

Dewi Rahmawaty<sup>1</sup>  
Nadiroh<sup>2</sup>  
Achmad Husen<sup>3</sup>  
Agung Purwanto<sup>4</sup>

## MERAJUT SEBAGAI KEGIATAN BARU UNTUK TERAPI MENGURANGI KECEMASAN SELAMA MASA PANDEMI COVID

### Abstrak

Pandemi covid yang melanda dunia sejak 2019 dan mengakibatkan banyak wilayah memutuskan *lockdown* untuk mengurangi penyebaran virus serta memaksa masyarakat dunia untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru terutama melakukan berbagai aktifitas dari rumah. Sesaat setelah pandemi mereda menjadi kehidupan baru atau dikenal *new normal*, dikutip dari media Indonesia tanggal 12 Oktober 2020 bahwa kasus gangguan jiwa di Indonesia meningkat selama Pandemi terjadi, banyaknya pemutusan hubungan kerja menjadi salah satu penyebab peningkatan kasus tersebut. Para ibu dengan keadaan suami yang ter PHK meningkat cemasnya dari sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menggambarkan kecemasan juga untuk melihat penurunan kecemasan dengan terapi merajut pada ibu dengan suami terdampak PHK karena Pandemi Covid. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode purposive sampling, Pemberian terapi merajut dapat mengurangi kecemasan pada Siswa siswi SMK dengan menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah kegiatan. Tingkat keberhasilan dari kegiatan merajut juga dipengaruhi oleh adanya kesadaran pada masing masing subyek untuk konsisten menjalankan aktivitas terapi.

**Kata Kunci:** Merajut, Terapi, Kecemasan

### Abstract

Knitting as the covid pandemic that has hit the world since 2019 and resulted in many regions deciding on lockdowns to reduce the spread of the virus and force the world community to adapt to new habits, especially doing various activities from home. As soon as the pandemic subsided into a new life or known as new normal, it was quoted in the Indonesian media on October 12, 2020 that cases of mental disorders in Indonesia increased during the pandemic, the number of job cuts became one of the causes of the increase in these cases. Mothers whose husbands had been laid off were more anxious than before. This study uses qualitative methods to describe anxiety and quantitative methods to see a reduction in anxiety with knitting therapy in mothers whose husbands were affected by layoffs due to the Covid Pandemic. The sampling technique used purposive sampling method. Giving knitting therapy can reduce anxiety in mothers with husbands who are victims of dismissal by showing changes in anxiety levels before and after the activity. The success rate of knitting activities is also influenced by the awareness of each subject to consistently carry out therapeutic activities.

**Keywords:** Knitting, Therapy, Anxiety

<sup>1,2,)</sup> Sekolah Tinggi Desain Intersudi

<sup>3,4)</sup> Universitas Negeri Jakarta

Alamat Email: [dewirahmawaty\\_9908920008@mhs.unj.ac.id](mailto:dewirahmawaty_9908920008@mhs.unj.ac.id) [nadiroh@unj.ac.id](mailto:nadiroh@unj.ac.id)  
[ach.husen59@gmail.com](mailto:ach.husen59@gmail.com), [agungpurwanto@unj.ac.id](mailto:agungpurwanto@unj.ac.id)

## PENDAHULUAN

Sejak 2019 dunia dilanda pandemi Covid 2019, hingga sampai ke Indonesia di awal Maret 2020. Sejak saat itu kegiatan belajar mengajar di semua tingkat satuan pendidikan mulai dari tingkat dasar menengah sampai perguruan tinggi menunda kegiatan belajar dengan tatap muka yang diganti dengan tatap maya. Banyak perubahan dan adaptasi yang dilakukan oleh semua warga sekolah mulai dari guru, siswa, walimurid dan semua nya menyesuaikan perubahan kebiasaan yang baru ini.

