

Hubungan Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Wabah Virus Corona di Kalangan Masyarakat yang Berada di Zona Merah

Muhammad Iqbar¹, Muhammad Ali Adriansyah²

^{1,2}Department of Psychology, University of Mulawarman, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 27/04/2022

Revised 07/06/2022

Accepted 14/06/2022

Keywords:

Anxiety;

Coping Strategies;

Corona Virus

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has caused people to be afraid of the corona virus. People in the red zone tend to experience anxiety. Anxiety is related to the application of coping strategies used, so that these problems can be studied by research on the relationship between coping strategies and anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between coping strategies and anxiety about the corona virus among the red zone community, especially the Samarinda Ulu District. This research method is quantitative with 100 participants as research subjects with incidental sampling technique. Collecting data using a scale of coping strategies and an anxiety scale. The data collected was analyzed with the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) 21.0 for windows program. The results showed that there was a significant relationship between coping strategies and anxiety with p value = 0.020 ($p < 0.05$), correlation value $r = -0.537$. This means that the strength of the relationship between the two variables is in the medium category and the direction of the correlation is negative, the less management of coping strategies, the anxiety about the corona virus outbreak will increase, and vice versa.

ABSTRAK

Pandemi covid-19 mengakibatkan masyarakat menjadi ketakutan akan virus corona. Masyarakat di kalangan zona merah cenderung mengalami kecemasan. kecemasan tersebut berkaitan dengan penerapan strategi coping yang digunakan, sehingga permasalahan tersebut dapat dikaji penelitian mengenai keterkaitan strategi coping dengan kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan strategi coping dengan kecemasan terhadap virus corona di kalangan masyarakat zona merah khususnya wilayah Kecamatan Samarinda Ulu. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 100 partisipan dengan teknik *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala strategi coping dan skala kecemasan. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 21.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan kecemasan dengan nilai $p = 0.020$ ($p < 0.05$), nilai korelasi $r = -0.537$. Artinya kekuatan hubungan dua variabel tersebut masuk kategori sedang dan arah korelasinya negatif, semakin kurang pengelolaan strategi coping, kecemasan terhadap wabah virus corona akan semakin meningkat, begitupun sebaliknya.

Kata kunci

Kecemasan;
Strategi Coping;
Virus Corona

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Corresponding Author :

Muhammad Iqbar

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Email: muhammad.iqbar.mi@gmail.com



LATAR BELAKANG

Seluruh negara di dunia telah merasakan wabah pandemi Covid-19. Salah satunya adalah Negara Indonesia. Sampai dibulan maret 2021 jumlah kasus aktif atau masyarakat Indonesia yang positif virus corona yaitu 102.483 dan jumlah total kasus 1,37 juta. Pemerintah Indonesia membentuk satuan tugas percepatan penanganan covid-19 melalui Badan Nasional Pencegahan Bencana untuk menanggulangi virus corona agar tidak semakin banyak yang terinfeksi virus ini.

Salah satu cara untuk menanggulangi penanganan penyebaran covid, gugus covid membagi daerah berdasarkan zona level. Zona hijau adalah level pertama apabila resiko penyebaran virus ada namun tidak ada yang positif atau zero. Level kedua adalah zona kuning, pada level ini resiko penularan dapat terkendali. Level ketiga adalah zona oranye, pada level ini resiko penyebaran virus tinggi dan tidak terkendali. Pada level keempat atau level terakhir adalah zona merah, yaitu pada level ini penyebaran virus level ini tidak terkendali dan

membuat pemerintah menerapkan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (Arifin, 2020).

Salah satu wilayah indonesia yang saat ini memasuki wilayah zona merah yaitu pada Kecamatan Samarinda Utara, berdasarkan kajian informasi yang didapatkan dari website covid-19 Kalimantan timur ditemukan bahwa Kecamatan Samarinda Ulu sudah memasuki zona merah, sehingga pemerintah kota samarinda mengambil kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat yang diterapkan pemerintah pada wilayah zona merah untuk menekan penyebaran virus namun tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi covid-19 memiliki dampak secara psikologi bagi masyarakat. Zhang et al., (2020) menyatakan wabah pandemi ini memiliki dampak berupa efek negatif baik bagi kesehatan maupun secara psikologis bagi masyarakat. Berikut hasil dari survei yang peneliti lakukan pada masyarakat wilayah kecamatan samarinda ulu:

Tabel 1. Hasil survei awal

Pernyataan	Pilihan Jawaban			
	Iya	Frekuensi	Frekuensi	Tidak
Takut akan pikiran sendiri mengenai virus corona	66%	66	34	34%
Berada di zona merah membuat tidak bisa tenang karena virus corona	67%	67	33	33%
Gelisah melihat berita covid-19	63%	63	37	37%
Khawatir mengenai virus corona	72%	72	28	28%

Pada tabel 1. Hasil survei awal, ditemukan bahwa responden yang di survei berjumlah 100 orang masyarakat Kecamatan Samarinda Ulu. Sabir & Phil, (2016) kondisi pandemi covid-19 datang secara tiba-tiba sehingga menyebabkan masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis. Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa kecemasan (Fitria, 2020). Kondisi psikologis yang dirasakan oleh masyarakat selama

pandemi covid-19 diantaranya gangguan stres, kegelisahan perkuliahan daring, ketakutan, bahkan kecemasan yang dirasakan masyarakat (Vibriyanti, 2020). Penyebaran covid-19 di Indonesia semakin mengkhawatirkan membuat masyarakat merasakan perasaan seperti tertekan dan cemas baik secara langsung atau tidak (Wahyuni et al., 2020).

Gangguan kesehatan mental pada dasarnya diawali dengan perasaan cemas.

Menurut Sadock, (2010) kecemasan dapat dikatakan sebagai respons pada situasi yang dapat disebut sebagai ancaman sehingga situasi tersebut adalah normal terjadi. Seperti yang dialami masyarakat Indonesia sekarang, dengan adanya wabah pandemi covid 19 masyarakat cenderung mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2020) masyarakat di Indonesia mengalami kecemasan terhadap covid-19. Kecemasan dapat terjadi saat menonton program di televisi, youtube serta melalui media sosial seperti WhatsApp dan instagram tentang virus corona. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada salah satu masyarakat yang berinisial AL. Subjek mengatakan dirinya merasa ketakutan akan virus corona ini, subjek menonton tv yang setiap hari menayangkan perkembangan virus corona, terlebih lagi virus corona dapat menyebabkan kematian sehingga subjek mengalami ketakutan akan hal tersebut.

Kecemasan terhadap covid-19 dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bagian mulai dari ringan hingga panik atau sangat berat. Saat seseorang merasa cemas akan terjadi perubahan emosi, seperti khawatir dan stres merupakan respon alamiah ketika menghadapi situasi pandemi covid-19. Perasaan tersebut merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda bahwa ada ancaman yang dihadapi. Sebenarnya berlebihan akan memberikan dampak salah satunya terganggunya kondisi psikologi seperti kecemasan terhadap covid-19.

Kecemasan dapat dikatakan sebagai awal dari situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus. Pada beberapa tingkatan kecemasan dapat juga menjadikan masyarakat agar lebih mewaspadaai terhadap tertularnya virus covid-19, karena jika virus covid-19 dilihat tidak dapat membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri terhadap virus covid-19 (Vibriyanti, 2020). Pandemi COVID-19 yang dirasakan masyarakat menjadi

potensi stressor, penjelasan tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sari, (2020) pandemi covid-19 merupakan penyakit yang mampu untuk mempengaruhi psikologis masyarakat baik secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (menghindar, stigmasisasi, perilaku sehat).

Jonathan & Herdiana, (2020) menjelaskan bahwa stressor dari pandemi covid-19 akan memberikan dampak negatif salah satunya adalah kecemasan. Penyelesaian untuk meringankan bahkan untuk menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan strategi coping. Agustina & Rahayu, (2017) menjelaskan bahwa strategi coping dapat dikatakan sebuah proses untuk memecahkan masalah yang dihadapi selama masa pandemi covid-19 salah satunya adalah kecemasan. Strategi coping yang dapat masyarakat gunakan untuk menghadapi kecemasan covid-19 yaitu dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Perpaduan antara kecemasan dan strategi coping menarik untuk dikaji oleh peneliti, hal tersebut dikarenakan penggunaan strategi coping dapat menurunkan kecemasan masyarakat yang berada di zona merah terhadap virus covid-19. Zona merah dapat dikatakan virusnya tidak terkendali (Arifin, 2020). Yudiati & Rahayu, (2017) melakukan penelitian tentang hubungan strategi coping dengan kecemasan. Penelitian tersebut memberikan hasil strategi coping memiliki hubungan dengan kecemasan. Keunikan dari penelitian ini adalah subjek penelitian yang berada pada zona merah dengan kondisi pandemi covid-19. Penjelasan di atas sesuai dengan wawancara yang dilakukan kepada AB yang mengatakan bahwa subjek merasakan ketakutan berlebihan saat melihat berita di tv mengenai kasus positif covid-19 semakin meningkat, sehingga subjek melakukan rutinitas pengajian untuk

