerintah (Vibriyanti, 2020). Mengingat masyarakat harus kuat secara fisik dan mental dalam menghadapi kondisi pandemi covid-19.

Pada masa new normal ini, kegiatan di beberapa lembaga atau sektor mulai beroperasi seperti biasa dengan menerapkan protokol kesehatan. Salah satu lembaga tersebut yaitu di bidang pendidikan. Beberapa perguruan tinggi maupun sekolah sudah mulai membuka layanan tatap muka pada bidang tertentu, misalnya : layanan administrasi, perpustakaan, bahkan ada beberapa kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan secara tatap muka. Meskipun demikian, tidak dipungkiri jika kekhawatiran terhadap Covid-19 masih dirasakan oleh para pegawai saat memberikan layanan. Pada masa new normal, layanan mahasiswa

terutama perpustakaan harus tetap berjalan. Mengingat mahasiswa memerlukan perpustakaan untuk menunjang kegiatan perkuliahan.

Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) pernah menerapkan WFH di awal pandemi, namun mulai tanggal 3 Juni 2020 layanan perpustakaan sudah buka normal. Layanan kepada pemustaka menggunakan sistem daring dan luring dengan menerapkan protokol kesehatan. Layanan luring meliputi : layanan sirkulasi, bilik mandiri, dan layanan referensi. Layanan daring meliputi : layanan sirkulasi via whatsapp, layanan bebas pustaka, layanan cek plagiasi, layanan literasi informasi, dan konsultasi pencarian referensi. Perubahan sistem layanan yang menyesuaikan dengan keadaan secara tidak langsung berdampak ke pustakawan. Pustakawan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru. Rasa cemas dan khawatir menyelimuti pustakawan yang tetap harus melayani pemustaka. Kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang merasakan tertekan secara subjektif terhadap suatu peristiwa atau keadaan, lalu disertai dengan reaksi tertentu pada fisik (Spielberger dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020; Nelson-Jones dalam Hayat, 2017) Kecemasan terhadap kesehatan, ekonomi, maupun sosial berdampak pada psikologis pustakawan. Hal ini terjadi karena keadaan tidak kondusif seperti pandemi covid-19 yang menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan terjadi dalam keadaan tidak terduga yang dimana individu tersebut merasa tertekan, cenderung sulit berfikir dan melakukan hal positif (Harini, 2013).

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya ketakutan, kekhawatiran, dan kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Rayani & Purqoti, 2020). Beberapa karakteristik tersebut diperjelas oleh Lazarus dalam Vibriyanti (2020) yang menyebut ada 2 jenis reaksi kecemasan, yaitu: (1) *state anxiety* adalah keadaan emosional yang bersifat sementara dengan perasaan tegang dan khawatir. (2) *Trait anxiety* adalah kecenderungan seseorang dalam merespon keadaan berlebihan yang pada kenyataannya tidak sesuai dengan yang dirasakan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat pandemi merupakan kondisi psikologis seseorang yang tertekan, ketakutan, dan kekhawatiran yang berlebihan dalam menghadapi situasi tertentu.

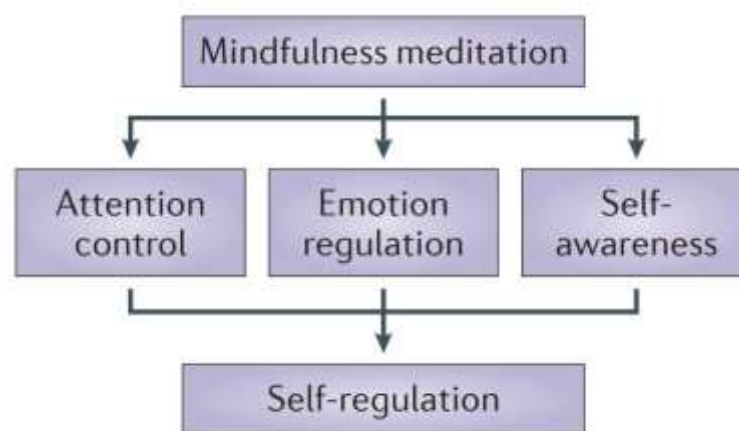
Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pustakawan mengalami kekhawatiran saat berinteraksi dengan mahasiswa dari luar provinsi, melihat orang lain yang membuka masker saat berinteraksi, khawatir saat mendengar rekan kerja terkonfirmasi positif covid-19, dan cemas jika terkena PHK karena sering membaca berita tentang PHK di media. Menurut Rini dari Himpunan Psikologi Indonesia menghimbau kepada masyarakat agar selalu menerapkan protokol kesehatan dan menjaga kesehatan. Rini juga menyarankan untuk melakukan olah pikir atau olah rasa untuk meminimalisir kecemasan (Uns, 2020).

