

Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Ikawati¹  Sri Yuni Murtiidayanti¹ 

¹ Balai Besar Penelitian, Pengembangan dan Pelayanan Kesejahteraan Sosial Yogyakarta, Kementerian Sosial Republik Indonesia

* Korespondensi: ikawati.susatyo58@gmail.com; Tel: +62 81215515400

Diterima: 16 September 2020; Disetujui: 11 Juli 2021; Diterbitkan: 30 Agustus 2021

Abstrak: Pandemi Covid-19 dikhawatirkan berdampak pada psikologis seseorang bahkan masyarakat luas, banyaknya pemberitaan mengenai Covid-19 dapat berdampak pada timbulnya perasaan khawatir, tertekan, stress dan kecemasan di kalangan masyarakat. Penelitian ini bertujuan mengetahui kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. Lokasi penelitian ditetapkan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Sasaran penelitian ditentukan secara *incidental sampling* yaitu masyarakat yang berada di wilayah DIY, antara tanggal 29 April – 1 Mei 2020 (tiga hari), telah mengisi instrumen *on line* (38 responden). Teknik pengumpulan data menggunakan angket modifikasi dari *The Social Anxiousness Scale* yang dibuat oleh Leary (1982). Ditemukan: (1) ada kecemasan masyarakat dalam menghadapi Covid-19 ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial timbal balik; (2) ada kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial searah; (3) ada kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari fisiologis dalam situasi sosial timbal balik; dan (4) ada kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari fisiologis dalam situasi sosial searah. Rekomendasi agar masyarakat dapat menghindari kecemasan dengan cara mengelola atau mengendalikan kecemasan melalui: (1) Membatasi informasi/paparan yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas; (2) Seleksi dalam mendapatkan informasi tentang Covid-19 yaitu informasi yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya (berkompeten); (3) Tetap melakukan kegiatan sehari-hari yang bermanfaat dan produktif serta berpikir positif dalam menghadapi Covid-19; (4) Melakukan hobi yang menyenangkan, berolahraga, serta tetap memenuhi gizi seimbang; (5) Selalu memenuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah; (6) Tetap menjalin hubungan dengan keluarga dan teman melalui telepon atau *handphone*.

Kata kunci: kecemasan; masyarakat; menghadapi Covid-19

Abstract: *The Covid-19 pandemic is feared to have an impact on a person's psychology and even the wider community, the amount of news about Covid-19 can have an impact on the emergence of feelings of worry, pressure, stress and anxiety among the public. This study aims to determine public anxiety in facing the Covid-19 pandemic. The research location is set in the Special Region of Yogyakarta (DIY). The research targets were determined by incidental sampling, namely people in the DIY area, between 29 April - 1 May 2020 (three days), had filled out the online instrument (38 respondents). The data collection technique used a modified questionnaire from The Social Anxiousness Scale made by Leary (1982). It was found: (1) there is public anxiety in facing Covid-19 in terms of psychological in reciprocal social situations; (2) there is public anxiety facing the Covid-19 pandemic in terms of psychologically in one-way social situations; (3) there is public concern facing the Covid-19 pandemic in terms of physiology in reciprocal social situations; and (4) there is public anxiety about the Covid-19 pandemic in terms of physiology in one-way social situations. Recommendations that people can avoid anxiety by managing or controlling anxiety through: (1) Limiting information / exposure that makes them feel more depressed or anxious; (2) Selection in obtaining information about Covid-19, namely information that can be justified (competent); (3) Continue to carry out useful and productive daily activities and think positively in dealing with Covid-19; (4) Doing fun hobbies, exercising, and still fulfilling balanced nutrition; (5) Always do the health protocols; (6) Keep in touch with family and friends by phone or cellphone.*

Keywords: anxiety; Public; facing Covid-19

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang kesekian kalinya melanda dunia tak terkecuali Indonesia. Virus corona (Covid-19) telah menjadi pandemi global yang mengenai jutaan orang di dunia, hampir sebagian besar masyarakat dunia berada dalam ketidakpastian dan menerima banyak informasi tentang Covid-19 melalui berbagai macam media. Sebagai suatu pandemi Covid-19 ini banyak hal yang belum dipahami antara lain aspek medis, struktur virus, mekanisme penyebarannya, cara mencegah, penyebarannya, upaya untuk mengembangkan vaksin guna menangkal virus dan lain lain, namun ada banyak dimensi nonmedis yang perlu dipelajari (Wawan Mas'udi dan Poppy S., 2020). Penyebaran Covid-19 ini sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang sangat mengkhawatirkan, tidak heran jika banyak orang mengalami kecemasan. Kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kecemasan dan apabila kecemasan ini terjadi terus-menerus, dapat mengakibatkan stres sampai dengan depresi. Sejak 16 Maret 2020 lalu, pemerintah telah menghimbau warga masyarakat tetap tinggal di rumah untuk mencegah penularan Covid-19. Bagi sebagian orang dengan berdiam diri selama isolasi diri di rumah adalah sebuah hal yang membosankan dan menimbulkan kecemasan dan stres. Hasil sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika, ditemukan 48 persen responden merasa cemas akan tertular virus corona (Anna, 2020). Sedangkan hasil riset (Adi, 2020), menemukan pandemi covid-19 menyebabkan 18 persen warga Cilacap alami gangguan kecemasan. Merebaknya pandemi virus corona menyebabkan seseorang harus menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola, yakni dari kondisi normal menjadi kecemasan, adapun kecemasan muncul akibat ketidaktahuan dalam menghadapi sesuatu yang baru yaitu pandemi virus corona. Temuan tersebut diperkuat dengan pendapat dari dokter spesialis kesehatan jiwa Jiemi Ardian, perasaan cemas yang muncul pada seseorang dapat dikatakan sebagai bagian dari adaptasi normal seseorang dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Manggala, 2020).