Siswa sekolah tidak luput dari kecemasan menghadapi kegiatan belajar mengajar dengan system baru, semua msih dalam tahap pembiasaan dan adaptasi. Banyaknya startegi pembelajaran dari tatap muka menjadi tatap maya menyebabkan banyak siswa yang bingung bagaimana menyelesaikan tagihan tugas sekolah dengan mereka kurang bahkan tidak paham dengan materinya, Karena hanya disampaikan melalui modul dan *online*.

Terdengarnya kasus bunuh diri oleh pelajar di beberapa wilayah di Indonesia membuat pemerintah guru juga pihak terkiat memikirkan bagaimana solusi dari pembelajaran di Sekolah saat pendemi, dan siswa siswa yang amsih dalam kebingungan pun perlu mendapatkan *rilexing* atau suatu terapi untuk membiasakan mengerjakan tugas sekolah dengan tenang dan terbiasa. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti membuat kegiatan merajut sebagai terapi kecemasan bagi siswa sisiwi smk yang masih terus beradaptasi dengan pembelajaran di masa pandemi Covid 19.

Dalam keseharian, keadaan normal cenderung akan membuat ketenangan bagi siapapun, berbeda dengan keadaan dengan kondisi tidak pasti akan menyebabkan suatu ketidakpastian bahkan sampai membuat cemas. Kecemasan adalah respon individu terhadap ancaman atau stressor yang akan datang baik dari dalam individu sendiri maupun lingkungannya. Respon emosional ini timbul dari penyebab yang tidak spesifik sehingga individu merasa tidak nyaman dan terancam. Kecemasan dapat merupakan suatu respon yang normal atau patologis, hal ini bergantung pada intensitas dari durasi kecemasan tersebut serta kemampuan coping individu.

Kecemasan yang normal diperlukan untuk mencapai kepuasan dan kenikmatan tertentu dalam pekerjaan (*perfromace*) tetapi kecemasan yang berlebihan akan mengganggu performance dan perlu ditangani. Kecemasan berlebihan ini dapat berupa kecemasan yang tidak terikat pada bentuk ide, hal maupun keadaan tertentu. Kaplan dan Saddock (2010) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatic pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif.

Cemas adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Cemas juga di artikan sebagai suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (2010). Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprhensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak disituasi lainnya. Berdasarkan uraian di atas dapat diintisarian kecemasan adalah keadaan sesorang merasa bahaya ditandai dengan jantung berdetak kencang, tidak nyaman bahkan sampai tidak fokus.

Rajut adalah benang yang dipintal menggunakan jarum sehingga membentuk sehelai kain rajut. Industri rajut adalah yang bergerak dalam bidang pakaian, dimana industri ini membutuhkan beberapa peralatan untuk proses produksi. Sebagai contoh mesin rakut yang berfungsi sebagai proses pemintalan benang menjadi lembaran kain rajut, mesin linking yang berfungsi sebagai proses dimana lembaran kain menjadi pakaian rajut, mesin obras dan jarum sontek yang berfungsi sebagai perapihan pakaian rajut. Lalu dilanjutkan dengan proses penguapan pakaian rajut menggunakan mesin uap yang berfungsi untuk membentuk ukuran pakaian rajut, dan proses terakhir adalah pengemasan. Selain menggunakan mesin, rakut juga bisa dibuat dengan manual yaitu teknik yubiami.

Yubiami berasal dari kaya yubi yang berarti jari jari tangan dan amiu yang berarti mengingatkan benang atau merajut. Jadi yubiami adalah seni merajut dengan teknik yang paling mudah seperti teknik dasar tusuk, bahan yang digunakan hanya benang rajut dan jarum tusuk. Merajut pertama dilakukan oleh otang dari jazirah arab timur tengah dengan tujuan pakaian tersebut dapat diperdagangkan oleh para pedagang ke seluruh belahan dunia. Perkembangan rajut saat ini tidak hanya digunakan sebagai pakaian di musim dingin, tapi di Indonesia sendiri

diterapkan untuk benda lain seperti linen rumah tangga, kaos kaki, tas sarung bantal dan lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan merajut adalah kegiatan memintal benang rajut dengan bantuan alat jarum untuk menjadi suatu produk tertentu.

