

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

DIAN FITRI NUR AZIZAH

F 100 170 083

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**

Oleh :

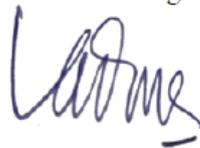
DIAN FITRI NUR AZIZAH

F 100 170 083

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si
NIK.NIDN: 689/0625056702

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**

OLEH

DIAN FITRI NUR AZIZAH

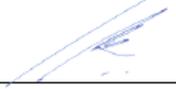
F 100 170 083

**Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 9 Februari 2022
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

Dewan Penguji:

1. **Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **MB. Sudinadji, S.Psi., M.Si**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si**
(Anggota II Dewan Penguji)









Dekan,



Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK/NIDN. 799/0629037

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 Maret 2022

Yang Menyatakan



Dian Fitri Nur Azizah

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI

Abstrak

Pada masa pandemi COVID-19 muncul kecemasan pada masyarakat, faktor penyebab kecemasan antara lain emosi yang ditekan karena rendahnya regulasi emosi dan dukungan sosial di lingkungan sekitar individu berupa pengalaman dengan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, dan lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu : (1) Ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi; (2) Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi; (3) Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan kecemasan sebagai variabel dependen, serta variabel independen yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial. Populasi penelitian ini adalah masyarakat Kota Surakarta berjumlah 522.364 orang. Sampel sebanyak 100 responden ditentukan dengan teknik *purposive quota sampling*. Pengumpulan data pada penelitian melalui kuesioner *google form*. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi $R= 0.666$ $sig.p=0.000(p<0.01)$ artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Hasil analisis antara regulasi emosi dengan kecemasan $r=-0.662$ $sig.p=0.000$ ($p< 0.01$) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi, untuk dukungan sosial dengan kecemasan $r=-0.479$ $Sig.p=0.000$ ($p<0.01$) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Regulasi emosi dan dukungan sosial yang tinggi memiliki dampak untuk menurunkan kecemasan pada masyarakat di masa pandemi dengan cara individu memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik serta memperoleh kenyamanan fisik maupun psikologis.

Kata kunci: dukungan sosial, kecemasan di masa pandemi, regulasi emosi

Abstract

During the COVID-19 pandemic, public anxiety emerged, the factors causing anxiety include suppressed emotions due to low emotional regulation and social support in the environment around individuals in the form of experiences with family, friends, friends, coworkers, and others. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between emotional regulation and social support with anxiety during a pandemic. This study proposes three hypotheses, namely: (1) There is a relationship between emotional regulation and social

support with anxiety during a pandemic; (2) There is a negative relationship between emotion regulation and anxiety during a pandemic; (3) There is a negative relationship between social support and anxiety during the pandemic. The research method uses quantitative methods with anxiety as the dependent variable, and the independent variables are emotion regulation and social support. The population of this research is the people of Surakarta City totaling 522,364 people. A sample of 100 respondents was determined by purposive quota sampling technique. Collecting data in the study through a google form questionnaire. The data analysis technique used multiple linear regression. The results of the analysis between emotional regulation and social support with anxiety during the pandemic $R=0.666$ sig.p=0.000($p<0.01$), meaning that there is a very significant relationship between emotional regulation and social support and anxiety during the pandemic. The results of the analysis between emotion regulation and anxiety $r = -0.662$ sig.p = 0.000 ($p < 0.01$) meaning that there is a very significant negative relationship between emotion regulation and anxiety during the pandemic, for social support and anxiety $r = -0.479$ Sig.p = 0.000 ($p<0.01$) means that there is a very significant negative relationship between social support and anxiety during the pandemic. High emotional regulation and social support have an impact on reducing anxiety in society during a pandemic by means of individuals having the ability to regulate emotions well and gain physical and psychological comfort.

Keywords: social support, anxiety during a pandemic, emotion regulation

1. PENDAHULUAN

Presiden Joko Widodo secara resmi menyatakan bahwa terdapat dua kasus virus corona di Indonesia pada awal Maret tahun 2020. Terdapat 66 negara terkena dampak virus corona sejak awal Maret 2020. Badan Kesehatan Dunia memberikan pernyataan bahwa pada awal Maret di 77 negara di dunia sudah lebih dari 93.164 orang telah terinfeksi virus corona dan 3.119 orang meninggal dunia karena virus ini. Terhitung sejak tanggal 7 Februari 2021 terdapat 43 kabupaten atau kota masuk dalam zona merah. Total dari 43 kabupaten atau kota tersebut delapan diantaranya berada di provinsi Jawa Tengah sehingga menjadikan Jawa Tengah menjadi provinsi dengan zona merah terbanyak. Kota atau Kabupaten yang masuk dalam zona merah yaitu Wonosobo, Banyumas, Purbalingga, Magelang, Karanganyar, Semarang, Blora, dan Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah zona merah mendapatkan perolehan rata-rata tingkat kecemasan terhadap sebesar 82,79 lebih

tinggi dibandingkan masyarakat di daerah zona hijau sebesar 72,02 (Dewi, 2020; Fajrin, 2020; Shalihah, 2020; Putra, Saam, & Arlizon, 2021).