Kecemasan merupakan reaksi pertahanan seseorang untuk melindungi diri dari gangguan mental emosional yang lebih berat. Kecemasan dalam situasi pandemi Covid-19 merupakan hal yang manusiawi, karena Covid-19 adalah virus jenis baru, yang penyebarannya masif dan mengancam nyawa, pendapat tersebut diperkuat oleh (Atkinson, 2009), sebagian besar manusia merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam, dan perasaan tersebut merupakan reaksi yang normal terhadap stress. Sedangkan menurut (Kartono, 2002), mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Rasa takut merupakan sumber dari kecemasan, tetapi ada yang penting antara rasa takut dan cemas. Pada kecemasan individu tidak menyadari faktor-faktor apa yang menyebabkan merasa takut kepada suatu objek. Tetapi pada rasa takut, individu benar-benar menyadari objek yang menumbuhkan rasa takut dan benar-benar menyadari penyebab menjadi takut (Masrun, 1986). Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dan berasal dari situasi-situasi yang mengancam, yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, tegang, gugup, atau perasaan lain yang tidak jelas yang belum tentu terjadi. Sedangkan menurut (Hasan, 1986), jika respons dibangkitkan melalui suatu perangsang yang sepatutnya menimbulkan respons tersebut itu disebut takut, tetapi jika dibangkitkan oleh suatu perangsang yang tidak sepatutnya menimbulkan rasa takut, maka hal ini disebut kecemasan. Menurut (Davidoff, 1991), intensitas kecemasan seringkali jauh lebih besar daripada objek yang belum begitu jelas, sedangkan intensitas rasa takut biasanya sesuai dengan besar kecilnya ancaman. Biasanya gejala-gejala fisiologis yang muncul pada kecemasan menurut (Hasan, 1986), antara lain bertambahnya debaran jantung, meningkatnya tekanan darah, bertambahnya tarikan nafas, berkeringat, dan sesak nafas. Sedangkan gejala psikologisnya antara lain hilangnya selera

Ikawati dan Sri Yuni Murtiwidayanti

Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-1

makan, tidak mampu berpikir secara ajar, dan tidak dapat mengatur diri. Menurut (Mahmud, 1990), tanda-tanda jasmaniah dari kecemasan meliputi: jantung berdebar-debar, denyut nadi berjalan cepat, sukar bernafas dan menelan, selalu ingin buang air besar/kecil, dan kepala terasa pusing.

Faktor-faktor situasional yang mempengaruhi kecemasan adalah: (1) Situasi yang dihadapi individu, seperti situasi-situasi yang evaluatif dan situasi dimana orang menjadi pusat perhatian, misalnya pakaian, dan cara bertingkah laku (Smith, Ingram, & Brehm, 1983); (2) Benda-benda tertentu dalam lingkungan, seperti semacam kaca, kamera, dan mikrofon cenderung membuat orang lebih menyadari keberadaan dirinya dalam situasi sosial, sehingga cenderung membuat orang mengalami kecemasan (Leary, 1982); (3) Kehadiran orang-orang tertentu, seperti orang-orang yang memiliki karakteristik tertentu yaitu pemegang kekuasaan, orang yang memiliki status terhormat, dan lawan jenis (DePaulo, 1989); (Pleck, 1976); lebih lanjut beberapa penelitian menemukan bahwa wanita lebih cemas dalam situasi sosial (Leary & Dobbins, 1983), pria dan wanita memiliki kemampuan, cara dan motivasi untuk memberi kesan yang berbeda pula, antara lain pada situasi sosial; (4) Peristiwa perjumpaan, seperti arti pentingnya kesan pertama, orang akan cenderung mengontrol penampilan dirinya (Leary M. , 1982); (5) Arti penting evaluasi dari orang lain, semakin orang merasa bahwa citra dirinya berpengaruh besar maka semakin besar peluangnya untuk mengalami kecemasan (Leary M. , 1982). Lebih lanjut kecemasan sosial didefinisikan oleh (Leary M. , 1982), sebagai suatu kecemasan yang dihasilkan oleh adanya penilaian atau kemungkinan adanya penilaian yang tidak baik oleh orang lain. Situasi yang menimbulkan kecemasan sosial adalah situasi-situasi di mana individu merasa adanya evaluasi interpersonal atau kemungkinan adanya evaluasi dari orang lain. Dengan demikian, kecemasan sosial yang terjadi karena adanya persepsi bahwa dirinya akan dievaluasi oleh orang lain dengan tidak baik dalam situasi yang nyata maupun imajiner. Setiap individu bisa mempunyai sifat kecemasan, baik pria maupun wanita yang membedakan adalah frekuensi dan intensitasnya..

Salah satu model teoritik yang bisa digunakan untuk menjelaskan fenomena kecemasan adalah model keribadian interaksional. Pendekatan ini menurut (Endler, 1991), merupakan fungsi interaksi antara individu dengan situasi lingkungan. Lebih lanjut (King & Endler, 1990), menjelaskan individu akan mengalami kecemasan bila faktor disposisional untuk menjadi cemas pada dirinya bertemu dengan lingkungan yang kongruen dengan kecemasan itu. (Endler, 1991), menyatakan bahwa salah satu faktor situasional penyulut kecemasan adalah interaksi manusia dengan manusia. Bentuk-bentuk kecemasan akibat interaksi antar manusia yang menunjuk pada satu fenomena psikologis yang sama, secara umum bisa disebut kecemasan sosial (Leary & Dobbins, 1983). Sedangkan menurut (Turner, Belidel, & Larkin, 1986), situasi-situasi yang mudah menimbulkan kecemasan sosial adalah situasi-situasi yang evaluatif dan situasi-situasi dimana seseorang menjadi pusat perhatian. Orang-orang yang dalam keadaan semacam tersebut di atas secara konseptual disebut *publicly self focused*, yaitu orang cenderung mudah mengalami kecemasan (Smith, Ingram, & Brehm, 1983).

Bila dikaitkan dengan pandemi Covid-19, ada beberapa penyebab munculnya kecemasan menurut Ida Ruwaida (Firmansyah, 2020), dikarenakan sosialisasi yang terbatas, pengaruh lingkungan, media dan minimnya budaya hidup bersih, juga arus informasi yang deras dari media cetak maupun media elektronik sangat mempengaruhi kondisi psikososial seseorang. Dampak informasi mengenai Covid-19, menimbulkan dampak positif maupun negatif, dalam situasi pandemi ini memang wajib mengikuti informasi sebagai upaya untuk tetap waspada. Akan tetapi, apabila informasi terus menerus akan berdampak pada kesehatan mental yang dapat memicu cemas, stres, panik dan rasa takut (Rochmawati, 2020). Sementara menurut (Sutanto, 2020), menyatakan bahwa pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19, dapat berdampak serius timbulnya perasaan tertekan, stres, dan kecemasan di kalangan masyarakat, karena pemberitaan tentang Covid-19 yang masif akan disimpan dalam memori seseorang yang dapat mengakibatkan kecemasan. (Anna, 2020) menemukan dalam hasil penelitiannya, bahwa kecemasan yang terbesar pada responden terkait pandemi Covid-19