## METODE

Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan format deskriptif baik terhadap individu maupun kelompok yang lazimnya diteruskan analisis kualitatif. Dengan pendekatan ini diharapkan akan diperoleh sebuah gambaran yang objektif mengenai terapi tingkat kecemasan dari kegiatan merajut pada siswa SMK. Penelitian ini mendeskripsikan suatu peristiwa yang terjadi secara random pada siswa SMK. Subjek penelitiannya adalah siswa SMK yang saat ini sedang beradaptasi dengan kegiatan belajar mengajar di masa pandemi. Penetapan informan dilakukan secara *purposive sampling*, yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi orang-orang yang akan diobservasi atau diwawancarai. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan.

Tahapan penelitian yaitu tahapan pra lapangan, Tahap awal sebelum peneliti memutuskan untuk mewawancarai seseorang atau informan, lalu melakukan observasi. Dengan adanya observasi membuat peneliti lebih mengetahui objek, kondisi dan bagaimana terjadinya limpahan pengetahuan diantara sumber daya manusia dalam pelaksanaan kegiatan merajut bagi siswa SMK sebagai terapi di saat pandemi. Observasi ini dilakukan dengan berkoordinasi kepada Pihak sekolah SMK terterkait dengan perkenalan melalui media *online* yaitu *facebook*, *WhatsApp* dan *instagram* untuk mendapatkan *contact person*. Setelah mendapatkan *contact person* perwakilan sekolah, peneliti membuat janji untuk melakukan wawancara. Kemudian melakukan observasi langsung ke siswa SMK.

Wawancara merupakan bagian dari teknik yang peneliti gunakan di dalam penelitian, hal ini peneliti anggap sebagai keadaan dimana informasi diperoleh dengan melanjutkan teknik pengamatan yaitu wawancara atau dengan menanyai para informan guna menghasilkan informasi yang mampu menjawab permasalahan di dalam penelitian ini. Pada tahapan ini peneliti dalam menghimpun data ialah melakukan wawancara dan diskusi mengenai pelaksanaan kegiatan merajut sebagai terapi kepada siswa SMK di saat pandemi sekarang ini Tahap selanjutnya adalah melakukan wawancara mendalam. Pelaksanaan wawancara mendalam ditujukan kepada pihak sekolah atau SMK Busana terkait. Pelaksanaan wawancara mendalam dilakukan untuk menambah data-data yang telah didapatkan sebelumnya melalui observasi. Dokumen mengenai profil SMK, mata pelajaran yang ada di SMK sebagai penunjang kegiatan merajut bagi siswa SMK. Selanjutnya adalah proses dokumentasi

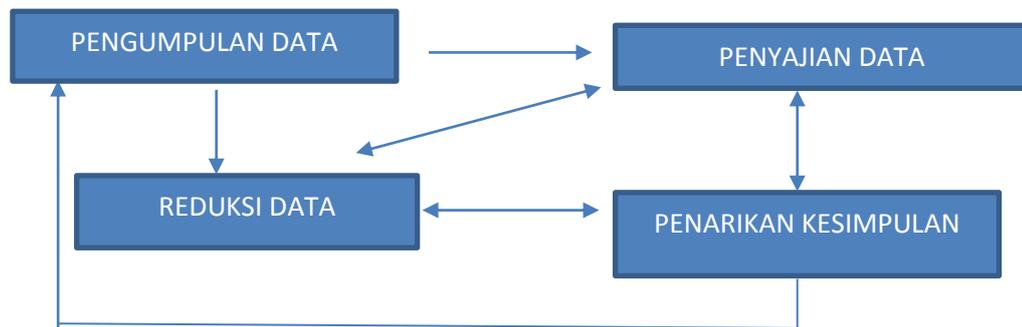
Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus, yaitu suatu penelitian kualitatif yang berusaha menemukan makna, menyelidiki proses dan memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam dari individu, kelompok atau situasi. Langkahnya adalah mengidentifikasi masalah atau pertanyaan yang akan diteliti dan mengembangkannya. Peneliti juga bertindak sebagai pengumpul data atau sebagai instrumen aktif untuk mengumpulkan data di lapangan. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu, data primer yaitu data yang langsung memberikan data kepada peneliti, dalam penelitian ini adalah informasi seberapa banyak siswa SMK yang sedang mengambil kegiatan merajut.