Terdapat berbagai jenis kegiatan olah pikir atau olah rasa, salah satunya yaitu meditasi *Mindfulness*. Meditasi *Mindfulness* merupakan bentuk latihan untuk memfokuskan perhatian dan kesadaran dengan menitikberatkan pada olah nafas, sensasi tubuh, perasaan, pikiran yang berdampak pada kondisi mental individu (Feruglio et al., 2022; Kurmi et al., 2019; Nurhuda & Jannah, 2018).

Pelaksanaan meditasi dapat didukung dengan penggunaan peralatan, seperti matras, musik, dan aromaterapi. Lokasi kegiatan ini disarankan berada pada kondisi yang nyaman dan bebas dari gangguan. Langkah-langkah kegiatan meditasi sebagai berikut, (1) membaca doa pembuka; (2) mengatur duduk dengan posisi yang nyaman; (3) mengatur nafas dan mulai memejamkan mata; (4) membuang pikiran negatif dan rasa cemas yang mengganggu; (5) membayangkan suasana tenang; (6) Memberikan afirmasi positif untuk melepaskan kekhawatiran dan kecemasan; (7) Kembali mengatur nafas dan mengakhiri meditasi dengan membuka mata; (8) Doa Penutup (Suriyati et al., 2019; Trisnangrat, 2020).

Meditasi *Mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan *self-regulation*. Menurut Tang et al. (2015) menjelaskan bahwa meditasi *mindfulness* mencakup 3 komponen yaitu: 1). *Attention control*, yaitu kemampuan mengatur pemrosesan suatu objek atau informasi (Burgoyne & Engle, 2020; Reinholdt-Dunne et al., 2013). 2). *Emotion regulation*, merupakan kemampuan mengelola emosi yang melibatkan kesadaran, pemahaman, penerimaan emosi (eksternal) (Gratz dan Roemer dalam Tejena & Sukmayanti, 2018). 3). *Self-awareness*, yaitu kemampuan mengobservasi atau memahami diri agar dapat menempatkan diri pada suatu waktu dan keadaan (Maharani & Mustika, 2016; Putri et al., 2019).

Apabila ketiga komponen tersebut dapat dicapai dengan baik, maka *self-regulation* akan meningkat serta memberikan efek positif bagi individu yang melakukan meditasi *Mindfulness*.



Sumber : [The neuroscience of mindfulness meditation](#)