Hasil survei PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) dengan responden dari 34 provinsi di Indonesia menunjukkan hasil sebanyak 65% responden mengalami kecemasan, 62% depresi, dan 75% trauma. Masyarakat berusia 17-29 tahun paling banyak ditemukan mengalami masalah psikologis tersebut. Survei yang dilakukan oleh Guru Besar Ketahanan IPB, Prof. Dr. Euis Sunarti, M.Si pada sampel 2000 orang lebih juga menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memunculkan kecemasan tertular virus corona sebesar 77,7% dan 57,7% kecemasan pada kondisi ekonomi (PDSKJI, 2020; Sunarti, 2020). Hasil penelitian lain, responden mengalami masalah psikologis dari tingkat sedang ke berat diantaranya yaitu mengalami gejala depresi, gejala kecemasan, dan tingkat stres berat yang disebabkan karena banyak waktu hanya di rumah memikirkan anggota lain, dan merasa tidak puas dengan informasi kesehatan. Tingkat kecemasan yang dirasakan individu berbeda-beda mulai dari tingkat rendah hingga tingkat tinggi. Berdasarkan penelitian lainnya didapatkan hasil bahwa dari 731 partisipan yang terdiri dari 30,3% laki-laki dan 69,7% perempuan dengan tingkat kecemasan tingkat tinggi dialami oleh 7,6% partisipan, tingkat sedang pada 28,1%, dan tingkat rendah 64,3%. Disamping itu, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan banyaknya keluhan psikis yang dirasakan oleh 30 responden. Keluhan psikis tersebut terdiri dari perasaan cemas, tegang atau khawatir sebesar 40% responden, aktivitas atau tugas terbengkalai sebesar 37%, kehilangan nafsu makan sebesar 30% dan tidur tidak nyenyak sebesar 30% (Wang C dkk, 2020; Rinaldy & Yuniasanti, 2020; Nurjanah, 2020).

Banyaknya aktivitas di rumah saja selama masa pandemi bisa membuat seseorang tidak terkontrol emosinya. Seorang psikolog klinis Veronica Adesia mengatakan bahwa emosi yang tidak terkontrol saat di rumah saja terjadi karena konflik atau suatu gesekan sehingga menjadi mudah marah, bertengkar dengan keluarga, atau stres karena hidup terbatas dan merasa terkekang. Saat pandemi seperti ini kemampuan regulasi emosi diperlukan agar individu tetap tenang

meskipun dampak dari COVID-19 ini dirasakan oleh banyak orang. Masyarakat diharapkan untuk tenang dan tidak panik berlebihan karena akan menciptakan masalah baru yaitu adanya gangguan fisik yang muncul karena adanya gangguan psikis yang dialami. Meregulasi emosi saat pandemi seperti ini diperlukan keterampilan agar emosi negatif tetap terkontrol yaitu dengan keterampilan tenang dan fokus (CNN, 2020; Afifah, 2020)

Saat pandemi seperti ini selain regulasi emosi, dukungan sosial juga sangat penting untuk menghadapi psikologis individu. Dukungan sosial berdampak besar pada psikologis individu berusia dewasa di Mesir dan secara keseluruhan terjadi peningkatan dukungan sosial selama pandemi ini. Peningkatan dukungan dari teman sebesar 24,1% dukungan dan dukungan dari keluarga sebesar 40,6%. Tidak adanya atau tidak sesuainya dukungan sosial menjadi faktor penentu munculnya kecemasan. Adanya keseimbangan dalam proses pertukaran sosial akan menciptakan hubungan yang saling menguntungkan antar individu sehingga individu menyadari bantuan dari orang lain. Dukungan sosial yang diterima individu akan menciptakan perasaan senang atau bahagia sehingga membuat individu mampu berfikir positif dan mengurangi kecemasan. Dukungan sosial yang dirasakan individu juga mampu membentuk tingkat harga diri, dan tingkat harga diri inilah yang mampu menghilangkan stres dan kecemasan (El, Soltan & Salama, 2020; Goldsmith, 2004; Skalski, Uram, Dobrakowski, & Kwiatkowska, 2021).