menangkan dirinya, serta lebih mengingat kepada Allah bahwa kematian itu sudah ditakdirkan dan menurut subjek sudah bisa menurunkan rasa takutnya terhadap kecemasan covid-19. Selain itu pendapat yang berbeda yang dilakukan Subjek IP yaitu saat mendengar suara ambulans pasien covid-19 subjek IP merasa ketakutan, karena suara ambulannya berbeda. Subjek IP saat merasa ketakutan yang dilakukan dirinya adalah dengan membaca komik online dengan membaca dirinya merasa lebih tenang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono, (2013) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dapat bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui, menurut Sugiyono, (2013) penelitian yang menggunakan teknik analisis korelasi dapat menggunakan teori Roscoe, yaitu penentuan jumlah sampel minimal 10x jumlah variabel. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, maka jumlah sampel $50 \times 2 = 100$ sampel penelitian.

Pada penelitian ini, teknik sampling yaitu penentuan sampel yang digunakan menggunakan teknik *incidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan atau siapapun masyarakat kota Samarinda yang berada di zona merah

wilayah kecamatan Samarinda Ulu yang bersedia secara langsung menjadi responden penelitian

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dimaksud pada penelitian ini adalah menggunakan data pribadi subjek dan alat pengukuran atau instrumen. Metode pengukuran dan instrumen menggunakan skala. Skala merupakan instrumen pengumpulan data yang bentuknya hampir sama dengan daftar cocok atau angket model tertutup, namun alternatif jawabannya merupakan perjenjangan (Idrus, 2009). Alat pengukuran atau instrumen yang digunakan ada dua macam, yaitu kecemasan dan strategi coping.

Skala kecemasan terdiri dari 30 butir aitem dengan nilai reliabilitas 0.957. Skala strategi coping terdiri dari 40 butir aitem dengan nilai reliabilitas 0.905.

Teknik Analisis Data

Teknik Analisa data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Penelitian

Deskripsi karakteristik subjek penelitian memberikan informasi terkait gambaran subjek dalam penelitian ini yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan yang hendak diamati oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat kecamatan Samarinda Ulu Kota Samarinda yang berada pada zona merah. Penentuan subjek penelitian menggunakan *incidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan atau siapapun masyarakat kota Samarinda yang berada di zona merah wilayah kecamatan Samarinda Ulu yang bersedia secara langsung menjadi

responden penelitian. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Aspek	Usia	Frekuensi	Persentase
Usia	18-25 tahun	73	72.3%
	26-40 tahun	23	23.7%
	>41 tahun	4	4%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini menunjukkan jumlah terbanyak berasal dari kategori usia 18-25 tahun dengan persentase

sebesar 72.3%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini mayoritas berada pada remaja akhir dan dewasa awal.

Tabel 3. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	34	33.7%
	Perempuan	66	66.3%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat dalam penelitian ini bahwa berdasarkan jenis kelamin dari 100 masyarakat yang memasuki wilayah zona merah yaitu kecamatan Samarinda Ulu yang menjadi subjek penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu dengan persentase 66.3%.

Hasil Uji Deskriptif

Kategori berdasarkan perbandingan *mean* hipotetik dan *mean* empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Menurut Azwar (2015) pada dasarnya interpretasi terhadap

skor skala psikologi bersifat normatif. Makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor *mean* empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari *mean* hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. *Mean* empirik dan *mean* hipotetik penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kecemasan	92.23	20.922	90	20	Tinggi
Strategi Coping	85.53	10.517	120	27	Rendah

Melalui tabel 4, dapat diketahui gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala kecemasan diperoleh *mean* empirik 92.23 lebih kecil dari

mean hipotetik 90 dengan status rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan terhadap wabah virus corona cenderung tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala

kecemasan pada wabah virus corona sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 120	Sangat Tinggi	6	6%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	100 – 120	Tinggi	40	40%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	80 – 99	Sedang	26	26%
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	60 – 79	Rendah	22	22%
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 60	Sangat Rendah	6	6%
Total			100	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 5, dapat dilihat hasil skor dari skala kecemasan terhadap wabah virus corona. Diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki cenderung kecemasan terhadap wabah

virus corona memiliki kategori sangat tinggi adalah 6%, kategori tinggi 40%, kategori sedang 26%, kategori rendah 22%, dan kategori sangat rendah 6%.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Strategi Coping

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 160	Sangat Tinggi	0	0%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	133 – 160	Tinggi	14	14%
$M - 0.5 SD < X < 160 + 0.5 SD$	107 – 132	Sedang	52	52%
$M - 1.5 SD < X < 160 - 0.5 SD$	80 – 106	Rendah	28	28%
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 80	Sangat Rendah	6	6%
Total			100	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 6, dapat dilihat hasil skor dari skala strategi coping. Diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki strategi coping cenderung masuk kategori kategori tinggi 14%, kategori sedang 52%, kategori rendah 28%, dan kategori sangat rendah 6%.