Gambar 1. Tujuan Meditasi *Mindfulness*

Pustakawan Perpustakaan UMY pernah melakukan kegiatan meditasi *Mindfulness* tersebut. Implementasi kegiatan meditasi ini dapat bermanfaat untuk meminimalisir kecemasan yang dirasakan pustakawan pada saat bekerja. Mengingat selama pandemi Covid-19 beberapa pustakawan di Perpustakaan UMY mengalami kekhawatiran dan kecemasan berlebih terhadap penularan Covid-19. Selain itu meditasi *Mindfulness* yang dilakukan oleh pustakawan juga bertujuan untuk meningkatkan *self-regulation* dengan 3 komponen yaitu *Attention control*, *Emotion regulation*, dan *Self-awareness* (Tang et al., 2015). Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang bagaimana kecemasan yang dialami pustakawan dan bagaimana implementasi meditasi *Mindfulness* sebagai upaya mengatasi kecemasan pustakawan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk menggali secara mendalam dan menyeluruh tentang permasalahan yang diangkat. Fokus permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tentang implementasi meditasi dan perannya dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan pustakawan UMY. Metode deskriptif digunakan untuk menyajikan dan menjabarkan hasil analisis data yang telah diperoleh dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan di Perpustakaan UMY untuk mengetahui kondisi lapangan dan sekaligus digunakan sebagai studi pendahuluan. Waktu penelitian di perpustakaan UMY dilakukan pada tanggal 5 April 2021 sampai dengan 10 April 2021. Wawancara dilakukan kepada informan yaitu pustakawan yang telah mengikuti praktik meditasi yang diadakan oleh perpustakaan pada masa pandemi Covid-19. Studi dokumentasi dilakukan untuk memperkuat hasil penelitian yang telah diperoleh. Uji keabsahan data penelitian dilakukan dengan teknik triangulasi. Teknik yang dipilih yaitu triangulasi sumber, dengan cara melakukan pencocokan hasil dari berbagai sumber informasi yang telah diperoleh, baik observasi, wawancara, maupun hasil studi dokumentasi. Penyajian hasil penelitian dilakukan dengan cara melakukan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

PEMBAHASAN

Kecemasan Pustakawan di Masa Pandemi Covid-19

Pandemi covid-19 telah mempengaruhi berbagai tatanan kehidupan masyarakat. Penyebaran virus yang masif secara tidak langsung mempengaruhi mental setiap individu agar tidak tertular. Dilansir dari pdsjki.org berdasarkan analisis data 1725 responden yang melakukan swaperiksa kesehatan mental 62% memiliki masalah psikologis depresi (pdsjki.org, 2020). Selain kesehatan jasmani, Covid-19 juga berdampak pada kesehatan mental seseorang. Hal ini perlu menjadi perhatian, terlebih dalam pengambilan kebijakan dan keputusan. Seseorang akan menjadi khawatir ketika akan beraktivitas keluar rumah, baik belanja maupun untuk bekerja.

Sejak tanggal 3 Juni 2020, Perpustakaan UMY telah membuka layanan tatap muka kepada pemustaka. Di tengah kondisi pandemi Covid-19 yang belum stabil, perpustakaan UMY mengupayakan penerapan protokol kesehatan yang ketat agar mengurangi resiko penularan virus Covid-19. Protokol kesehatan sudah dilakukan dalam layanan ini yaitu: sebelum memasuki gedung perpustakaan pemustaka di cek suhu terlebih dahulu, pemustaka diwajibkan mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer* yang telah disediakan, pemasangan dinding akrilik di meja layanan, serta memberi tanda silang di tempat duduk agar pemustaka tetap jaga jarak. Hal ini sebagai bentuk upaya agar pustakawan dan pemustaka nyaman saat berada di perpustakaan.

Implementasi protokol kesehatan di lingkungan kerja, tidak menjamin atau memutus penularan Covid-19. Hal ini merupakan tindakan preventif untuk pencegahan. Bagi beberapa pustakawan UMY, kecemasan saat bekerja masih dirasakan walaupun protokol kesehatan telah diterapkan secara ketat. Perasaan khawatir, cemas, dan takut apabila tertular dialami pustakawan, mengingat ada pegawai lain yang positif Covid-19. Terlebih terdapat gejala yang dialami mirip dengan gejala Covid-19, misalnya demam dan pusing. Hal ini menjadi kekhawatiran yang luar biasa, padahal hanya sakit biasa. Hal ini sesuai dengan pengalaman informan sebagai berikut :

“pas masuk masa pandemi ini aku ngerasa insecure terus lebih waspada dan yang pasti khawatir, cemas, takut. Soalnya di kantor kan sempat ada pegawai yang positif kan, itu bikin jadi tambah was-was. pas badan panas sama pusing aku inget kalau itu salah satu gejala covid aku jadi takut kalau terkena positif covid-19. eh ternyata cuma sakit biasa.” (A.Q., personal communication, Mei 10, 2021).