Kecemasan merupakan perasaan kurang nyaman dan tidak menyenangkan ditandai dengan kekhawatiran, tegang, gelisah dan rasa takut pada kejadian yang akan terjadi atau situasi yang tidak menyenangkan dengan tingkatan yang berbeda pada setiap individu (Atkinson, Atkinson, Smith, dan Bem, 1997; Nevid, Rathus, dan Greene, 2005; Stuart, 2006). Aspek kecemasan dibagi menjadi 3 gejala yaitu: (1) Gejala perilaku yang meliputi kegelisahan, ketegangan fisik, reaksi terkejut, tremor, bicara lebih cepat, menarik diri, menghindari masalah, kurang koordinasi, dan waspada berlebih; (2) Gejala kognitif yang meliputi terganggunya perhatian, pelupa, konsentrasi buruk, bingung, ketakutan akan sesuatu dan mimpi

buruk; (3) Gejala afektif yang ditandai dengan perasaan individu menjadi lebih sensitif, tidak sabar, tegang, gugup, dan khawatir (Stuart, 2006; Taylor, 1953; Nevid, Rathus, dan Greene, 2005).

Faktor kecemasan, yaitu : (1) Lingkungan, lingkungan sekitar individu berupa pengalaman dengan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, dan lainnya akan mempengaruhi cara berpikir individu sehingga juga akan mempengaruhi munculnya kecemasan, untuk itu diperlukan adanya dukungan sosial yang baik di lingkungan individu; (2) Emosi yang ditekan, individu yang tidak bisa mencari solusi untuk mengatasi perasaan yang muncul dalam hubungan personalnya akan memunculkan cemas, untuk itu diperlukan adanya regulasi emosi yang baik; (3) Tubuh dan pikiran individu yang berhubungan dapat memunculkan kecemasan, terutama saat individu mengalami perubahan yang tidak biasa dalam hidupnya; (4) Keturunan, beberapa kasus gangguan kecemasan ditemukan menurun dalam keluarga tertentu (Ramaiah, 2003; Durand dan Barlow, 2007; Nevid, Rathus, dan Greene, 2005).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengevaluasi, menyimpan dan mereaksi emosi secara tepat untuk mencapai sebuah tujuan tertentu (Thompson, 1994; Gross, 2014; Greenberg, 2015). Regulasi emosi memiliki empat aspek, yaitu: (1) *Strategies to emotion regulation (strategies)* atau kemampuan penyelesaian masalah yang dimiliki oleh individu, menemukan cara atau solusi guna memperkecil emosi negatif dan mampu menahan diri sesudah emosi berlebihan yang dirasakannya; (2) *Engaging in goal direct behaviors (goals)* adalah kemampuan individu untuk dapat tetap berpikir positif dan tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang dirasakan sehingga individu mampu melakukan sesuatu dengan baik; (3) *Control Emotional Responses (impulse)* yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dan merespon emosi yang dirasakan dan ditampilkannya sehingga individu akan merasakan dan menunjukkan respon emosi yang tepat; (4) *Acceptance of emotional responses (acceptance)* yaitu merupakan kemampuan individu untuk tidak merasa malu

dengan emosi yang dirasakan dan menerima kejadian yang mampu menimbulkan emosi negatif. (Gross, 2014; Thompson, 1994; Gratz dan Roemer, 2004).

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi regulasi emosi. Faktor internal regulasi emosi terdiri dari: (1) Usia, individu yang semakin dewasa lebih mampu menyesuaikan regulasi emosi yang dimiliki; (2) Jenis kelamin, laki-laki lebih dominan mengatur strategi emosi dengan melibatkan kegiatan fisik seperti olahraga, sedangkan perempuan lebih fokus pada emosi dan lebih pasif seperti merenung dan menyalahkan diri sendiri; (3) Temperamen; (4) Sistem saraf dan fisiologis yang berperan dalam kemampuan individu pengaturan emosi; (5) kepribadian. Faktor eksternal terdiri dari: (1) Pola asuh; (2) Pengetahuan; (3) Budaya (Salovey & Skuffer, 1997; Coon dan Mitterer, 2013; Gross, 2014).

Dukungan sosial merupakan dukungan rasa nyaman secara fisik maupun psikologis dengan melibatkan emosi berupa perhatian, penghargaan, informasi atau bantuan lainnya kepada individu yang sedang membutuhkan (House & Khan, 1985; Baron & Byrne, 2004; Sarafino, 2011). Dukungan sosial terdiri dari aspek yaitu: (1) Dukungan harga diri atau dukungan emosional meliputi rasa empati, kepedulian, perhatian, dorongan, dan penilaian positif kepada individu sehingga memberikan rasa kenyamanan, kepastian, dan dicintai pada individu yang menerimanya; (2) Dukungan instrumental atau dukungan nyata meliputi bantuan secara langsung berupa fasilitas atau materi yang dibutuhkan seperti meminjamkan uang atau berupa tindakan seperti membantu menyelesaikan tugas, dan lainnya; (3) Dukungan informasi berupa pemberian nasihat atau umpan balik dan saran tentang apa yang dibutuhkan individu; (4) Dukungan persahabatan yaitu dukungan yang merujuk pada kesediaan orang lain menghabiskan waktu dalam aktivitas sosial maupun hiburan sehingga memberikan perasaan keanggotaan yang positif (Cohen dan Syme, 1985; House, 1987; Sarafino, 2011). Faktor dukungan sosial antara lain : (1) Kebutuhan fisik; (2) Kebutuhan psikis; (3) Empati; (4) Norma; (5) Sosiologi; (6) Pertukaran sosial; (7) Pemberian dukungan (Stanley & Beare, 2006; Sarafino, 2011; Myers, 2012).