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh bukan secara langsung dari sumbernya. Dalam penelitian ini data sekunder yang dipakai adalah sumber data tertulis seperti sumber buku, majalah ilmiah, dan dokumen dari pihak terkait mengenai kegiatan merajut juga pembelajaran yang ada di jenjang SMK.

Teknik pengambilan data dengan 1) observasi yaitu pengumpulan data dengan cara observasi langsung dan sebagai peneliti yang menempatkan diri sebagai pengamat, sehingga interaksi peneliti dengan subyek penelitian bersifat terbatas. Peneliti mencatat apa saja yang dilihat langsung. 2) wawancara mendalam yang didefinisikan sebagai interaksi Bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling berhadapan salah seorang, yaitu yang melakukan wawancara meminta informasi kepada informan. 3) Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar atau karya monumental dari seseorang. Hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya jika didukung oleh dokumen.

Teknik analisa data berdasarkan Miles dan Huberman mengemukakan tiga tahapan yang harus dikerjakan dalam menganalisis data penelitian kualitatif, yakni sebagai berikut, 1) Reduksi data (*data reduction*) merupakan kegiatan merangkum, memilih hal pokok. Data yang direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas dan memudahkan untuk melakukan pengumpulan data. 2) Paparan (*data display*) tahap ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam memahami apa yang terjadi di objek penelitian sehingga peneliti bisa menentukan dan merencanakan kerja selanjutnya sesuai dengan hasil temuan dan telah dipahami. Karena data display bisa berbantuan bagan, uraian singkat, hubungan antar kategori dan teks yang bersifat naratif. 3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi (*concluding drawing*) penarikan kesimpulan merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data. Adapun kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap berikutnya.

Adapun siklus analisis interaktif ditunjukkan dalam bentuk skema sebagai berikut :



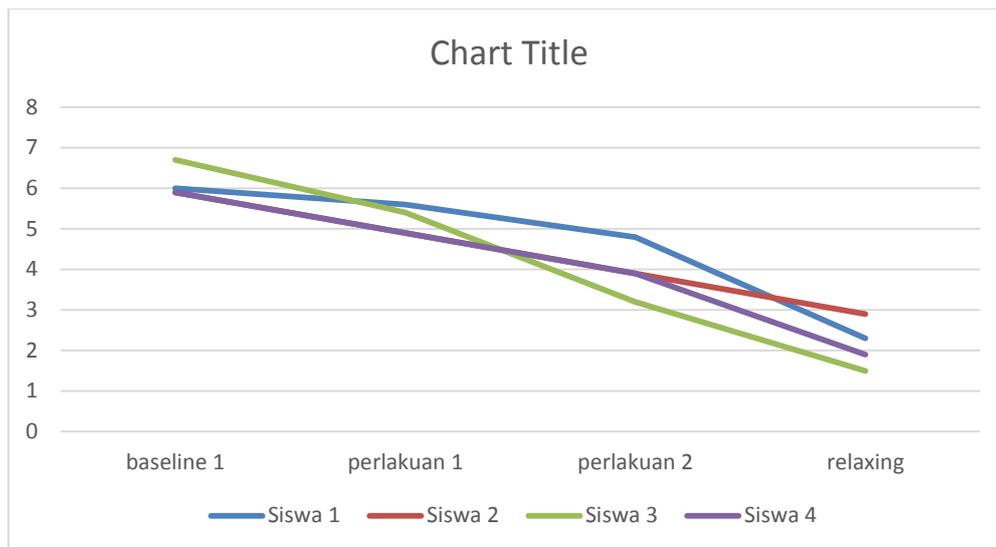
Gambar 3.1 Komponen dalam Analisis Data Model Interaktif