Perasaan cemas dengan kondisi sekitar atau hal-hal baru merupakan hal yang wajar dialami oleh pustakawan (Rayani & Purqoti, 2020). Hal ini dikarenakan Covid-19 merupakan virus yang baru dan penyebarannya begitu cepat, sehingga banyak masyarakat yang merasa cemas ketika beraktivitas di luar rumah. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Riani dan Handayani (2020) bahwa kecemasan dapat terjadi pada pustakawan maupun pemustaka saat berada di perpustakaan atau berinteraksi di tengah pandemi. Pada saat proses layanan, terjadi interaksi antara pustakawan dan pemustaka atau pegawai lain secara *face to face* sehingga meningkatkan resiko penularan. Hal ini terjadi ketika aktivitas tersebut tidak didasarkan pada protokol kesehatan yang ada, misalnya dengan tetap menggunakan masker dan atau *face shield*, tetap menjaga jarak atau *social distancing* ketika melakukan layanan. Intensitas bertemu dengan banyak orang menjadi landasan akan kecemasan yang dialami oleh pustakawan. Kecemasan yang dirasakan sebagai wujud dari respon pustakawan terhadap kondisi dan situasi yang mengancam kesehatan dirinya, namun semuanya dapat diatasi dengan tetap menjalankan aktivitas sesuai dengan protokol kesehatan yang ada.

Kondisi kecemasan ini juga dialami pustakawan dalam kasus berbeda yaitu tentang kepastian pekerjaan. Banyaknya berita tentang pemutusan hubungan kerja (PHK) dan pegawai yang dirumahkan pada masa pandemi menjadi pemicu kecemasan pustakawan. Beberapa pustakawan yang memiliki status kerja belum tetap mengalami kecemasan akan diberhentikan. Hal ini dikarenakan dampak dari pandemi Covid-19 sangat berpengaruh pada kondisi ekonomi suatu lembaga, bahkan dampaknya lebih parah dari krisis ekonomi tahun 1998. Pernyataan ini sesuai dengan hasil kutipan wawancara dengan informan berikut.

“aku takut kalau di PHK. Kan akhir-akhir ini banyak banget berita tentang PHK lah terus karyawan dirumahkan juga. Katanya juga pandemi ini kondisi ekonominya lebih parah dari tahun 98 dulu. Aku sendiri jadi khawatir kalau kena imbas juga, soalnya kan kondisi sekarang serba abu-abu nggak bisa ditebak.” (R.F., personal communication, Mei 10, 2021).

Resesi ekonomi akibat pandemi Covid-19 menyebabkan beberapa perusahaan memutuskan hubungan kerja dengan karyawan atau dirumahkan. Kondisi tersebut memicu kecemasan berlebihan bagi pegawai atau karyawan perusahaan lain yang belum terkena PHK

karena dirundung perasaan akan ketidakpastian (Setyaningrum & Yanuarita, 2020; Yuliawati, 2020).

Implementasi Meditasi *Mindfulness* di Perpustakaan

Kegiatan meditasi di Perpustakaan UMY mulai diimplementasikan saat pandemi Covid-19, dengan sasaran pustakawan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan *self-regulation* pustakawan agar dapat mengelola kecemasan dengan baik, terutama saat pandemi Covid-19 ini. Mengingat beberapa pustakawan mengalami ketakutan dan kekhawatiran saat menjalankan pekerjaannya. Kegiatan ini menggunakan jenis meditasi *mindfulness* yang mencakup 3 komponen yaitu *Attention control*, *Emotion regulation*, dan *Self-awareness*.