adalah pengaruh keuangan, kekurangan makanan, pengadaan obat-obatan dan kebutuhan lainnya. Ada tujuh penyebab gangguan kecemasan pada mahasiswa ditengah pandemi Covid-19 menurut *Center for Public Mental Health* Fakultas Psikologi UGM (Mahardika, 2020): (1) Penyakit psikis sebelum masa pandemi Covid-19, dan semakin meningkat pada saat pandemi; (2) Penyakit fisik, juga dapat menimbulkan terjadinya kecemasan di saat pandemi Covid-19; (3) Kondisi ekonomi, banyak penghasilan dalam keluarga yang hilang, berkurang, sehingga berdampak pada berkurangnya uang saku mahasiswa; (4) Kondisi fisik lingkungan, menyebabkan kecemasan meningkat, mengingat mereka harus tinggal di tempat kost yang sempit, sementara ada pembatasan sosial berskala besar di sebagian wilayah sehingga harus tetap tinggal di rumah; (5) Kondisi studi, adanya *dead line* tugas kuliah yang menumpuk menjadi tekanan yang lebih terhadap mahasiswa, yang menimbulkan kecemasan; (6) Fasilitas belajar tidak memadai, karena kegiatan kuliah beralih ke *on line*, apabila tidak ada pulsa, *wifi*, dan hp tidak mendukung; (7) Tekanan psikis akibat konflik internal dalam keluarga ataupun dengan pertemanan. Hasil temuan penelitian yang dilakukan (Purwanto, 2020), bahwa dampak pandemi Covid-19 terhadap proses pembelajaran *on line* di sekolah dasar adalah anak dipaksa belajar jarak jauh tanpa sarana dan prasarana yang memadai di rumah; bagi orangtua yang tidak berpendidikan akan sangat menghambat dalam mendampingi anaknya dalam mengerjakan tugas-tugas dari sekolah; anak-anak jenuh harus tinggal di rumah, adanya pengeluaran tambahan untuk pembelian kuota internet; banyak orangtua meluangkan waktu untuk mendampingi anak belajar *on line* berpengaruh pada aktivitas rutinnnya.

Menurut (Firmansyah, 2020), pandemi Covid-19 memang melahirkan kecemasan warga, jika tidak ditangani secara serius, maka kecemasan dapat menyebabkan gangguan mental dan kejiwaan bagi seseorang seperti stres dan depresi. (Dewi, 2020), menyatakan bahwa rasa cemas, khawatir serta stres sering dialami banyak orang dalam menghadapi pandemi Covid-19, yang penyebarannya semakin merebak di berbagai negara. Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik (Anna, 2020). Banyak cara untuk mengurangi stres dan kecemasan selama pandemi Covid-19, salah satunya dengan menjangring informasi yang ada di media sosial, pendapat tersebut diperkuat oleh (Dewi, 2020), langkah penting untuk menekan kecemasan dan stres adalah memfilter bacaan maupun tontonan, mengumpulkan informasi yang akurat supaya dapat membantu dalam mengambil tindakan pencegahan melalui sumber yang dapat dipercaya, seperti WHO, Center for Disease Control (CDC) dan Kementerian Kesehatan RI. Sedangkan menurut Andri (Manggala, 2020) cara menghilangkan kecemasan yang disebabkan covid-19 antara lain: (1) Berolah raga rutin di rumah, dapat menjaga daya tahan tubuh tetap optimal, menjaga kestabilan mental dan kesehatan fisik; (2) Menulis jurnal harian; (3) Membaca buku; (4) Melakukan hobi; (5) Kurangi merokok; (6) Memilih dan membatasi informasi. Kecemasan perlu dikelola agar tidak mengganggu produktivitas dan kinerja seseorang, menurut (Rochmawati, 2020), ada beberapa cara pencegahan kecemasan antara lain: (1) Bertanya pada diri sendiri dan mengenali kepribadian diri; (2) Menghindari paparan-paparan yang memicu kecemasan, dan menjaga jarak dari informasi; (3) Melakukan hobi yang menyenangkan, berolah raga, dan tetap memenuhi gizi seimbang. Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian tentang Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Covid-19 ini dilakukan. Rumusan masalah yang diajukan adalah Bagaimanakah kecemasan masyarakat dalam menghadapi Covid-19? Tujuan Penelitian adalah Diketahui kecemasan masyarakat dalam menghadapi Covid-19. Lokasi penelitian ditetapkan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dengan alasan tingkat kesembuhan pasien Covid-19 paling tinggi dari beberapa kota lainnya di Indonesia atau paling tinggi se- Jawa (40,3%), bahkan jauh di atas rata-rata nasional yaitu 10,4 persen (Gugus Tugas Covid-19 dalam Kedaulatan Rakyat 20 April 2020). Sasaran subjek dalam penelitian ini ditentukan secara *incidental sampling* yaitu masyarakat yang berada di wilayah DIY antara tanggal 29 April – 1 Mei 2020 (tiga hari), melalui instrumen *online* yang telah disediakan, berdasarkan tersebut diperoleh 38 orang responden. Sasaran objek penelitian adalah tingkat kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19.

2. Metode

Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan (secara *online*), angket ini merupakan modifikasi dari *The Social Anxiousness Scale* yang dibuat oleh Leary (1982). Angket tersebut disusun berdasarkan pada situasi-situasi sosial yang membuat individu menjadi cemas. Situasi-situasi tersebut adalah situasi sosial ada dua yaitu situasi sosial timbal balik (*interaction anxiousness*), dan Situasi sosial searah (*audience anxiousness*).

Kedua situasi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Situasi sosial timbal balik (*interaction anxiousness*), dalam situasi sosial ini dilihat antara lain pergaulan secara umum, interaksi dengan figur otoritas/orang yang berpengaruh, interaksi dengan orang yang belum dikenal dan interaksi dengan lawan jenis. (2) Situasi sosial searah (*audience anxiousness*); yaitu situasi sosial khusus (yang mengandung pusat perhatian), kehadiran orang-orang yang berpengaruh/figur otoritas, benda-benda tertentu. Dengan melihat kedua situasi tersebut melalui angket, dimana angket terdiri dari 20 butir dengan 4 pilihan jawaban yaitu dari tidak setuju, kurang setuju, setuju, dan sangat setuju. Setiap pernyataan mempunyai kemungkinan memiliki 1- 4 poin. Skala kecemasan sosial ini berupa pernyataan yang terdiri dari 20 butir, dimana 10 butir merupakan kecemasan pada situasi sosial timbal balik dan 10 butir lainnya merupakan kecemasan pada situasi sosial searah. Untuk pernyataan positif, maka penilaiannya sebagai berikut Tidak Setuju (TS) = 1, Kurang Setuju (KS) = 2, Setuju (S) = 3, dan Sangat Setuju (SS) = 4. Sedangkan untuk pernyataan negatif, maka penilaiannya sebagai berikut Tidak Setuju (TS) = 4, Kurang Setuju (KS) = 3, Setuju (S) = 2, dan Sangat Setuju (SS) = 1. Jadi semakin tinggi skor yang didapat individu, maka semakin tinggi kecemasan sosialnya. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat individu semakin rendah kecemasan sosialnya.