Emosi yang ditekan mempengaruhi munculnya rasa cemas pada individu. Individu yang tidak bisa mendapatkan solusi untuk mengatasi perasaan yang muncul dalam hubungan personalnya akan memunculkan kecemasan, di sinilah regulasi emosi diperlukan untuk mengendalikan emosi negatif yang muncul menjadi emosi positif sehingga kecemasan dapat diminimalisir (Ramaiah 2003; Durand & Barlow, 2007). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Oktaviani (2020), terdapat hubungan signifikan yang berbanding terbalik atau negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan. Hal ini dapat diartikan bahwa jika tingkat regulasi emosi tinggi maka tingkat kecemasan akan rendah. Hasil penelitian dari lain juga menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan gejala kecemasan dan depresi (Schäfer, Nauman, Holmes, Caffier, & Samson, 2017).

Selain itu, dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kecemasan, lingkungan sekitar individu berupa pengalaman dengan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, dan lainnya akan mempengaruhi cara berpikir individu sehingga juga akan mempengaruhi munculnya kecemasan apabila individu tidak merasa aman dan nyaman di lingkungan tersebut (Ramaiah, 2003; Nevid, Rathus, dan Greene 2005). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Herlinda (2020) dengan subjek individu usia madya rentang umur 40-60 tahun berjumlah 70 orang, menyebutkan bahwa terdapat signifikansi hubungan negatif yang tinggi antara kecemasan dukungan sosial. Hasil penelitian ini berarti bahwa jika tingkat dukungan sosial yang tinggi maka tingkat kecemasan akan rendah, begitu juga sebaliknya. Hasil jurnal yang berisi review artikel mengenai dukungan sosial saat pandemi juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan masalah psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, dan tekanan terhadap penyakit COVID-19 (Santoso, 2020).

Berdasarkan pemaparan, dirumuskan suatu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi?”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan guna mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial

dengan kecemasan di masa pandemi. Manfaatnya untuk memberikan masukan ilmiah khususnya dalam bidang ilmu psikologi mengenai regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Karya ini dapat dijadikan sebagai data pendukung penelitian sejenis dan tambahan informasi bagi masyarakat. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu : (1) Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi; (2) Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi; (3) Terdapat hubungan negatif antar dukungan sosial dengan rasa cemas di masa pandemi.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan satu variabel tergantung yaitu kecemasan (Y) serta dua variabel bebas yaitu regulasi emosi (X1) dan dukungan sosial (X2). Populasi dalam penelitian ini merupakan masyarakat Kota Surakarta sebesar 522.364 orang, kemudian ditentukan jumlah sampel menggunakan Rumus *Slovin* dan didapatkan hasil 99,98 dibulatkan menjadi 100 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive quota sampling*, yaitu penentuan sampel dengan kriteria dan jumlah tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kriteria dalam penelitian ini yaitu: (1) Masyarakat Kota Surakarta; (2) Berusia 17-29 tahun; (3) Laki-laki ataupun perempuan.

Peneliti mengambil kriteria usia 17-29 tahun berdasarkan survei PDSKJI yang menyebutkan bahwa masalah psikologis (kecemasan, depresi, dan trauma) selama pandemi paling banyak ditemukan pada masyarakat usia 17-29 tahun (PDSKJI, 2020). Cara peneliti mendapatkan subjek untuk sampel penelitian yaitu dengan menyebarkan poster berisi kriteria dan *link* kuesioner *googleform* dengan link: <https://bit.ly/BantuSayaLulusTerimaKasihOrangBaik> melalui *whatsapp*, kemudian setiap orang yang berkenan dan sesuai dengan kriteria dapat mengisi kuesioner tersebut. Peneliti menghubungi dari teman ke teman lain yang berada di seluruh kecamatan di Surakarta untuk membantu menyebarkan kuesioner melalui

whatsapp agar setiap kecamatan terwakili oleh responden sehingga kuota responden juga akan cepat terpenuhi. Pengisian kuesioner dihentikan ketika jumlah kuota responden sudah terpenuhi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *googleform* yang berisikan Skala Kecemasan, Skala Regulasi Emosi dan Skala Dukungan Sosial. Dalam penelitian ini menggunakan skala likert sebagai pedoman untuk mengajukan pernyataan dengan empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS); Tidak Setuju (TS); Setuju (S); Sangat Setuju (SS).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda dengan bantuan program perhitungan komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 16. Regresi linier berganda yaitu suatu bentuk model regresi yang bertujuan untuk memberikan gambaran hubungan antar variabel bebas yang jumlahnya lebih dari satu dengan satu variabel terikat (Setia Ningsih, 2019).