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas Kolmogorov-Smirnov dengan nilai sebesar 0.05 (5%). Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran data normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebaran data tidak normal (Santoso, 2012).

Tabel 7. Hasil Uji Asumsi Normalitas

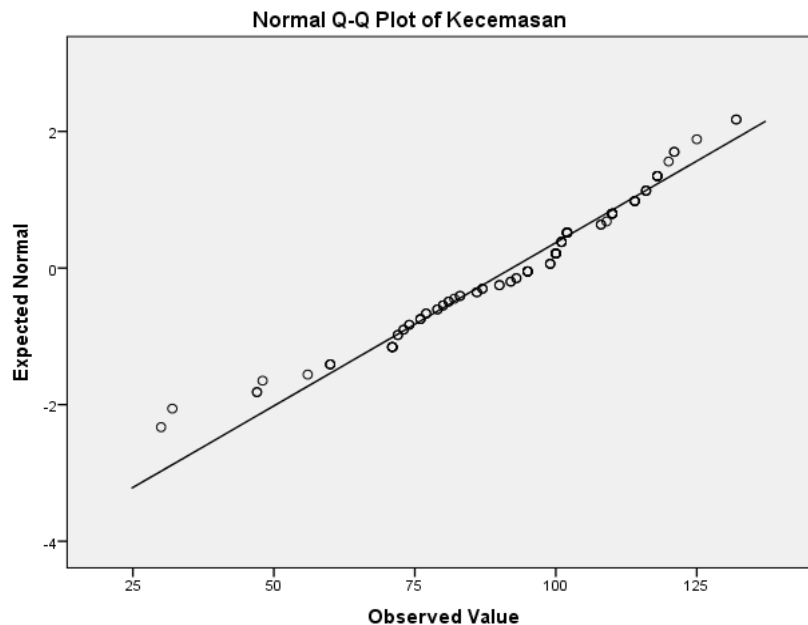
Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Keterangan
Kecemasan	0.117	0.002	Tidak Normal
Strategi Coping	0.143	0.000	Tidak Normal

Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap data variabel kecemasan

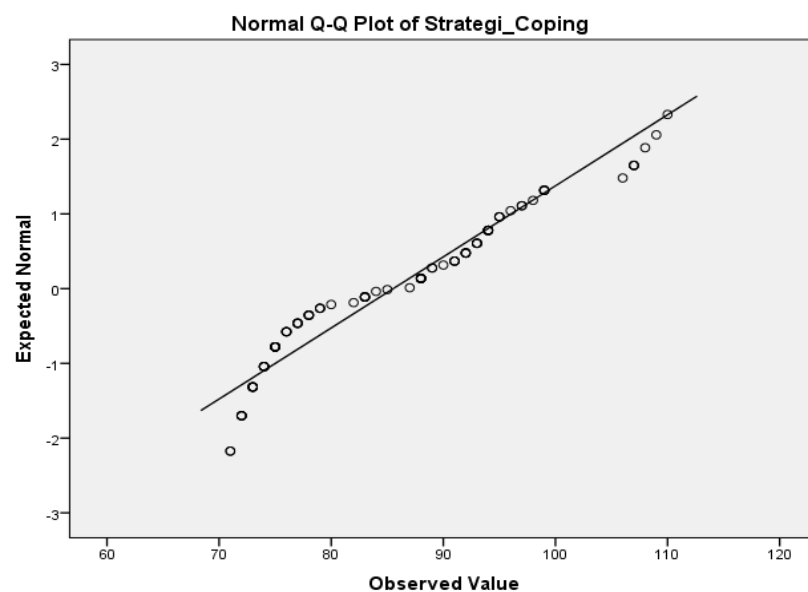
terhadap wabah virus corona menghasilkan nilai Z sebesar 0.117 dan nilai p sebesar 0.002

($p < 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kecemasan terhadap wabah virus coron dinyatakan tidak normal. Berikut ini adalah

gambar normal Q-Q Plot masing-masing variabel hasil keluaran SPSS versi 21.0 for windows.