3. Hasil

3.1. Kecemasan ditinjau dari aspek psikologis dalam situasi sosial timbal balik

Berdasarkan teori dari (Leary M. , 1982), maka kecemasan di masyarakat akan dilihat dalam aspek psikologis dan fisiologis baik dalam situasi sosial timbal balik maupun situasi searah. Situasi sosial timbal balik (*interaction anxiousness*), dalam situasi sosial ini yang dilihat antara lain pergaulan secara umum, interaksi dengan figur otoritas/orang yang berpengaruh, interaksi dengan orang yang belum dikenal dan interaksi dengan lawan jenis. Sedangkan situasi sosial searah (*audience anxiousness*); yaitu situasi sosial khusus (yang mengandung pusat perhatian), kehadiran orang-orang yang berpengaruh/figur otoritas, benda-benda tertentu. Berdasarkan teknik pengumpulan data on line, sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai, maka data diperoleh data yang ditunjukkan di Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1 Kecemasan Ditinjau dari Psikologis dalam Situasi Sosial Timbal Balik

No	Kecemasan ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial timbal balik	Tidak Setuju		Kurang Setuju		Setuju		Sangat Setuju		Total	
		F	%	F	%	f	%	F	%	F	%
1	Pada situasi pandemi covid-19 seperti ini, apabila berhubungan sosial dengan orang lain, maka yang dilakukan sedikit bicara, lebih baik menghindari, karena takut tertular virus	-	-	12	31,5	18	47,3	8	21,05	38	100
				8		7					

2	Sangat berhati-hati apabila berada di tempat umum, karena ada ketakutan akan tertular virus Covid-19	-	-	4	10,5 2	24	63,1 6	10	26,32	38	100
3	ada kecurigaan kepada orang lain yang berada didekat saya, karena kemungkinan mereka membawa virus Covid-19	-	-	11	28,9 5	24	63,1 6	3	7,89	38	100
4	Sering berfikir bahwa, orang yang ada disekitarnya ada yang membawa/sudah terkena virus Covid-19	4	10,52	14	36,8 4	20	52,6 4	-	-	38	100
5	Apabila harus keluar rumah, maka saya akan memilih menghindari tempat yang berkerumun guna mencegah tertularnya virus Covid-19	-	-	-	-	19	50	19	50	38	100

Sumber data primer: Angket on line Maret 2020

Tabel 1 di atas menunjukkan kecemasan ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial timbal balik, berdasarkan data di lapangan: (1) Pernyataan: *“Pada situasi pandemi covid-19 seperti ini, apabila berhubungan sosial dengan orang lain, maka yang dilakukan sedikit bicara, lebih baik menghindari, karena takut tertular virus”*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju ada 12 orang (31,58%), setuju ada 18 orang (47,37 %), dan sangat setuju ada 8 orang (21,05 %). Data di lapangan di atas dapat dimaknai bahwa yang menyatakan setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan tersebut di atas ada sebanyak 68,42 persen artinya bahwa pada situasi pandemi menimbulkan kecemasan pada banyak orang, karena takutnya tertular oleh Covid-19, melalui menghindari berhubungan dengan orang lain seperti sedikit bicara. Data yang ditemukan tersebut diperkuat dengan pendapat (Atkinson, 2009), bahwa situasi pandemi Covid-19 merupakan hal yang manusiawi, karena Covid adalah virus jenis baru, yang penyebarannya masif dan mengancam nyawa, menurut (Atkinson, 2009), sebagian besar manusia cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam, dan perasaan tersebut merupakan reaksi yang normal terhadap stress.

(2) Pernyataan: *“Sangat berhati-hati apabila berada di tempat umum, karena ada ketakutan akan tertular virus Covid-19”*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju ada 4 orang (10,52 %), setuju ada 24 orang (63,16%), dan sangat setuju ada 10 orang (26,32%). Data yang ditemukan di atas menunjukkan ada sebesar 89,48 persen yang setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, hal ini dapat diartikan bahwa sosialisasi yang terbatas dan minim tentang Covid-19, dapat menyebabkan munculnya kecemasan menurut Ida Ruwaida (Firmansyah, 2020).Demikian juga informasi yang deras dari media cetak maupun media elektronik sangat mempengaruhi kondisi psikososial seseorang yaitu dapat memicu cemas, stres, panik, dan rasa takut (Rochmawati, 2020)

(3) Pernyataan: *“ada kecurigaan kepada orang lain yang berada didekat saya, karena kemungkinan mereka membawa virus Covid-19”*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju ada 11 orang (28,95%), setuju ada 24 orang (63.16%), dan sangat setuju ada 3 orang (7,89 %). Data menunjukkan yang setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas ada sebesar 71,05 persen, artinya ada kekhawatiran pada masyarakat dalam situasi pandemi sehingga ada kecurigaan kepada orang lain yang berada di dekatnya membawa virus Covid-19. Pendapat (Firmansyah, 2020), menguatkan data yang ditemukan di lapangan artinya pandemi Covid-19 memang melahirkan kecemasan masyarakat,

jika tidak ditangani secara serius, maka kecemasan dapat menyebabkan gangguan mental atau kejiwaan bagi seseorang seperti stres dan depresi.

(4) Pernyataan: *“Sering berfikir bahwa, orang yang ada disekitarnya ada yang membawa/sudah terkena virus Covid-19”*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 4 orang (10,52 %), kurang setuju ada 14 orang (36,84%), setuju ada 20 orang (52,64%), dan sangat setuju tidak ada. Data di atas dapat dimaknai, bahwa ada sebesar 52,64 persen yang setuju dengan pernyataan diatas, artinya kondisi ini dapat terjadi menurut (Sutanto, 2020) dan (Rochmawati, 2020), bahwa apabila informasi/pemberitaan yang terus menerus tentang Covid-19 dapat menyebabkan cemas, stres, panik, khawatir dan rasa takut di kalangan masyarakat.

(5) Pernyataan: *“Apabila harus keluar rumah, maka saya akan memilih menghindari tempat yang berkerumun guna mencegah tertularnya virus Covid-19”*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju tidak ada, setuju ada 19 orang (50%) , dan sangat setuju ada 19 orang (50%). Data di atas menunjukkan ada sebesar 100 persen yang menyatakan setuju dan sangat setuju, artinya ada aturan/ kebijakan dari pemerintah tentang protokol kesehatan, di awal pandemi telah diberlakukan pembatasan sosial berskala besar salah satunya tidak boleh berkerumun, sebaiknya dihindari, pakai masker dll., ternyata masyarakat dapat mematuhi aturan tersebut.

3.2. Kecemasan ditinjau dari aspek psikologis dalam situasi sosial searah

Pada tabel 2 kecemasan ditinjau dari aspek psikologis menunjukkan situasi-situasi sosial yang membuat kondisi kecemasan individu seperti perasaan tegang, bingung, perasaan tidak menentu. Kondisi ini di lapangan dikaitkan dalam situasi sosial khusus (yang mengandung pusat perhatian), kehadiran orang-orang yang berpengaruh/figur otoritas, benda-benda tertentu.

