PILIHAN B: Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 yang telah melanda selama dua tahun berdampak pada banyak aspek, mulai dari kesehatan, sosial, ekonomi, dan lain-lain. Dari awal pandemi hingga saat ini, menurut catatan kesehatan, jutaan orang yang telah terinfeksi oleh virus dan ribuan lainnya tidak dapat bertahan. Secara sosial, masyarakat tidak dapat melakukan aktivitas bersosialisasi secara bebas. Selanjutnya, dari sisi ekonomi, banyak usaha yang mengurangi aktivitas bahkan gulung tikar.

Secara psikologis, dampak kesehatan, sosial, dan ekonomi akibat pandemi telah menimbulkan kecemasan tersendiri. Bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh masyarakat bervariasi, mulai dari stres, emosi yang tidak stabil, depresi, bahkan keinginan bunuh diri. Kecemasan ini dialami oleh semua kalangan dari berbagai tingkatan dan usia.

Terapi humor bisa dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi kecemasan akibat pandemi pandemi Covid-19. Hal ini sesuai dengan penelitian Pandin, et. al (...., 2021) yang menyatakan bahwa humor efektif untuk mengatasi kecemasan. Dalam penelitian ini, responden diberikan terapi humor dijital selama 30 (tiga puluh) menit dalam waktu 3 (tiga) hari seminggu. Humor yang dipilih adalah humor berdurasi pendek dan humor yang memotret kehidupan sehari-hari masyarakat. Hasil dari penelitian, lebih dari 70% responden menunjukkan tingkat kecemasan yang menurun.

Kecemasan akibat pandemi dialami oleh seluruh masyarakat. Terapi humor dijital tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi karena hasil uji coba menunjukkan terapi ini efektif untuk mereduksi kecemasan karena dampak pandemi yang telah berlangsung selama hampir 2 (dua) tahun.