Varibel Kecemasan akan diukur menggunakan Skala Kecemasan yang dibuat berdasarkan aspek kecemasan menurut Stuart (2006), meliputi aspek gejala perilaku, gejala kognitif, dan gejala afektif dengan 31 aitem yang terdiri dari 23 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Variabel Regulasi Emosi akan diukur menggunakan Skala Regulasi Emosi yang dibuat berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross (2014), meliputi aspek *Strategies to emotion regulation (strategies)*, *Engaging in goal directed behaviours (goals)*, *Control Emotional Responses (impulse)*, dan *Acceptance of emotional responses (acceptance)* dengan 18 aitem yang terdiri dari 9 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Variabel Dukungan Sosial akan diukur menggunakan Skala Dukungan Sosial yang dibuat berdasarkan aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011), meliputi aspek dukungan emosional atau harga diri, dukungan nyata atau instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan dengan 22 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*.

Uji validitas dilakukan dengan melakukan *Professional Expert Judgement* kepada lima rater yang terdiri dari tiga Magister Profesi Psikologi serta dua dosen

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penilaian dari *Professional Expert Judgement* yang berupa skor satu hingga lima kemudian dianalisis menggunakan *Formula Aiken's V*. Kriteria pengujian validitas dengan lima rater menurut tabel Aiken dikatakan valid apabila $V \geq 0,8$ dan dinyatakan gugur apabila $V < 0,8$. Nilai V yang semakin mendekati 1,00 maka aitem dapat dikatakan mampu mewakili isi secara keseluruhan (Azwar, 2012). Berdasarkan perhitungan pada Skala Kecemasan didapatkan hasil bahwa dari total 31 aitem terdapat 14 aitem valid dengan rentang $V = 0,8 - 0,85$ dan 17 aitem gugur dengan rentang $V = 0,65 - 0,75$. Pada perhitungan Skala Regulasi Emosi didapatkan hasil bahwa dari total 18 aitem terdapat 12 aitem valid dengan rentang $V = 0,8 - 0,9$ dan 6 aitem gugur dengan rentang $V = 0,7 - 0,75$. Pada perhitungan Skala Dukungan Sosial didapatkan hasil bahwa dari total 22 aitem terdapat 14 aitem valid dengan rentang $V = 0,8 - 0,9$ dan 8 aitem gugur dengan rentang $V = 0,7 - 0,75$.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 responden. Sesuai dengan pernyataan Notoatmodjo (2010), jumlah responden yang digunakan untuk uji coba paling sedikit 20 orang sehingga akan diperoleh distribusi nilai hasil pengukuran mendekati normal. Hasil data dari pengisian kuesioner oleh responden kemudian dianalisis menggunakan SPSS 16 dan dilihat dari perolehan *Alpha Cronbach*. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien reliabilitas $>0,700$ (Azwar, 2017). Skala Kecemasan memperoleh nilai *Alpha Cronbach's* = 0,741, Skala Regulasi Emosi memperoleh nilai *Alpha Cronbach's* = 0,717, dan Skala Dukungan Sosial memperoleh nilai *Alpha Cronbach's* = 0,734. Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach's* yang diperoleh dari masing-masing skala tersebut dikatakan reliabel karena memperoleh hasil lebih dari 0,700.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dimana apabila *sig (2-tailed)* >0.05 , maka distribusi data dikatakan normal. variabel kecemasan memperoleh nilai $Z = 0.992$ dengan *Asym Sig.(2-tailed)* = 0.278 yang menunjukkan

bahwa variabel kecemasan berdistribusi normal karena nilai *Asym Sig.(2-tailed)*= 0.278 > 0.05. Pada variabel regulasi emosi memperoleh nilai $Z=0.866$ dengan *Asym Sig.(2-tailed)*= 0.441 menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi berdistribusi normal karena nilai *Asym Sig.(2-tailed)*= 0,441 > 0,05. Variabel dukungan sosial memperoleh nilai $Z=0.705$ dengan *Asym Sig.(2-tailed)*=0.702 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berdistribusi normal karena nilai *Asym Sig.(2-tailed)* 0.702 > 0.05. Setelah Uji Normalitas kemudian dilanjutkan dengan Uji Linearitas yang dilihat dari *Anova Table* bagian *Linearity*. Sebaran data dianggap linier apabila *Sig.Linearity* $p < 0.05$. Variabel regulasi emosi memperoleh nilai *Linearity* $F=70.782$ dengan *Sig.(Linearity)*=0.000, maka variabel regulasi emosi dan variabel kecemasan dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear karena memenuhi syarat *Sig.(Linearity)* $p= 0.000 < 0.05$. Variabel dukungan sosial dan variabel kecemasan juga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear karena memperoleh nilai *Linearity* $F= 34.093$ dengan *Sig.(Linearity)* $0.000 < 0.05$.