Pelaksanaan kegiatan meditasi di Perpustakaan UMY dipandu langsung oleh salah satu pustakawan UMY yaitu Eric. Kegiatan ini diikuti oleh pustakawan-pustakawan di Perpustakaan UMY yang sedang tidak berkepentingan. Pelaksanaan meditasi dilakukan pada tanggal 30 April 2021 dan berlangsung sekitar 30 menit. Kegiatan ini dilakukan pagi dengan udara segar dan kondisi badan masih fresh. Proses meditasi diawali dengan mempersiapkan alat pendukung seperti aromaterapi dan musik meditasi dengan alunan suara alam dan piano. Aromaterapi dan musik ini berfungsi untuk mempengaruhi suasana menjadi tenang dan nyaman agar pustakawan dapat fokus saat melakukan proses meditasi. Aromaterapi dapat mempengaruhi kesehatan dan suasana hati yang dapat mengurangi depresi dan kecemasan (Setzer dalam Saputri & Simarangkir, 2021). Aromaterapi yang digunakan pada saat meditasi yaitu tea tree.

Pelaksanaan meditasi bagi pustakawan di perpustakaan UMY diawali dengan berdoa terlebih dahulu. Memanjatkan doa dapat menghubungkan pikiran individu kepada Tuhan sehingga pikiran jadi terpusat (Suristyawati et al., 2019). Setelah berdoa bersama instruktur memberikan penjelasan tentang meditasi kepada pustakawan seperti pengertian umum tentang meditasi, manfaat meditasi untuk memotivasi diri, olah rasa, serta untuk pengobatan. Sembari menjelaskan tentang meditasi, pustakawan diajak untuk menentukan posisi duduk yang paling nyaman untuk melakukan meditasi.

Langkah selanjutnya setelah menentukan posisi duduk, pustakawan diajak untuk mengatur pernafasan secara perlahan. Mengatur pernafasan dengan tempo teratur dan merasakan sirkulasi udara yang masuk ke dalam tubuh. Menikmati sensasi udara yang masuk ke dalam tubuh, alunan musik meditasi, serta aromaterapi dan mulai memejamkan mata. Selanjutnya pustakawan diajak untuk membuang segala pikiran negatif dan rasa cemas untuk memusatkan pikiran. Memusatkan pikiran akan menyingkirkan suatu yang mengganggu dalam otak dan mengasah konsentrasi (Tristaningrat, 2020). Terdapat beberapa sensasi yang dialami pustakawan ketika mulai memusatkan pikirannya. Hal ini dikemukakan berdasarkan pengalaman informan :

“waktu disuruh buang pikiran-pikiran negatif lalu fokus pada satu titik putih tu rasanya badanku kayak melayang-layang gitu. Enteng banget rasanya, enak, tenang gitu.” (A.P.W., personal communication, Mei 8, 2021).

Instruktur akan mengajak peserta (pustakawan) untuk membayangkan momen-momen menyenangkan yang pernah dialami dan merasa sensasi dari momen tersebut, kemudian instruktur menceritakan tentang pandemi covid-19 yang datang di sekitar mereka. Pustakawan juga diajak membayangkan tentang hal-hal yang kurang menyenangkan pernah dialami. Hal ini dialami oleh informan yang mengatakan bahwa "*pas aku disuruh bayangin pengalaman buruk ki, aku langsung inget pas masih positif covid. Cemas, takut, campur aduk rasane mas.*" (A.Q., personal communication, Mei 8, 2021). Membayangkan peristiwa yang tidak menyenangkan bertujuan sebagai olah rasa pada pustakawan. Instruktur memberikan afirmasi ke pustakawan bahwa momen di masa pandemi bukanlah sesuatu yang menjadikan mereka cemas atau takut. Momen tersebut seharusnya menjadi motivasi pustakawan untuk melawan kecemasan. Hal ini bertujuan agar afirmasi positif yang akan diberikan lebih dihayati oleh pustakawan.

Instruktur juga memberikan 3 afirmasi positif yaitu aku kuat, aku harus percaya pada tubuhku, aku yakin Tuhan pasti selalu menjagaku dan mengingatkanku. Aku kuat, yang dimaksud adalah pustakawan mempunyai tubuh yang kuat untuk menghadapi segala tantangan, termasuk menghadapi Covid-19. Aku harus percaya pada tubuhku, yang dimaksud adalah pustakawan harus yakin tubuh mereka dapat melawan dengan baik apabila penyakit datang menyerang tubuh, hal ini bertujuan agar imunitas dalam tubuh meningkat dan tidak terganggu kecemasan. Aku yakin Tuhan pasti selalu menjagaku dan mengingatkanku, untuk mengingatkan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia adalah ciptaan Tuhan dan pustakawan tidak perlu takut terhadap apapun selain Tuhan serta yakin dibalik ciptaan Tuhan terdapat hikmah yang dapat dimaknai secara positif.