Keempat komponen tersebut, saling interaktif, yaitu saling mempengaruhi dan terkait. Pertama tama dilakukan penelitian di lapangan dengan mengadakan wawancara atau observasi yang disebut dengan tahap pengumpulan data karena data data, pengumpulan penyajian data dan reduksi data. Kesimpulan atau penafsiran data yang dikumpulkan banyak maka diadakan reduksi data. Setelah direduksi maka kemudia diadakan sajian data, selain itu pengumpulan data juga digunakan untuk penyajian data.

Berikutnya adalah pengecekan keabsahan temuan, teknik pemeriksaan kredibility dengan a) Keikutsertaan peneliti sebagai alat instrumen bukan dengan waktu singkat tapi sepanjang waktu. b). Ketentuan pengamatan , yang dimaksud adalah menemukan ciri ciri dan unsur unsur dan situasi yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal hal tersebut secara rinci. c) Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar itu untuk keperluan pengecekan atau pembanding. Triangulasi dapat dilakukan dengan membandingkan data pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan didepan umum dengan yang dikatakan secara pribadi dan membandingkan apa yang dikatakan waktu penelitian sepanjang waktu juga membandingkan dengan dokumen terkait.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Di bawah ini adalah data hasil penelitian yang diperoleh peneliti selama 12 hari kegiatan, dan disajikan dala bentuk grafik. Penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Qudwah Albarosiyah tanggal 03April – 14 April 2021 dengan jumlah subyek siswa SMK sebanyak 4.



Grafik 1. Hasil Skala Kecemasan Subyek 1,2,3,4

Pada Siswa1 digambarkan dengan line warna biru, Grafik di atas menunjukkan bahwa pada baseline 1 siswa 1 mendapatkan skor 60 yang menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor yaitu 56 dan masih menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor 48 dan tingkat kecemasannya sudah menurun. Dilanjutkan tahap relaxing tingkat kecemasan menjadi 2,3 karena obek sudah diberikan treatment yang merupakan keadaan awal subjek.

Pada siswa 2 digambarkan dengan line warna orange, Grafik di atas menunjukkan bahwa pada baseline 1 siswa 2 mendapatkan skor 59 yang menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor yaitu 49 dan masih menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor 39 dan tingkat kecemasannya sudah menurun. Dilanjutkan tahap relaxing tingkat kecemasan menjadi 29 karena obek sudah diberikan treatment yang merupakan keadaan awal.

Pada siswa 3 digambarkan dengan line warna orange, Grafik di atas menunjukkan bahwa pada baseline 1 siswa 3 mendapatkan skor 67 yang menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor yaitu 54 dan masih menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor 32 dan tingkat kecemasannya sudah menurun. Dilanjutkan tahap relaxing tingkat kecemasan menjadi 15 karena obek sudah diberikan treatment yang merupakan keadaan awal.