Gambar 1. QQ Plot Kcemasan



Gambar 2. QQ Plot Strategi Coping

Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap data variabel strategi coping menghasilkan nilai Z sebesar 0.143 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir strategi coping dinyatakan tidak normal Berdasarkan tabel 7 hasil uji asumsi

normalitas, maka dapat disimpulkan bahwa dari dua variabel yaitu kecemasan terhadap wabah virus corona memiliki sebaran data tidak normal karena memiliki nilai $p < 0.05$. Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara

variabel dependen dengan variabel independen.

Linearitas

Linearitas adalah keadaan di mana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu (Santoso, 2012). Adapun kaidah

yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear (Gunawan, 2013). Berikut hasil uji linearitas antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terganggu disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Keterangan
Kecemasan-strategi coping	2.153	3.09	0.005	Tidak Linear

Berdasarkan tabel 8, didapatkan hasil bahwa hasil uji asumsi linearitas antara kecemasan terhadap wabah virus corona dengan strategi coping menunjukkan nilai *deviant from linearity* F hitung sebesar 2.153 $<$ nilai F tabel sebesar 3.09 yang artinya kedua variabel dinyatakan tidak linier. Berdasarkan penjabaran tersebut maka analisis selanjutnya dilakukan dengan analisis non

parametrik dengan menggunakan uji kendall's tau.

Hasil Uji Kendall's Tau

Leppink, (2019) menjelaskan uji kendall's tau merupakan salah satu uji untuk menemukan ada tidaknya korelasi serta besaran korelasi dan arah korelasi antar variabel. Berikut ini hasil analisis data yang telah dilakukan.

Tabel 9. Hasil Uji Kendall's Tau

Variabel	r hitung	p	Keterangan
Kecemasan Dengan strategi coping	-0.537	0.020	Signifikan

Pada tabel 9, ditemukan bahwa nilai $p = 0.020$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa kecemasan terhadap wabah virus corona memiliki hubungan negatif dengan strategi coping pada masyarakat yang berada di zona merah Kecamatan Samarinda Ulu. Artinya semakin tinggi masyarakat cenderung merasakan kecemasan yang tinggi, maka semakin rendah strategi coping yang digunakan, begitupun sebaliknya.

Hasil Uji Parsial

Pada uji parsial merupakan uji tambahan untuk mengetahui apakah aspek aspek dari variabel satu dapat berkorelasi atau tidak berkorelasi dengan Variabel II, adapun kaidahnya yaitu jika ($p < 0.05$) atau nilai korelasi (r hitung) $>$ r tabel artinya terdapat korelasi antar aspek variabel. Berikut ini hasil analisis uji Parsial:

Tabel 10. Hasil Uji Parsial Aspek Perilaku (Y')

Aspek	r hitung	r tabel	p	Keterangan
Problem focused coping (X ¹)	-0.311	0.197	0.015	Signifikan
Emotional focused coping (X ²)	-0.049	0.197	0.246	Tidak signifikan

Pada tabel 10, dapat dilihat bahwa *problem focused coping* (X^1) dengan perilaku (Y^1) memiliki nilai $p=0.015$ ($p<0.05$) dan r hitung = $-0.311 > r$ tabel = 0.197 . artinya *problem focused coping* (X^1) dengan perilaku (Y^1) memiliki hubungan yang signifikan,

sementara itu *emotional focused coping* (X^2) dengan perilaku (Y^1) memiliki nilai $p=0.246$ ($p>0.05$) dan r hitung = $-0.049 < r$ tabel = 0.197 . artinya *emotional focused coping* (X^2) dengan perilaku (Y^1) tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 11. Hasil Uji Parsial Aspek Kognitif (Y^2)

Aspek	r hitung	r tabel	p	Keterangan
<i>Problem focused coping</i> (X^1)	-0.078	0.197	0.136	Tidak Signifikan
<i>Emotional focused coping</i> (X^2)	-0.461	0.197	0.030	Signifikan

Pada tabel 11, dapat dilihat bahwa *problem focused coping* (X^1) dengan kognitif (Y^2) memiliki nilai $p=0.136$ ($p>0.05$) dan r hitung = $-0.078 > r$ tabel = 0.197 . artinya *problem focused coping* (X^1) dengan kognitif (Y^2) tidak memiliki hubungan yang

signifikan, sementara itu *emotional focused coping* (X^2) dengan kognitif (Y^2) memiliki nilai $p=0.030$ ($p<0.05$) dan r hitung = $-0.461 > r$ tabel = 0.197 . artinya *emotional focused coping* (X^2) dengan kognitif (Y^2) memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 12. Hasil Uji Parsial Aspek Afektif (Y^3)