Tabel 2 Kecemasan Ditinjau dari Psikologis dalam Situasi Sosial Searah

No	Kecemasan ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial searah	Tidak Setuju		Kurang Setuju		Setuju		Sangat Setuju		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
1	ada kekhawatiran apabila, cara saya untuk mencegah mengindari Covid-19 dapat membuat tersinggung seseorang.	3	7,89	14	36,84	18	47,38	3	7,89	38	100
2	kurang percaya diri, apabila dalam mencegah atau mengindari virus Covid-19 harus memakai masker	-	-	3	7,89	22	57,89	13	34,22	38	100
3	Jika harus bertemu dengan seseorang, maka yang saya lakukan adalah kekhawatiran karena takut tertular virus Covid-19	6	15,79	18	47,37	14	36,84	-	-	38	100
4	Walaupun menyinggung perasaan, saya akan tetap melakukan sika jaga jarak untuk mencegah tertularnya virus Covid-19.	-	-	5	13,16	25	65,79	8	21,05	38	100

5	Lebih baik diam dirumah, dari pada keluar rumah tapi ada ketakutan yang berlebihan tetular virus Covid-19	5	13,16	7	18,42	16	42,10	10	26,32	38	100
---	---	---	-------	---	-------	----	-------	----	-------	----	-----

Sumber data primer: Angket on line Maret 2020

Tabel 2 di atas menunjukkan kecemasan ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial searah, berdasarkan data di lapangan: (1) Pernyataan: *"ada kekhawatiran apabila, cara saya untuk mencegah menghindari Covid-19 dapat membuat tersinggung seseorang"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 3 orang (7,89%), kurang setuju ada 14 orang (36,84%), setuju ada 18 orang (47,38%), dan sangat setuju ada 3 orang (7,89%). Data di lapangan menunjukkan ada sebesar 55,27 persen yang setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, artinya adanya faktor situasional yang mempengaruhi kecemasan seperti ada suatu penilaian dari orang lain seperti seseorang yang dalam mencegah menghindari Covid-19 menyebabkan seseorang menjadi tersinggung, pendapat ini diperkuat oleh (Smith, Ingram, & Brehm, 1983).

(2) Pernyataan: *"kurang percaya diri, apabila dalam mencegah atau menghindari virus Covid-19 harus memakai masker"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju ada 3 orang (7,89%), setuju ada 22 orang (57,89%), dan sangat setuju ada 13 orang (34,22%). Data di atas dapat diartikan bahwa ada sebesar 92,11 persen setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas. Temuan tersebut diperkuat pendapat Leary & Dobbin yaitu situasi yang dapat menimbulkan kecemasan adalah situasi yang seseorang merasa ada penilaian yang tidak baik oleh orang lain atau evaluasi interpersonal (Leary & Dobbins, 1983). Bila dikaitkan dengan pernyataan di atas bahwa dengan harus memakai masker seperti orang aneh, sehingga merasa kurang percaya diri.

(3) Pernyataan: *"jika harus bertemu dengan seseorang, maka yang saya lakukan adalah kekhawatiran karena takut tertular virus Covid-19"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 6 orang (15,79%), kurang setuju ada 18 orang (47,37%), setuju ada 14 orang (36,84%) dan tidak ada responden yang menyatakan sangat setuju. Data lapangan menunjukkan bahwa yang menyatakan setuju ada sebesar 36,64 persen dengan pernyataan di atas, artinya bahwa masih ada kekhawatiran sebagian masyarakat bila harus bertemu seseorang. Hal tersebut diperkuat pendapat (Sutanto, 2020), pemberitaan secara masif tentang Covid-19 akan disimpan oleh memori seseorang yang dapat mengakibatkan kecemasan, salah satunya kekhawatiran.

(4) Pernyataan: *"Walaupun menyinggung perasaan, saya akan tetap melakukan sikap jaga jarak untuk mencegah tertularnya virus Covid-19."*. Dari 38 responden tidak ditemukan yang menyatakan tidak setuju, kurang setuju ada 5 orang (13,6%), setuju ada 25 orang (65,79%), dan sangat setuju ada 8 orang (21,05%). Temuan lapangan bahwa ada sebesar 86,84 persen setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, pendapat (Sutanto, 2020) memperkuat data di lapangan yaitu pemberitaan secara masif tentang Covid-19 akan disimpan oleh memori seseorang yang dapat mengakibatkan kecemasan, salah satunya tetap melakukan sikap jaga jarak untuk mencegah tertularnya Covid-19.

(5) Pernyataan: *"Lebih baik diam di rumah, dari pada keluar rumah tapi ada ketakutan yang berlebihan tetular virus Covid-19"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 5 orang (13,16%), kurang setuju ada 7 orang (18,42%), setuju ada 16 orang (42,10%), dan sangat setuju ada 10 orang (26,32%). Data lapangan menunjukkan ada sebesar 68,42 persen setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, artinya tingkat kecemasan masyarakat masih tinggi, menurut (Anna, 2020), kecemasan/stres dapat menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Sementara pendapat (Firmansyah, 2020), pandemi memang melahirkan kecemasan masyarakat, jika tidak ditangani secara serius, maka dapat menyebabkan gangguan mental atau kejiwaan.

3.3. Kecemasan ditinjau dari aspek fisiologis dalam situasi sosial timbal balik

Pada tabel 3 kecemasan ditinjau dari aspek fisiologis menunjukkan situasi-situasi sosial yang membuat kondisi kecemasan individu seperti keringat berlebihan, sirkulasi darah tidak teratur, jantung berdebar-debar, gemetar, dan mual. Di lapangan kondisi kecemasan dikaitkan dalam pergaulan secara umum, interaksi dengan figur otoritas/orang yang berpengaruh, interaksi dengan orang yang belum dikenal dan interaksi dengan lawan jenis.