Sumber : Dokumentasi Peneliti

Gambar 1. Proses kegiatan meditasi

Tahap akhir dari proses meditasi ini yaitu pustakawan diminta kembali untuk mengatur ritme pernafasannya dan membuka mata pelan-pelan. Perlahan pustakawan mulai membuka mata dan penulis menepuk tangan ke pipi agar kembali ke kesadaran masing-masing. Pustakawan diajak untuk berdoa sebagai rasa syukur setelah melakukan proses meditasi.

Meditasi *Mindfulness* sebagai upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan

Pustakawan memiliki peran sebagai fasilitator bagi pemustaka dalam mengakses informasi di perpustakaan. Di masa pandemi covid-19 kesehatan mental pustakawan harus terjaga agar dapat memberikan pelayanan yang maksimal. Pustakawan perlu mengelola kecemasan supaya tidak terganggu dengan situasi yang penuh ketidakpastian. Menyeleksi informasi yang diterima terkait Covid-19 menjadi kunci mengelola kecemasan (Vibriyanti, 2020).

Implementasi kegiatan meditasi merupakan bentuk upaya mengelola kecemasan pustakawan di masa pandemi Covid-19. Hal ini bertujuan agar pustakawan dapat meningkatkan *self-regulation* dan berpikir lebih tenang dalam menyikapi keadaan di masa pandemi. Kegiatan meditasi dapat membantu pustakawan dalam menghadapi ketakutan dan kekhawatiran terhadap pandemi Covid-19. Beberapa pustakawan merasa lebih tenang dan beban pikirannya berkurang setelah mengikut meditasi. Ketakutan tentang covid-19 sebenarnya merupakan wujud dari pikiran berlebih. Setiap permasalahan pasti ada jalan, termasuk bagi penderita Covid-19 sendiri. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara informan berikut:

“setelah meditasi aku ngerasa beban pikiranku tak anggap ya sudah karena pikiranku dah tenang. oke, masalah ki pasti ada tapi aku menghadapi dengan tenang dan nggak secemas di awal sebelum meditasi. Apalagi kan aku sempat mengalami trauma pasca positif covid.” (A.Q., personal communication, Mei 10, 2021).

Bagi pustakawan yang pernah mengalami positif Covid-19, pengalaman tersebut membuat pustakawan pernah mengalami trauma. Kegiatan meditasi dapat membantu mereka dalam mengatasi kecemasan atau ketakutan tersebut. Beberapa hal di atas termasuk dalam kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Bagaimana seseorang dapat mengelola kesadaran diri, memahami persoalan terkait Covid-19 dan dampaknya, serta penerimaan emosi yang berhubungan dengan lingkungan sekitar (eksternal). Ketika seorang melakukan meditasi salah satu komponen yang berpengaruh adalah *Emotion regulation* (Gratz dan Roemer dalam Tejena & Sukmayanti, 2018). Pada kegiatan meditasi ini, *Emotion regulation* pustakawan sudah mulai dirasakan.

Kegiatan meditasi untuk pustakawan ini juga dapat membantu dalam mengubah cara pandang. Ketika kita mendengar berita yang berkaitan dengan Covid-19 kita semakin bijak dan berfikir yang positif. Seseorang dapat memilah dan menyaring informasi tentang Covid-19 yang memang dibutuhkan. Ketenangan jiwa dan kebugaran dapat dirasakan pustakawan setelah mengikuti kegiatan meditasi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan informan berikut:

“pas bar meditasi ki awak luwih enak, seger. Terus pikiran luwih tenang. Dadi luwih nyaman karo ne ndelok berita tentang corona ki nggak langsung kepikiran sing aneh-aneh.” (S.Z., personal communication, Mei 10, 2021).