Setelah melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil $R= 0.666$ dan nilai *Sig. p* = 0.000 ($p < 0.01$) yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan. Sedangkan hipotesis minor pada variabel regulasi emosi dengan kecemasan memperoleh nilai *Pearson Correlation*= -0.662 dengan *sig.(1-tailed)* $p= 0.000$ ($p < 0.01$), itu berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi. Pada variabel dukungan sosial dengan kecemasan mendapatkan nilai *Pearson Correlation*= -0.479 dengan *sig.(1-tailed)* $p= 0.000$ ($p < 0.01$), itu berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi.

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi.

Berdasarkan hasil dari koefisien determinasi $R^2 = 0,443$ dapat dikatakan bahwa sumbangan kedua variabel bebas (regulasi emosi dan dukungan sosial) yang mempengaruhi variabel tergantung (kecemasan) pada penelitian ini sebesar 44,3 %, dengan rincian regulasi emosi sebesar 40,1% dan dukungan sosial sebesar 4,2%, sedangkan sisanya sebesar 55,7% disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis, data dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan di Masa Pandemi

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Presentase (%)
$14 \leq X \leq 22,4$	Sangat Rendah			1	1%
$22,4 < X \leq 30,8$	Rendah			10	10%
$30,8 < X \leq 39,2$	Sedang	35	38,04	53	53%
$39,2 < X \leq 47,6$	Tinggi			28	28%
$47,6 < X \leq 56$	Sangat Tinggi			8	8%

Dilihat dari Tabel 1, diketahui bahwa variabel kecemasan memperoleh hasil Rerata Hipotetik (RH) sebesar 35 dan Rerata Empirik (RH) sebesar 38.04 yang berarti bahwa rata-rata tingkat kecemasan individu pada masyarakat Kota Surakarta berusia 17-29 tahun tergolong sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Presentase (%)
$12 \leq X \leq 19,2$	Sangat Rendah			0	0%
$19,2 < X \leq 26,4$	Rendah			2	2%
$26,4 < X \leq 33,6$	Sedang	30		37	37%
$33,6 < X \leq 40,8$	Tinggi		35,32	47	47%
$40,8 < X \leq 48$	Sangat Tinggi			14	14%

Dilihat dari Tabel 2, diketahui bahwa variabel regulasi emosi memperoleh hasil Rerata Hipotetik (RH) sebesar 30 dan Rerata Empirik (RH) sebesar 35.32 yang berarti bahwa rata-rata tingkat regulasi emosi individu pada masyarakat Kota Surakarta berusia 17-29 tahun tergolong tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Sosial

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Presentase (%)
$14 \leq X \leq 22,4$	Sangat Rendah			0	0%
$22,4 < X \leq 30,8$	Rendah			3	3%
$30,8 < X \leq 39,2$	Sedang	35		33	33%
$39,2 < X \leq 47,6$	Tinggi		42,24	39	39%
$47,6 < X \leq 56$	Sangat Tinggi			25	25%

Dilihat dari Tabel 3, diketahui bahwa variabel dukungan sosial memperoleh hasil Rerata Hipotetik (RH) sebesar 35 dan Rerata Empirik (RE) sebesar 42.24 yang berarti bahwa rata-rata tingkat dukungan sosial individu pada masyarakat Kota Surakarta berusia 17-29 tahun tergolong tinggi.

Kecemasan merupakan perasaan kurang nyaman dan tidak menyenangkan ditandai dengan kekhawatiran, tegang, gelisah dan rasa takut pada kejadian yang akan terjadi atau situasi yang tidak menyenangkan dengan tingkatan yang berbeda pada setiap individu (Rita Atkinson, Richard Atkinson, Smith, dan Bem, 1997; Nevid, Rathus, dan Greene, 2005; Stuart, 2006). Berdasarkan hasil analisis data di atas diketahui bahwa hipotesis mayor yang menyebutkan “ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi” diterima. Diketahui dari tabel *Anova* dengan nilai *Sig.p*=0.000 ($p < 0.01$), berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Hasil penelitian ini sesuai dengan faktor kecemasan yang dimiliki individu dipengaruhi oleh regulasi emosi dan dukungan sosial (Durand dan Barlow, 2007; Nevid, Rathus, dan Greene, 2005).