Tabel 3 Kecemasan Ditinjau dari Fisiologis dalam Situasi Sosial Timbal Balik

No	Kecemasan ditinjau dari Fisiologis dalam situasi sosial timbal balik	Tidak Setuju		Kurang Setuju		Setuju		Sangat Setuju		Total	
		f	%	f	%	F	%	f	%	F	%
1	Perasaan khawatir kepada orang lain merupakan sesuatu yang wajar dapat diterima orang lain	-	-	9	23,69	25	65,79	4	10,52	38	100
2	Dalam mencegah tertularnya Covid-19, maka jaga jarak dilakukan tidak Cuma 1 meter tapi 3 meter.	4	10,52	22	57,90	12	31,58	-	-	38	100
3	Berusaha mengikuti anjuran pemerintah dengan protokol kesehatan dalam menghindari virus Covid-19	-	-	-	-	22	57,90	16	42,10	38	100
4	Perasaan takut gagal dalam mencegah virus-Covid-19, hingga terjadi penularan virus.	4	10,52	17	44,74	11	28,95	6	15,79	38	100
5	Ada kecurigaan, apabila bersenggolan di tempat umum sehingga dapat tertularnya virus Covid-19	-	-	7	18,43	11	28,95	20	52,62	38	100

Sumber data primer: Angket on line Maret 2020

Tabel 3 di atas menunjukkan kecemasan ditinjau dari fisiologis dalam situasi sosial timbal balik, berdasarkan data di lapangan: (1) Pernyataan: "Perasaan khawatir kepada orang lain merupakan sesuatu yang wajar dapat diterima orang lain". Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju ada 9 orang (23,69%), setuju ada 25 orang (65,79%), dan sangat setuju ada 4 orang (10,52%). Temuan data di lapangan menunjukkan ada sebesar 76,31 persen yang setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, hal ini bermakna bahwa masih ada kekhawatiran pada masyarakat, walaupun itu hal masih wajar, data tersebut diperkuat pendapat dari (Rochmawati, 2020), bahwa informasi tentang dampak Covid-19 menimbulkan dampak positif maupun negatif bagi masyarakat, wajib mengikuti informasi sebagai upaya untuk tetap waspada.

(2) Pernyataan: "Dalam mencegah tertularnya Covid-19, maka jaga jarak dilakukan tidak Cuma 1 meter tapi 3 meter". Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 4 orang (10,52%), kurang setuju ada 22 orang (57,90%), setuju ada 12 orang (31,58%), dan sangat setuju tidak ada. Data lapangan menunjukkan yang menyatakan setuju terhadap pernyataan di atas ada sebesar 31,58 persen, hal ini

dapat dimaknai bahwa masih ada kecemasan di sebagian masyarakat karena ada yang bersikap terlalu berlebihan guna mencegah tertularnya Covid-19 seperti jaga jarak sampai 3 meter. Pemberitaan yang berlebihan tentang Covid-19 akan disimpan dalam memori masing-masing individu yang dapat mengakibatkan kecemasan dari rendah –tinggi (Sutanto, 2020).

(3) Pernyataan: “Berusaha mengikuti anjuran pemerintah dengan protokol kesehatan dalam menghindari virus Covid-19”. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju tidak ada, setuju ada 22 orang (57,90%), dan sangat setuju ada 16 orang (42,10%). Data lapangan menunjukkan bahwa ada sebesar 100 persen, responden menyatakan setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, artinya kecemasan masyarakat masih ada dan diwujudkan dalam kepatuhannya atas anjuran pemerintah dengan protokol kesehatan agar terhindar dari Covid-19 (Dewi, 2020).

(4) Pernyataan: “Perasaan takut gagal dalam mencegah virus-Covid-19, hingga terjadi penularan virus.”. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 4 orang (10,52%), kurang setuju ada 17 orang (44,74%), setuju ada 11 orang (28,95%), dan sangat setuju ada 6 orang (15,79%). Ada sebesar 44,74 persen yang menyatakan setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, maknanya bahwa ada kecemasan pada masyarakat dalam bentuk perasaan takut gagal dalam mencegah virus Covid-19. Menurut (Dewi, 2020), bahwa langkah penting untuk menekan kecemasan adalah memfilter bacaan maupun tontonan yang tidak bisa dipertanggungjawabkan tentang covid-19 dan mengumpulkan informasi yang akurat yang dapat dipercaya dapat membantu dalam mengambil tindakan pencegahan.

(5) Pernyataan: “Ada kecurigaan, apabila bersenggolan di tempat umum sehingga dapat tertularnya virus Covid-19”. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju tidak ada, kurang setuju ada 7 orang (18,43%), setuju ada 11 orang (28,95%), dan sangat setuju ada 20 orang (52,62%). Temuan data di lapangan menunjukkan ada sebesar 81,57 persen menyatakan setuju s.d sangat setuju dengan pernyataan di atas, artinya bahwa tingkat kecemasan masyarakat masih tinggi, yang termanifestasi dalam kecurigaan apabila bersenggolan di tempat umum dapat tertular virus Covid-19. Menurut (Sutanto, 2020), pemberitaan secara masif tentang Covid-19 akan disimpan oleh memori seseorang yang dapat mengakibatkan kecemasan, salah satunya ada kecurigaan apabila bersenggolan di tempat umum akan tertularnya Covid-19.

3.4. Kecemasan ditinjau dari aspek fisiologis dalam situasi sosial searah

Pada tabel 4 kecemasan ditinjau dari aspek fisiologis menunjukkan situasi-situasi sosial yang membuat kondisi kecemasan individu seperti keringat berlebihan, sirkulasi darah tidak teratur, jantung berdebar-debar, gemetar, dan mual. Kondisi ini di lapangan dikaitkan melalui situasi sosial khusus (yang mengandung pusat perhatian), kehadiran orang-orang yang berpengaruh/figur otoritas, benda-benda tertentu.

Tabel 4 Kecemasan Ditinjau dari Fisiologis dalam Situasi Sosial Searah

No	Kecemasan ditinjau dari Fisiologis dalam situasi sosial searah	Tidak Setuju		Kurang Setuju		Setuju		Sangat Setuju		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
1	Merasa yakin dapat menghadapi pandemi Covid-19	14	36,84	18	47,37	6	15,79	-	-	38	100
2	Lebih berhati-hati dalam melakukan pencegahan virus Covid-19, agar tidak tertular (beberapa kali mandi dan cuci tangan)	14	36,84	18	47,37	-	-	6	15,79	38	100

3	Banyak dirumah, tetapi tidak dapat melakukan sesuatu yang berguna	10	26,32	22	57,89	6	15,79	-	-	38	100
4	Mudah cemas, apalagi dalam menghadapi pandemi Covid-19	9	23,68	20	52,64	9	23,68	-	-	38	100
5	Saya kurang tidur, apabila memikirkan pandemi Covid-19	13	34,21	17	44,74	8	21,05	-	-	38	100

Sumber data primer: Angket on line Maret 2020

Tabel 4 di atas menunjukkan kecemasan ditinjau dari fisiologis dalam situasi sosial searah, berdasarkan data di lapangan: (1) Pernyataan: *"Merasa yakin dapat menghadapi pandemi Covid-19"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 14 orang (36,84%), kurang setuju ada 18 orang (47,37%), setuju ada 6 orang (15,79%), dan sangat setuju tidak ada. Dari hasil yang ditemukan di lapangan dapat dijelaskan bahwa yang setuju dengan pernyataan tersebut ada sebanyak 15,79 persen artinya mereka yang optimis yakin dapat menghadapi pandemi covid-19 ini, hal tersebut dapat dimaknai sebagian besar masyarakat masih tinggi tingkat kecemasan karena yang merasa pesimis ada sebanyak 84,21 persen.