Cara pandang seseorang terhadap objek atau informasi berkaitan dengan Covid-19 merupakan bentuk dari *Attention control* (Burgoyne & Engle, 2020; Reinholdt-Dunne et al., 2013). Beragam informasi tentang covid-19 yang tidak terbendung membuat masyarakat semakin cemas. Dibutuhkan pemahaman, penyaringan dan pemilihan informasi yang tepat untuk mengatasinya. Hal ini juga dijelaskan oleh Rayani dan Purqoti (2020) bahwa beragam informasi covid-19 yang beredar pada berbagai media dan belum jelas kebenarannya semakin meningkatkan rasa cemas masyarakat.

Pustakawan memiliki tugas untuk menyediakan dan mengelola beragam informasi bagi pemustaka. Agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik maka pustakawan perlu menyeleksi informasi-informasi valid, relevan, dan kredibel terkait dengan Covid-19. Pemahaman tersebut dapat dijadikan contoh atau role model bagi masyarakat dalam memahami berbagai informasi.

Secara keseluruhan kegiatan meditasi yang diselenggarakan oleh perpustakaan UMY memiliki dampak yang signifikan. Selain perasaan tenang dan cara pandang terhadap objek yang mulai berubah, meditasi juga menyadarkan seseorang tentang *Self-awareness* yang dimiliki. Suntikan afirmasi positif yang diberikan dapat diterima oleh pustakawan. Beberapa pustakawan mulai meyakini bahwa seseorang harus memiliki kepercayaan yang kuat pada dirinya sendiri. Keyakinan tersebut akan meningkatkan imunitas tubuh. Pustakawan harus yakin tubuh mereka kuat untuk menghadapi tantangan dari covid-19, serta yakin jika suatu saat penyakit datang menyerang, tubuhnya dapat melawan dengan baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan informan berikut:

“yang aku terima tu biar kita percaya pada tubuh kita sendiri kan, pokoknya ki jadi kita harus yakin pada diri kita sendiri terus percaya pada tubuh kita sendiri. soale kan kalau bukan kita yang percaya ke tubuh sendiri siapa lagi? kan dokter sifatnya hanya membantu aja.” (R.F., personal communication, Mei 10, 2021).

Seseorang harus mampu memahami dirinya sendiri agar dapat menempatkan diri pada kondisi tertentu, dengan melakukan meditasi seseorang dapat meningkatkan *Self-awareness* (Maharani & Mustika, 2016; Putri et al., 2019). Hal ini dapat diterapkan ketika masa pandemi Covid-19. Seseorang harus mampu mengukur kekuatan dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki penyakit penyerta, diharapkan lebih mawas diri ketika beraktivitas yaitu dengan tetap menjaga protokol kesehatan dengan ketat. Hal ini juga berlaku bagi yang lain, diharapkan seseorang bisa saling menjaga satu sama lainnya dengan tetap mengedepan protokol kesehatan, percaya pada kemampuan diri, dan bertawakal kepada Allah.