Aspek	r hitung	r tabel	p	Keterangan
<i>Problem focused coping</i> (X^1)	-0.454	0.197	0.032	Signifikan
<i>Emotional focused coping</i> (X^2)	-0.556	0.197	0.016	Signifikan

Pada tabel 12, dapat dilihat bahwa *problem focused coping* (X^1) dengan afektif (Y^3) memiliki nilai $p=0.032$ ($p<0.05$) dan r hitung = $-0.454 > r$ tabel = 0.197 . artinya *problem focused coping* (X^1) dengan afektif (Y^3) memiliki hubungan yang signifikan, sementara itu *emotional focused coping* (X^2) dengan afektif (Y^3) memiliki nilai $p=0.016$ ($p<0.05$) dan r hitung = $-0.556 < r$ tabel = 0.197 . artinya *emotional focused coping* (X^2) dengan afektif (Y^3) memiliki hubungan yang signifikan.

hubungannya negatif. Artinya semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat terhadap zona merah berkaitan dengan rendahnya strategi coping yang diterapkan sebaliknya pun juga begitu. Sesuai dengan penelitian yang ada sebelumnya yaitu oleh Yudiati & Rahayu, (2017) melakukan penelitian tentang hubungan strategi coping dengan kecemasan. Penelitian tersebut memberikan hasil strategi coping memiliki hubungan dengan kecemasan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini membahas apakah terdapat hubungan strategi coping dengan kecemasan pada wabah virus corona di kalangan masyarakat yang berada di zona merah. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan strategi coping dengan kecemasan covid-19 di kalangan masyarakat di zona merah, dengan kekuatan hubungannya sedang serta arah

Menurut Azwar (2015) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif. Makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor *mean* empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari *mean* hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya

keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Data penelitian pada bagian deskriptif, menunjukkan bahwa gambaran sebaran data kecemasan berada pada status tinggi dibuktikan dengan nilai (mean empirik=92.23 > mean hipotetik=90) dan strategi coping berada pada status rendah dibuktikan dengan nilai (mean empirik=85.53 < mean hipotetik=120).

Sadock dkk. (2010) menjelaskan kecemasan yang dialami oleh masyarakat ditandai dengan adanya suatu respons mengenai situasi seperti mengancam seperti halnya dengan virus. Kecemasan dapat dikatakan sebagai situasi yang dirasakan oleh masyarakat yang mengalaminya karena adanya suatu stimulus ataupun stresor seperti virus corona. Kecemasan dapat menyebabkan masyarakat menjadi lebih waspada dan hati-hati mengenai ancaman, karena ancaman tersebut di nilai dapat membahayakan nyawa manusia, seperti halnya virus corona yang dapat membunuh masyarakat. Jika masyarakat tidak mampu memiliki pertahanan diri, maka cenderung akan mengalami kecemasan (Vibriyanti, 2020). Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan strategi coping. Sejati et al., (2021) menjelaskan bahwa penerapan strategi coping yang tepat dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh masyarakat mengenai virus corona. Tekanan psikologi yang didapatkan selama pandemi covid-19 dapat diturunkan jika menerapkan strategi coping yang tepat.

Berdasarkan hasil analisis uji parsial ditemukan bahwa *problem focused coping* (X_1) berhubungan dengan aspek perilaku (Y_1) memiliki nilai ($p=0.015 < 0.05$). Walgito (2010) menjelaskan bahwa *problem focused coping* dapat dikatakan sebagai strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang digunakan untuk menghilangkan atau mengubah

sumber-sumber kecemasan. Sebagai contoh kecemasan perilaku yang muncul adalah memiliki ketegangan fisik, gemetar atau tremor yang berlebihan, dan gelisah saat melihat berita virus corona. Wawancara dilakukan kepada salah satu masyarakat berinisial AS, menjelaskan bahwa dirinya merasa ketakutan berlebihan saat melihat berita kematian temannya karena virus corona, dirinya merasakan gelisah, oleh sebab itu AS berusaha untuk menurunkan ketakuannya dengan cara mencari informasi mengenai virus corona, cara terhindar dari virus dan langkah awal saat terkena covid-19. Andriyani, (2019) menjelaskan bahwa masyarakat mampu untuk mengaasi mengatasi masalahnya terutama kecemasan akan virus corona dapat menggunakan *problem focused coping* sehingga cenderung mencari alternatif pemecahan masalah yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara nyata