Rincian responden yang memiliki kecemasan sangat rendah berjumlah satu responden (1%) berjenis kelamin laki-laki, 10 responden (10%) memiliki

kecemasan rendah terdiri dari 2 perempuan dan 8 laki-laki, 53 responden (53%) memiliki kecemasan sedang terdiri dari 40 perempuan dan 13 laki-laki, 28 responden (28%) memiliki kecemasan tinggi terdiri dari 26 perempuan dan 2 laki-laki, serta 8 responden (8%) memiliki kecemasan sangat tinggi terdiri dari 6 perempuan dan 2 laki-laki. Berdasarkan rincian tersebut, perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Myers (2012) yang menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan daripada laki-laki karena laki-laki lebih aktif dan rileks sedangkan perempuan lebih sensitif dalam menghadapi masalah.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengevaluasi, menyimpan dan mereaksi emosi secara tepat untuk mencapai sebuah tujuan tertentu (Thompson, 1994; Gross, 2014; Greenberg, 2015). Faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu emosi yang ditekan, individu yang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk mengatasi perasaan yang muncul dalam hubungan personalnya akan memunculkan kecemasan, untuk itu regulasi emosi diperlukan untuk mengendalikan emosi negatif yang muncul menjadi emosi positif sehingga kecemasan dapat diminimalisir ((Ramaiah 2003; Durand & Barlow, 2007).

Hipotesis minor pertama yang menyebutkan bahwa “ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi” diterima. Hal ini dapat diketahui dari tabel *Correlations* nilai *Pearson Correlation* = -0.662 dengan *Sig. p*=0.000 ($p < 0.01$), itu berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi. Adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan di masa pandemi, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian dari Oktaviani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan berbanding terbalik atau negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan.

Hasil analisis dari variabel regulasi emosi pada penelitian ini didapatkan Rerata Hipotetik (RH) = 30 dan Rerata Empirik (RE) = 35,32 yang berarti regulasi emosi masyarakat Surakarta berusia 17-29 tahun di Surakarta termasuk dalam kategori tinggi. Responden dengan kategori regulasi emosi tinggi hingga sangat tinggi didominasi oleh responden berusia 22-29 tahun, sedangkan responden berusia 17-21 tahun mendominasi kategori regulasi emosi rendah hingga sedang, hal ini disebabkan karena faktor usia berpengaruh pada regulasi emosi, individu dengan usia semakin dewasa lebih mampu menyesuaikan regulasi emosi yang dimiliki (Salovey & Skuffer, 1997).

Hasil dari hipotesis minor kedua yang menyebutkan “ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi” diterima. Hal ini dapat diketahui dari tabel *Correlations* nilai *Pearson Correlation* = -0.479 dengan *Sig.p* = 0.000 ($p < 0.01$), itu berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan di masa pandemi, begitu juga sebaliknya. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan, hal ini dikarenakan lingkungan sekitar individu berupa pengalaman dengan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, dan lainnya akan mempengaruhi cara berpikir individu sehingga juga akan mempengaruhi munculnya kecemasan apabila individu tidak merasa aman dan nyaman di lingkungan tersebut (Ramaiah, 2003; Nevid, Rathus, dan Greene 2005). Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian dari Herlinda (2020), bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan.

Hasil analisis dari variabel dukungan sosial dalam penelitian ini didapatkan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 35 dan Rerata Empirik (RE) sebesar 42,24 yang berarti dukungan sosial masyarakat Surakarta berusia 17-29 tahun di Surakarta termasuk dalam kategori tinggi. Adanya keseimbangan dalam proses pertukaran sosial akan menciptakan hubungan yang saling menguntungkan antar individu

sehingga individu menyadari bantuan dari orang lain. Dukungan sosial yang diterima individu akan menciptakan perasaan senang atau bahagia sehingga membuat individu mampu berfikir positif dan mengurangi kecemasan. Dukungan sosial yang dirasakan individu juga mampu membentuk tingkat harga diri, dan tingkat harga diri inilah yang mampu menghilangkan stres dan kecemasan (El dkk, 2020; Goldsmith, 2004; Skalski dkk, 2021).

Sumbangan efektif regulasi emosi dan dukungan sosial memperoleh hasil koefisien $R^2 = 0,443$ yang berarti bahwa kedua variabel bebas yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan sebagai variabel tergantung sebesar 44,3 % dengan rincian regulasi emosi sebesar 40,1% dan dukungan sosial sebesar 4,2%, sedangkan sisanya sebesar 55,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. PENUTUP

Berdasarkan beberapa uraian sebelumnya, disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi yang berarti bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan di masa pandemi secara bersama-sama. Diketahui adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi, berarti bahwa jika regulasi emosi tinggi maka kecemasan di masa pandemi rendah, begitu juga sebaliknya. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi, berarti bahwa jika dukungan sosial tinggi maka kecemasan di masa pandemi rendah, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi, hal ini berarti bahwa jika masyarakat mampu meningkatkan regulasi emosi dan dukungannya maka kecemasan di masa pandemi akan menurun. Sehubungan dengan hasil penelitian tersebut, peneliti memberikan saran kepada masyarakat Kota Surakarta agar mempertahankan atau bahkan bisa meningkatkan regulasi emosi dan dukungan sosial yang saat ini berdasarkan penelitian termasuk