(2) Pernyataan: *"Lebih berhati-hati dalam melakukan pencegahan virus Covid-19, agar tidak tertular (beberapa kali mandi dan cuci tangan)"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 14 orang (36,84%), kurang setuju ada 18 orang (47,37%), setuju tidak ada, dan sangat setuju ada 6 orang (15,79%). Data yang ditemukan di lapangan dapat dimaknai bahwa masih ada sebanyak 15,79 persen masyarakat yang kecemasannya tinggi yang terlihat dalam melakukan mandi sampai beberapa kali begitu juga dengan melakukan cuci tangan. Pemberitaan tentang Covid-19 yang sangat banyak, akan sangat membingungkan pembaca (akan disimpan pada memorinya), yang berdampak pada tingkat kecemasan yang tinggi pada masyarakat, oleh karena itu harus seleksi terhadap pemberitaan yang dapat dipertanggungjawabkan (Sutanto, 2020)

(3) Pernyataan: *"Banyak dirumah, tetapi tidak dapat melakukan sesuatu yang berguna"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 10 orang (26,32%), kurang setuju ada 22 orang (57,89%), setuju ada 6 orang (15,79%), dan sangat setuju tidak ada. Data di atas dapat dijelaskan, masih ada 15,79 persen masyarakat yang cemas dalam menghadapi Covid-19 ini, dengan menunjukkan mereka tidak dapat melakukan sesuatu yang berguna (hobby), pada saat tetap tinggal di rumah. Walaupun demikian, ada sebanyak 84,21 persen dapat melakukan sesuatu yang berguna pada saat tetap tinggal di rumah, hal ini dapat dimaknai bahwa sebagian besar masyarakat kecemasannya berkurang (Rochmawati, 2020).

(4) Pernyataan: *"Mudah cemas, apalagi dalam menghadapi pandemi Covid-19"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 9 orang (23,68%), kurang setuju ada 20 orang (52,64%), setuju ada 9 orang (23,68%), dan sangat setuju tidak ada. Data lapangan menunjukkan bahwa masih ada masyarakat yang cemas sebesar 23,68 persen, hal ini adalah wajar karena kondisi ini menyebabkan seseorang harus dapat menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola hidup, dari biasa sibuk menjadi diam di rumah, dari mendapat penghasilan menjadi berkurang penghasilannya dll (Mahardika, 2020).

(5) Pernyataan: *"Saya kurang tidur, apabila memikirkan pandemi Covid-19"*. Dari 38 responden yang menyatakan tidak setuju ada 13 orang (34,21%), kurang setuju ada 17 orang (44,74%), setuju ada 8 orang (21,05%), dan sangat setuju tidak ada. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa ada sebanyak 21,05 persen, masyarakat yang cemas, sehingga berdampak kurang tidur, perasaan cemas ini sebagian dari adaptasi normal seseorang dalam menghadapi Covid-19.

4. Pembahasan

Temuan hasil penelitian kecemasan ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial timbal balik menunjukkan ada kecemasan masyarakat sebesar 52,64 persen s/d 100 persen. Data tersebut diperkuat oleh Firmansyah (2020), bahwa pandemi Covid-19 memang melahirkan kecemasan di masyarakat, apabila tidak ditangani secara serius dapat menyebabkan gangguan mental (stres hingga depresi). Pendapat Dewi (2020), juga mendukung temuan penelitian yaitu stres dapat menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkali Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik (Anna, 2020).

Sementara temuan penelitian tentang kecemasan ditinjau dari aspek psikologis dalam situasi sosial searah, menunjukkan ada kecemasan masyarakat sebesar 36,84 persen s/d 92,11 persen. Data temuan diperkuat (Sutanto, 2020), masih ada kekhawatiran sebagian masyarakat bila harus bertemu seseorang, sedangkan menurut (Anna, 2020) pemberitaan secara masif tentang Covid-19 akan disimpan oleh memori seseorang yang dapat mengakibatkan kecemasan, salah satunya kekhawatiran karena tingkat kecemasan masyarakat masih tinggi, kecemasan/stres dapat menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkali Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Sementara pendapat (Firmansyah, 2020), pandemi memang melahirkan kecemasan masyarakat, jika tidak ditangani secara serius, maka dapat menyebabkan gangguan mental atau kejiwaan.

Temuan lapangan tentang kecemasan ditinjau dari aspek fisiologis dalam situasi sosial timbal balik, menunjukkan ada kecemasan masyarakat sebesar 31,58 persen s/d 100 persen. Pendapat (Sutanto, 2020), memperkuat hasil penelitian yaitu tentang pemberitaan yang berlebihan tentang Covid-19 akan disimpan dalam memori masing-masing individu yang dapat mengakibatkan kecemasan dari rendah - tinggi. (Dewi, 2020), juga memperkuat hasil penelitian Kecemasan masyarakat masih ada dan diwujudkan dalam kepatuhannya atas anjuran pemerintah dengan protokol kesehatan agar terhindar dari Covid-19. Lebih lanjut langkah penting untuk menekan kecemasan adalah memfilter bacaan maupun tontonan yang tidak bisa dipertanggungjawabkan tentang covid-19 dan mengumpulkan informasi yang akurat yang dapat dipercaya dapat membantu dalam mengambil tindakan pencegahan kecemasan (Dewi, 2020).

Sedangkan temuan penelitian tentang kecemasan ditinjau dari aspek fisiologis dalam situasi sosial searah, menunjukkan kecemasan masyarakat sebesar 23,68 persen s/d 84,21 persen. Kekhawatiran pada masyarakat karena dampak pandemi covid-19, walaupun itu hal masih wajar, data tersebut diperkuat pendapat dari (Rochmawati, 2020), bahwa informasi tentang dampak Covid-19 menimbulkan dampak positif maupun negatif bagi masyarakat, wajib mengikuti informasi sebagai upaya untuk tetap waspada. Pendapat (Manggala, 2020), memperkuat hasil temuan yaitu penyebaran Covid-19 yang masif dan merupakan virus jenis baru yang mematikan dan mengancam seluruh dunia menyebabkan kecemasan pada masyarakat