Pada aspek *emotional focused coping* (X_2) dengan kognif (Y_2) ditemukan kedua aspek memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai ($p=0.030 < 0.05$). Masyarakat yang berada pada zona merah cenderung dapat menggunakan *emotional focused coping* untuk menurunkan kecemasannya namun tidak pada kesulitan sebenarnya. Sebagai contoh kecemasan kognitif yaitu fokus konsentrasi terganggu, memiliki hambatan berpikir, terlalu memikirkan virus corona secara terus menerus sehingga memimpikan virus corona. Wawancara yang telah dilakukan kepada SE menjelaskan bahwa SE memikirkan virus corona biasa saja dan menganggap bahwa virus corona permainan pemerintah dunia namun sebenarnya SE takut akan virus corona, SE hanya tidak mau memikirkan terus menerus, jika SE memikirkan virus corona maka dirinya akan semakin takut. Seperti yang telah diungkap oleh Prayascitta, (2010) Meringankan beban masalah adalah usaha yang dilakukan dengan tujuan untuk menghindari masalah seperti tidak

memikirkan masalah dan menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan menekan masalah menjadi seringan mungkin.

Pada analisis uji parsial ketiga ditemukan bahwa *problem focused coping* (X_1) dengan aspek afektif (Y_3) ditemukan nilai ($p=0.032<0.05$) dan *emotion focused coping* (X_2) dengan aspek afektif (Y_3) ditemukan nilai ($p=0.016<0.05$) secara bersama-sama memiliki hubungan dengan aspek afektif kecemasan terhadap virus corona dengan nilai. Kedua strategi coping tersebut dapat digunakan untuk pengelolaan kecemasan khusus pada afektifnya. Maryam, (2017) menjelaskan penggunaan strategi coping seperti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dapat digunakan secara bersama-sama atau secara bergantian untuk pengelolaan kecemasan. Contoh kecemasan afektif yaitu perasaan mudah terganggu, rasa tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran akan virus corona.

Pada penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kelemahan peneliti, adapun keterbatasan dan kelemahan pada penelitian ini yaitu pada uji asumsi ditemukan kedua variabel tidak normal dan data tidak linier hal tersebut terjadi dikarenakan terdapat data outlier. Outlier adalah kasus atau data yang memiliki karakteristik unik yang terlihat sangat berbeda jauh dari observasi-observasi lainnya dan muncul dalam bentuk nilai ekstrim baik untuk sebuah variabel tunggal atau kombinasi (Ghozali, 2011). Alasan mengapa tidak normal dan tidak linier karena pada penelitian ini terdapat skor ekstrim atau data outlier (skor yang menyimpang) artinya kemungkinan ada beberapa responden penelitian yang memiliki skor ekstrim, salah satu contohnya dalam 100 responden mayoritas skor setiap responden skor rata-rata adalah 80%, namun ada 1-10 responden yang memiliki skor <40% , skor 40% inilah yang di maksud skor ekstrim.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan strategi coping dengan kecemasan covid-19 di kalangan masyarakat zona merah” dan kekuatan hubungan antar dua variabel tersebut masuk kategori sedang serta memiliki arah korelasi negatif. Artinya semakin kurang tepat pengelolaan strategi coping maka kecemasan terhadap wabah virus corona akan semakin meningkat, begitupun sebaliknya jika semakin tepat pengelolaan strategi coping maka kecemasan terhadap virus corona akan semakin menurun.

Saran

Masyarakat disarankan untuk menerapkan *problem focused coping* jika mengalami kecemasan dengan contoh perilaku bergetar atau tremor yang berlebihan, keluar keringat berlebihan jika mendengar berita tentang virus corona. Beberapa contoh saran yang harus dilakukan adalah seperti mulai membiasakan diri untuk mencuci tangan sebelum sesudah makan, juga mencuci tangan setelah bertemu atau bersosialisasi dengan seseorang, membiasakan menggunakan masker saat berkegiatan di luar rumah dan tetap menjaga jarak dan melakukan vaksinasi Covid-19 sesuai yang sudah di anjurkan pemerintah yang bertujuan agar penyebaran virus corona tidak lagi lebih meningkat.