dalam kategori tinggi sehingga tingkat kecemasan di masa pandemi masyarakat Kota Surakarta dapat diminimalkan serendah mungkin. Harapannya dengan hal tersebut, masyarakat Kota Surakarta tetap mampu menjalankan aktivitasnya dan menyelesaikan tugas yang dimiliki dengan lebih baik meskipun di masa pandemi. Masyarakat dapat meningkatkan regulasi emosi dengan cara lebih memahami emosi yang dirasakan dan menemukan solusi untuk mengalihkan emosi negatif yang diasakan melalui hal-hal yang disukai, sedangkan untuk meningkatkan dukungan sosial dapat dilakukan dengan cara berada pada lingkungan yang saling empati memberikan dukungan satu sama lain sehingga individu merasakan kenyamanan ketika berada di lingkungan tersebut. Saran kepada peneliti selanjutnya untuk mencermati menambahkan variabel lain yang lebih luas sehingga dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik lagi dan dapat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2020). Pribadi Resiliensi di Tengah Pandemi Covid-19. In *Coronology: Varian Analisis & Konstruksi Opini* (pp. 160-167). Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1991). *Pengantar Psikologi (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangaa.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial* (10 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Florida: Academic Press Inc.
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2013). *Psychology: A Journey*. Belmont: Joh- David Hague.
- Dewi, R. K. (2020, Maret 3). *Kompas.com*. (S. Hardiyanto, Editor) Retrieved Desember 24, 2020, from Kompas.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/03/084500765/positif-terinfeksi-indonesia-resmi-masuk-peta-sebaran-virus-corona-global>

- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2007). *Intisari Psikologi Abnormal* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Eliot, B., & Salovey, P. (1997). *Emotion regulation during childhood: Developmental, inter-personal, and individual considerations*. New York: Basic Books Division of Harper Collins Publisher Inc.
- El-Zhogby, S. M., Soltan, E. M., & Salama, H. M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Helath*, 689-695. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00853-5>
- Fajrin. (2020, Maret 5). *CNN Indonesia*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20200305113708-134-480712/95-ribu-orang-di-77-negara-terinfeksi-virus-corona>
- Goldsmith, D. (2004). *Community Social Support*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 6(1), 41-54. doi:10.1007/s10862-008-9102-4
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy (coaching clients to work through their feeling)*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations* (2 ed.). New York: The Guilford Press.
- Herlinda, R. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi COVID-19 pada Usia Madya. 1-43.
- House, J. S. (1987). Social Support and Social Structure. *J Store*, 2(1), 135-146. doi:<https://doi.org/10.1007/bf01107897>
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial* (10 ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nurjanah, S. (2020, Agustus). Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi COVID-19 di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3, 329-334.
- Oktaviani, S. A. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi COVID-19 pada Kelompok Usia Rentan COVID-19 di Surabaya. 1-61.

- PDSKJI. (2020, Mei 14). *PDSKJI.org*. Retrieved Desember 14, 2020, from PDSKJI.org: <http://pdkji.org/home>
- Putra, R. M., Saam, Z., & Arlizon, R. (2021). Kecemasan Masyarakat Terhadap COVID-19 Berdasarkan Usia dan Zona Tempat Tinggal. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4, 20-29. doi:<http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2592>
- Ramaiah, D. S. (2003). *KECEMASAN. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (1 ed.). Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada Masyarakat saat Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia. In D. H. Santoso, & A. Santosa (Eds.), *COVID-19 DALAM RAGAM TINJAUAN PERSPEKTIF* (pp. 137-150). Yogyakarta: MBridge Press.
- Santoso, M. D. (2020). REVIEW ARTICLE: Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 11-26.
- Sarafino, E. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial interaction* (5 ed.). USA: John Willey & Son.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Caffier, B. T., & Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *J Youth Adolescence*, 2, 261-276. doi:10.1007/s10964-016-0585-0
- Setia Ningsih, H. D. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1, 43-53.
- Shalihah, N. F. (2021, Februari 17). *Kompas.com*. Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2021/02/17/150500265/daftar-zona-merah-14-februari-2021--44-zona-merah-jateng-terbanyak?page=all>
- Skalaski, S., Uram, P., Dobrakowski, P., & Kwiatkowska, A. (2020). The link between ego resiliency-, social support, SARS-CoV-2 anxiety and trauma effects. Polish adaptation of the Coronavirus Anxiety Scale. *ELSAVIER*, 1-4. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110540>
- Stanley, M., & Beare, P. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Terjemahan Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha)*. Jakarta: EGC.
- Sunarti, E. (2020, Juni 19). Paparan Hasil Survei Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi COVID-19. *Webinar The 14th IPB Strategic Talks COVID-19 Series : Mencegah Krisis Keluarga Indonesia di Masa Pandemi COVID-19*.

- Taylor, J. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48(2), 285-290. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/h0056264>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation : A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Tim. (2020, April 16). *CNN Indonesia*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200414153007-284-493462/cara-menjaga-emosi-tetap-terkontrol-saat-di-rumah-aja>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020, Maret). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. doi:10.3390/ijerph17051729