Berdasarkan hasil penelitian juga ditemukan bahwa pustakawan UMY dapat menerima dengan baik dan mendapatkan pengaruh positif setelah melakukan meditasi *mindfulness*. Pustakawan dapat meningkatkan *attention control* yaitu kemampuan menyeleksi informasi yang valid, menguasai *emotion regulation* untuk mengelola emosi saat menghadapi suatu keadaan di luar ekspektasi, dan *self-awareness* yaitu kemampuan untuk memahami diri sendiri. Kemampuan tersebut dapat meningkatkan *self-regulation* pustakawan untuk mengelola kecemasan di masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Kecemasan di masa pandemi Covid-19 merupakan kewajaran yang dialami oleh pustakawan. Selain penyebaran virus yang sangat masif, beragam pemberitaan di media cetak maupun digital menjadi bumerang tersendiri. Bagi beberapa pustakawan UMY, kecemasan saat bekerja masih dirasakan walaupun telah menerapkan protokol kesehatan. Perasaan cemas yang dialami yaitu berkaitan dengan penularan Covid-19, mengingat terdapat pegawai atau pustakawan lain yang terkonfirmasi positif Covid-19. Terdapat kecemasan lain yang dirasakan pustakawan yaitu berhubungan dengan pemutusan hubungan kerja (PHK), mengingat di lembaga lain banyak terjadi PHK atau pegawai dirumahkan karena terdampak Covid-19. Perpustakaan UMY mengadakan kegiatan meditasi *Mindfulness* sebagai upaya mengatasi kecemasan pustakawan. Meditasi *Mindfulness* yang dilakukan memiliki dampak yang signifikan dalam membantu pustakawan menghadapi kecemasan di masa pandemi. Pustakawan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi diri (*emotion regulation*), dapat menyeleksi informasi yang diterima (*attention control*), dan dapat memahami dirinya sendiri untuk menghadapi keadaan tertentu (*self-awareness*). Berdasarkan kemampuan yang terdiri dari 3 komponen, yaitu: *attention control*, *emotion regulation*, dan *self-awareness* yang dimiliki, pustakawan telah meningkatkan kemampuan *self-regulation* yang bertujuan untuk mengelola kecemasan saat menghadapi situasi pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Burgoyne, A. P., & Engle, R. W. (2020). Attention Control: A Cornerstone of Higher-Order Cognition. *Current Directions in Psychological Science*, 29(6), 624–630. <https://doi.org/10.1177/0963721420969371>
- Dewi, I. R. (2021, February 1). *Hingga 30 Januari 2021, Kominfo Saring 1.396 Hoax Covid-19 di Media Sosial*. <https://tekno.sindonews.com/read/320936/207/hingga-30-januari-2021-kominfo-saring-1396-hoax-covid-19-di-media-sosial-1612170149>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Feruglio, S., Panasiti, M. S., Crescentini, C., Aglioti, S. M., & Ponsi, G. (2022). The impact of mindfulness meditation on social and moral behavior: Does mindfulness enhance other-oriented motivation or decrease monetary reward salience? *Frontiers in Integrative Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.963422>
- Harini, N. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan.. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 13.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Kurmi, N., Bhagyalakshmi, K., & Kini, R. (2019). Effect of mindfulness meditation on attention and visual scanning in elderly people – A randomized control trial. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 9(9), 865–868. <https://doi.org/10.5455/njppp.2019.9.0620621062019>
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57–72.

- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Mental Toughness pada Atlet Lari 400 M. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), Article 3. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26185>
- pdsjki.org. (2020). *Infografik Depresi, Bunuh, dan Pandemi Covid-19*. http://pdsjki.org/img_lain/infografik4.jpg
- Putri, E. T., Tazkiyah, A. Y., & Amelia, R. (2019). Self-awareness training untuk menghadapi fenomena pernikahan dini. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(1), 48–57.
- Rayani, D., & Purqoti, D. N. S. (2020). Kecemasan Keluarga Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid-19. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Reinholdt-Dunne, M. L., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2013). Attention control: Relationships between self-report and behavioral measures, and symptoms of anxiety and depression. *Cognition & Emotion*, 27(3), 430–440. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.715081>
- Riani, N., & Handayani, N. S. (2020). Dampak Stres Kerja Pustakawan pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2020.151.97-114>
- Saputri, M. E., & Simarankir, R. N. K. (2021). *Pengaruh Relaksasi dan Pemberian Aromatherapy Terhadap Kecemasan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Villa Santika Grogol Depok Tahun 2020*. Universitas Nasional.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), 7.
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Tristaningrat, M. A. N. (2020). *Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability*. 1(1), 10.
- Uns, H. (2020, March 19). Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS. *Universitas Sebelas Maret*. <https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Yuliawati, D. W. (2020). *Efikasi-Diri Pengambilan Keputusan Karir, Regulasi Diri Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* [Thesis]. Universitas Islam Indonesia.