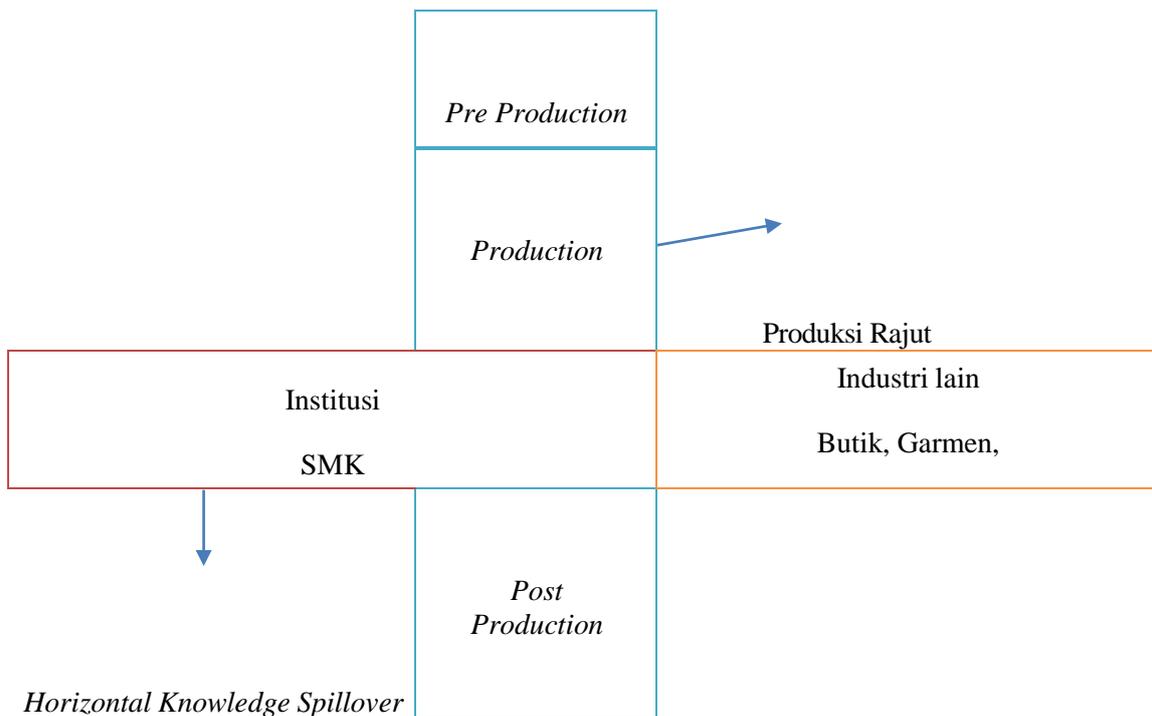
Pada siswa 4 digambarkan dengan line warna orange, Grafik di atas menunjukkan bahwa pada baseline 1 siswa 4 mendapatkan skor 59 yang menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor yaitu 49 dan masih menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Kemudian pada fase perlakuan 2 mengalami penurunan skor 39 dan tingkat kecemasannya sudah menurun. Dilanjutkan tahap relaxing tingkat kecemasan menjadi 19 karena obek sudah diberikan treatment yang merupakan keadaan awal.

Walsh menguatkan bahwa kegiatan meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang di gunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses- proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar.<sup>2</sup> Adapun efek meditasi pada aspek fisik dan psikologis menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati, dan aktualisasi diri. Selain itu meditasi juga efektif untuk orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, depresi, phobia, insomnia, dan sebagai terapi untuk menghilangkan ketergantungan terhadap obat dan alkohol. Terapi atau meditasi

yang dilakukan adalah dengan gerakan dari kegiatan merajut yang dilakukan secara berulang dan terkontrol jam serta jenis tusukan dalam merajutnya.

Dalam prakteknya latihan merajut dapat mengurangi keluhan fisik yang dialami oleh siswa SMK baik yang bersifat psikis maupun fisiologis. Hal ini disebabkan kondisi relaks yang timbul setelah orang melakukan meditasi. Kegiatan merajut mengajarkan kepada kita untuk mendengarkan dan untuk melihat, dan untuk menerima apa yang ada tanpa menyensornya. Menerima merupakan bagian penting dalam penyembuhan. Betapa pun kita akan menyekali sifat-sifat tertentu yang kita temukan dalam diri kita sendiri atau pada diri orang lain, amarah atau penyangkalan hanya dapat memperburuk segala sesuatu.

