

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, menghindar dari 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.