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ada kecemasan masyarakat dalam menghadapi Covid-19, yang dapat dilihat dalam tinjauan beberapa aspek yaitu: hasil penelitian menemukan bahwa ada kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial timbal balik seperti: dalam hal berhubungan dengan orang lain (68,42%); berhati-hati di tempat umum (89,48%); kecurigaan kepada orang yang berada di dekatnya (71,05%); berpikir orang didekatnya adalah pembawa virus Covid-19 (52,64%); dan menghindari kerumunan (100%). Kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari psikologis dalam situasi sosial searah seperti: dalam hal kekhawatiran dalam mencegahnya menyinggung seseorang (55,27%); kurang percaya diri harus memakai masker dalam melakukan pencegahan (92,11%); kekhawatiran bila harus bertemu dengan seseorang/teman/saudara (36,84%); walaupun menyinggung perasaan akan melakukan jaga jarak (86,84%); dan diam di rumah saja dari pada ada ketakutan bila di luar rumah (68,42%). Kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari Fisiologis dalam situasi sosial timbal balik seperti: perasaan khawatir kepada orang lain merupakan hal yang wajar (76,31%); agar tercegah

Ikawati dan Sri Yuni Murtiwidayanti

Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-1

tertular maka jaga arak tidak 1m tetapi 3 meter (31,58%); mengikuti anjuran pemerintah /protokol kesehatan (100%); perasaan takut gagal dan melakukan pencegahan (44,74%); dan kecurigaan bersenggolan dengan orang lain akan terkena virus (81,57%). Kecemasan masyarakat menghadapi pandemi Covid-19 ditinjau dari fisiologis dalam situasi sosial searah, seperti: perasaan yakin dapat menghadapi covid-19 (15,79%); lebih berhati-hati melalui mandi serta cuci tangan beberapa kali (15,79%); banyak di rumah tanpa melakukan sesuatu yang berguna (15,79%); mudah cemas dalam menghadapi covid-19 (23,68%); dan kurang tidur (21,05%).

6. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka rekomendasi yang dapat diberikan oleh Tim Peneliti kepada masyarakat agar dapat menghindari kecemasan adalah dengan cara mengelola atau mengendalikan kecemasan yaitu melalui: (1) Membatasi informasi/paparan yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas, artinya hanya memperhatikan informasi yang negatif, oleh karena itu perhatikan informasi yang positif juga tentang Covid-19 (seperti orang-orang yang telah sembuh dari Covid-19); (2) Seleksi dalam mendapatkan informasi tentang Covid-19 yaitu informasi yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya; (3) Tetap melakukan kegiatan sehari-hari yang bermanfaat dan produktif serta berpikir positif dalam menghadapi Covid-19; (4) Melakukan hobi yang menyenangkan seperti; berolahraga, serta tetap memenuhi gizi seimbang; (5) Selalu memenuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah; (6) Tetap menjalin hubungan dengan keluarga dan teman melalui telepon atau handphone.

Ucapan terimakasih: Tim Peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada 38 orang sumber data penelitian, yang telah bersedia menjadi responden dan telah memberikan informasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adi, Y. (2020, Maret). *Pandemi Covid-19 Sebabkan 18% Warga Cilacap Alami Gangguan Kecemasan*. Retrieved Maret 4, 2020, from Purwokerto: rri.co.id.
- Anna, L. K. (2020, Maret). *Tingkat Kecemasan Akibat Wabah Virus Corona Meningkat*. Retrieved Maret 3, 2020, from Lifestyle.kompas.com.
- Atkinson, R. (2009). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Davidoff. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- DePaulo, B. d. (1989). Are Shy People Reluctant to Ask for Help? *Journal of Personality and Social Psychology* vol 56, 834-844.
- Dewi, F. S. (2020, Maret). *Cara Atasi Stres Selama Pandemi Covid-19*. Retrieved Maret 6, 2020, from UGM.ac.id/id/berita/19150-cara-atasi-stres-selama-pandemi-covid-19.
- Endler, N. (1991). Multi Dimensionality of state and Trait Anxiety: Factor Structur of Endler Multidimensional Anxiety Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 47, 860-870.
- Firmansyah, M. (2020, Maret). *Ancaman Psikologis dan Imbas Cemas Akibat Pandemi Covid-19*. Retrieved Maret 4, 2020, from alenia.id/gaya-hidup/ancaman-psikologis-dan-imbac-cemas-akibat-covid-19.bizlh.9swk.
- Hasan, L. (1986). *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al Husna.
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Sosial I*. Bandung: Rajawali Press.
- King, P., & Endler, N. (1990). The Trait Anxiety-Perception Score: A Composite Predictor for State Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vo. 58l, 679-684.
- Leary, M. &. (1983). Social Anxiety, Sexual Behavior and Contraceptive Use. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 6, 1347-1354.
- Leary, M. (1982). *Social Anxiety: Review of Personality and Social Psychology*. Beverly Hills: Sage Publication Ltd.
- Leary, M., & Dobbins, S. (1983). Social Anxiety, Sexual Behavior and Contraceptive Use. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 6, 1347-1354.
- Mahardika, A. (2020, Maret). *7 Penyebab Gangguan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona*. Retrieved Maret 6, 2020, from health.detik.com.
- Mahmud, D. (1990). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.

- Manggala, Y. (2020, Maret). *Kecemasan Akibat Covid-19 Bentuk Adaptasi Normal*. Retrieved Maret 4, 2020, from republika.co.id.
- Manggala, Y. (2020, Maret). *Kecemasan Akibat Covid-19 Bentuk Adaptasi Normal*. Retrieved Maret 4, 2020, from republika.co.id/berita/q84alz284/kecemasan-akibat-covid-19-bentuk-adaptasi-normal.
- Masrun, d. (1986). *Studi Mengenai Kemandirian pada Penduduk di Tiga Suku (Jawa, Batak, Bugis)*. Yogyakarta: UGM.
- Pleck, J. (1976). Male Threat From female Competence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol 44*, 608-613.
- Purwanto, A. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pembelajaran On Line di Sekolah Dasar. *Journal of Education Psychology and Cuoseling. Vol 2, No. 1*.
- Rochmawati, I. (2020). *Mengelola Cemas Pada Masa Pandemi Covid-19 di DIY*. Yogyakarta: FK-KMK-UGM.
- Smith, T., Ingram, R., & Brehm, S. (1983). Social Anxiety, Anxious Self-Preoccupation, and Recall of Self-Relevant Information. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol 44*, 1276-1283.
- Sutanto. (2020, Maret). *Psikologi Khawatirkan Dampak Covid-19 di Masyarakat Luas*. Retrieved Maret 6, 2020, from Galamedia.news.com.
- Turner, S., Belidel, D., & Larkin, K. (1986). Situational Determinants of Social Anxiety In Clinic and Non Clinic Samples: Psychological and Cognitive Correlates. *Journal of Counseling and Clinical Psychology. Vol 54*, 523-527.
- Wawan Mas'udi dan Poppy S., W. (2020). *Tata Kelola Penangan Covid-19 di Indonesia Kajian Awal*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