Tahap pekerjaan lapangan



Gambar. Vertical Horizon Knowledge Pada Kegiatan Rajut Bagi siswa SMK

Adapun contoh vertical horizon verticak knowledge pada kegiatan rajut di siswa SMK yaitu kegiatan mendesain sampai mengolah benang menjadi suatu produk bernilai jual dengan teknik knitting atau rajut.



Jadi menurut analisis peneliti, kesungguhan subjek dalam mengikuti proses terapi inilah yang menyebabkan subjek selalu mengalami kestabilan kecemasan. Karena hasil skor menunjukkan sebelum adanya perlakuan adalah 8 sedangkan setelah perlakuan skornya adalah 10. Berdasarkan observasi yang dilakukan dan terapi yang diberikan, peneliti berpendapat bahwa subjek ASN cocok mendapatkan terapi meditasi dzikir, karena ketika subjek mengikuti proses terapi meditasi dzikir subjek terlihat fokus.

**SIMPULAN**

Dari uraian diatas terlihat bahwa subyek yang melaksanakan terapi knitting atau rajut memperoleh ketenangan. Pada kondisi tersebut memungkinkan seseorang untuk selalu berfikir positif sehingga tingkat kecemasan itu akan stabil.

Dengan melihat efek terapi knitting sebagaimana di uraikan di atas, maka pendapat Badri, yang menyatakan bahwa antara terapi knitting ada kesamaan dapat diterima. Menurut Badri, kesamaan antara keduanya adalah terletak pada upaya pengkonsentrasian pikiran pada obyek tertentu, upaya melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian atau berbagai angan-angan dalam pikiran. Keduanya juga sejalan dalam hal latihan, proses melihat, dan mengulang kata-kata atau makna obyek meditasi.

Oleh karena itu seseorang yang melakukan kegiatan merajut dapat menangkap makna dan pengetahuan baru yang sebelumnya tidak terlintas dalam hati. Menurut penulis, siswa siswi SMK yang melakukan terapi knitting akan mendapatkan faedah seperti yang dirasakan oleh orang-orang yang melakukan kegiatan menjahit, bahkan lebih jauh dari apa yang mereka rasakan, karena siswa SMK yang sudah terlatih melakukan menjahit atau knitting dalam kesehariannya. Siswa tersebut dapat merasakan faedah tersebut secara mudah dan dalam waktu singkat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, W. (2013) Boneka & Aksesori Rajut Anak. Jakarta : Kriya Pustaka  
 Dariyo, A (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Jakarta : Ghalia Indoensia  
 Darmaprawira, S (2002) Warna : Teori dan Kreativitas Penggunaannya. Bandung : Penerbit ITB  
 Drajat, RB (2011) Filosofi Penghayat CAhaya. Jakarta : Kompas Gramedia.  
 Idris N (2010). Teknik Merajut untuk Pemula. Jakarta : Kawan Pustaka  
 Johana (2002) E. Prawitasari et.al, Psikoterapi; Pendekatan Konvensional dan Kontemporer, Pustaka Pelajar, Yogyakarta  
 LN, SY dan Nurihsan AJ (2008) Teori Kepribadian. ABndung : PT Remaja Rosdakarya  
 Martin M. (2002) Antony, Susan M. Orsillo, dan Lizabeth Roemer, Practitioner's Guide To Empirically Based Measures Of Anxiety, Kluwer Academic Publishers, New York  
 Sanyoto, SE (2010) Nirmana : Elemen elemen Seni dan Desain. Yogyakarta : Jalasutra  
 Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, Pedoman Dzikir dan Do'a, Pustaka Rizki Putra, Semarang , 1997, h. 36  
 \_\_\_\_\_919720. Encyclopedia of Textiles. Enlewood Cliffs NJ Prentice Hall