Jika masyarakat mengalami kecenderungan fokus konsentrasi terganggu, terlalu memikirkan virus corona terus menerus hingga takut meninggal karena virus corona sebaiknya disarankan menerapkan pendekatan *emotional focused coping*, sebagai contoh lakukanlah berbagai aktivitas untuk mengalihkan pemikiran melakukan hobi seperti menonton film yang di sukai, tidak memikirkan virus corona

dengan cara mengurangi menonton atau membaca berita tentang corona.

Jika masyarakat memiliki perasaan mudah terganggu, gelisah, tegang, gugup akan virus corona, sebaiknya masyarakat disarankan menerapkan *problem focused coping* seperti tindakan secara langsung dengan menghadapi kecemasan tersebut secara langsung dengan cara memeriksakan diri kedokter apakah diri anda terjangkit virus corona atau tidak untuk menangkan perasaan dari kegelisahan dan rasa tegang. Kemudian masyarakat juga dapat menggunakan *emotional focused coping* seperti melakukan aktivitas lain untuk menghindari perasaan cemas akan covid-19 contohnya seperti beristirahat di rumah saja atau sesekali pergi berlibur namun tetap mengikuti prosedur yang telah diberlakukan oleh pemerintah, dan mengalihkan perasaan dengan menyibukkan diri melakukan kegiatan yang di senangi seperti bermain musik atau bermain game guna untuk memperbaiki mood.

Penelitian mengenai strategi coping dengan kecemasan menarik untuk dikaji lebih dalam, sehingga perlu ditindak lanjuti dengan penelitian selanjutnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih relevan tidak hanya mengkaji mengenai hubungan namun akan lebih menarik jika dilakukan penelitian meta analysis korelasi yaitu mengumpulkan penelitian-penelitian terdahulu kemudian dilanjutkan dengan melakukan kajian eksperimen dengan pengelolaan atau penerapan strategi coping sebagai intervensinya untuk mengelola kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Y. E., & Rahayu, E. (2017). Coping Stress dan Kecemasan Pada Orang-Orang Pengidap HIV/AIDS Yang Menjalani Tes Darah dan VCT. *Psikodimensia*, 15, 270–279.
- Andriyani, J. (2019a). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Journal At-Taujih*, 2(2), 1–19.
- Andriyani, J. (2019b). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arifin, D. (2020). *Pengelompokan Kriteria Risiko COVID-19 di Daerah Berdasarkan Zonasi Warna*. Bnpb.Go.Id. <https://bnpb.go.id/berita/pengelompokan-kriteria-risiko-covid19-di-daerah-berdasarkan-zonasi-warna>
- Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal AL-Irsyad*, 10(1), 1–8.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. PT. Gelora Akasara.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program spss*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guzeller, C. O., & Celiker, N. (2020). Examining the relationship between organizational commitment and turnover intention via a meta-analysis. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 14(1), 102–120. <https://doi.org/10.1108/IJCTHR-05-2019-0094>
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Leppink, J. (2019). *Statistical methods for research in education and psychology*. Springer.

- Makarim, F. R. (2020). Ini dampak gangguan kecemasan pada kesehatan tubuh. *Halodoc*, 1–2. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-gangguan-kecemasan-pada-kesehatan-tubuh>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 101–107.
- Mulyadi, M. (2020). Partisipasi masyarakat dalam penanganan Covid-19. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 8(8), 13–18.
- Prayascitta, P. (2010). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai. *Skripsi*, 8(2), 2019.
- Sabir, A., & Phil, M. (2016). Gambaran Umum persepsi masyarakat terhadap bencana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 63–74.
- Sadock, J. B. (2010). Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2. In EGC.
- Sari, I. (2020). Analisis dampak pandemi covid-19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature Review. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 1(12), 69–76.
- Sejati, S., Nugroho, A. F. B., & Sekaresti, D. N. (2021). Students 'coping stress during pandemic covid-19: coping stress mahasiswa pada saat pandemi covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Penerbit Alfabeta.
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–830.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677–685. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2991>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19 (society mental health: managing anxiety during pandemic covid-19). *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 1(2), 69–74.
- Wahyuni, I., Sutarno, & Andika, R. (2020). Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 8(2), 131–144.
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2016). Hubungan antara coping stres dengan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan vct (voluntary counseling testing). *Psikodemensia*, 15(2), 337–350.
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2017). Hubungan Antara Coping Stres Dengan Kecemasan Pada Orang-Orang Pengidap Hiv/Aids Yang Menjalani Tes Darah Dan Vct (Voluntary Counseling Testing). *Psikodimensia*, 15(2), 337. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.995>
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Response to The 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak In China: A Model Of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 1–8.