Skip to Main Content

HUBUNGAN SELF AWARENESS DAN PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KARYAWAN RESTAURAN

by N N

FILE	GISTER_PSIKOLOGI_PROFESI_1521600017_MARIA_RAWI_SARI_PUTRI_B..DOC (750.5K)		
TIME SUBMITTED	21-JUL-2020 07:53AM (UTC+0700)	WORD COUNT	4346
SUBMISSION ID	1360177900	CHARACTER COUNT	29459

HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KARYAWAN RESTAURAN

Maria Rawi Sari Putri[1], IGAA Noviekayati[2], Dyan Evita Santi[3]
[1,2,3]Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Akibat penyebaran Covid-19 yang semakin meluas, pemerintah Indonesia berdasarkan Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, menetapkan status Bencana Non-alam yang disampaikan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2020). Pemerintah menerapkan kebijakan Work From Home bagi para pekerja. Berdasarkan kebijakan pemerintah yang memutuskan para pekerja untuk bekerja dari rumah, terdapat pengecualian untuk empat bidang, yaitu kesehatan, energi, jasa keuangan, dan pangan. Fokus dalam penelitian ini adalah pekerja pada bidang pangan, yaitu karyawan restauran. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Self Awareness dan Problem Focused Coping dengan Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19.. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional non eksperimental. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan restauran yang tersebar di beberapa kota sebanyak 91 subyek, yang aktif bekerja selama pandemi Covid-19 serta bekerja sebagai kasir atau pramusaji. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Likert. Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik korelasi Spearman Rho. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0.235 dengan p=0.025 (p<0.05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Self Awareness dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19, dilanjutkan dengan perolehan koefisien korelasi sebesar -0.321 dengan p=0.002 (p<0.05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Problem Focused Coping dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: *Self Awarenes, Problem Focused Coping*, Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Due to the widespread spread of Covid-19, the Indonesian government based on Law no. 24 of 2007 concerning Disaster Management, stipulates the status of Non-natural Disasters submitted by the National Disaster Management Agency (BNPB, 2020). The government implements a Work From Home policy for workers. Based on government policy that decides workers to work from home, there are exceptions for four areas, except health, energy, financial services, and food. The focus in this study is workers in the food sector, namely restaurant employees. The purpose of this study is to determine the relationship between Self Awareness and Problem Focused Coping with Anxiety during the Covid-19 Pandemic. This type of research is a non-experimental correlational study. The sample in this study was 91 restaurant employees scattered in several cities, who actively worked during the Covid-19 pandemic and worked as a cashier or waitress. Data collection instruments use a Likert scale. Data analysis uses non-parametric statistical analysis of Spearman Rho correlation. The results of data analysis showed a correlation coefficient of -0.235 with p = 0.025 (p <0.05), which means that there is a significant relationship between Self Awareness with Anxiety during the Covid-19 pandemic, followed by the acquisition of a correlation coefficient of -0.321 with p = 0.002 (p <0.05) which means that there is a significant relationship between Problem Focused Coping and Anxiety during the Covid-19 Pandemic. Based on the results of data analysis that has been obtained, it can be concluded that the research hypothesis is accepted.

***Keywords**: Self Awarenes, Problem Focused Coping, Anxiety During the Covid-19 Pandemic*

PENDAHULUAN

Akibat penyebaran virus yang begitu cepat, Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh Badan Kesehatan Dunia atau WHO (Detik.com, 15 Maret 2020). Keadaan ini disebut pandemi karena virus menyebar secara luas di berbagai negara dan benua pada waktu yang bersamaan serta mengancam banyak orang di dunia. Menurut pemberitaan terbaru kasus Covid-19 di Kompas.com (01 Juli 2020) hingga saat ini di seluruh dunia, angka infeksi Covid-19 mencapai 10.571.525 kasus. Sejak bulan Maret 2020, pemerintah Indonesia menetapkan status Bencana Nasional Covid-19 (Viva, 14 Maret 2020). Perilaku manusia di seluruh dunia pun menjadi berubah saat menghadapi pandemi ini, termasuk kegiatan jual-beli pada masyarakat yang berdampak pada sektor perekonomian di semua negara (Otoexpo.com, 29 Maret 2020). Menyikapi penyebaran Covid-19 yang semakin meluas ini, maka pemerintah Indonesia berdasarkan Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, menetapkan status Bencana Non-alam yang disampaikan oleh Badan Nasional Penanggulangan (BNPB, 2020).

Berdasarkan penetapan status bencana tersebut, pemerintah menerapkan kebijakan *Work From Home* (WFH) bagi para pekerja. Menindaklanjuti kebijakan pemerintah yang memutuskan para pekerja untuk bekerja dari rumah, terdapat pengecualian untuk empat bidang, yaitu kesehatan, energi, jasa keuangan, dan pangan. Sementara itu, bidang pangan, yang menjadi fokus penelitian ini adalah restauran. Meskipun restauran sudah menerapkan protokol kesehatan dengan tidak mengijinkan pelanggan untuk makan di tempat dan harus menggunakan masker, namun tidak tegas dalam prakteknya. Pada kenyataannya masih ada banyak pelanggan yang melanggar protokol dengan makan di tempat dan tidak menggunakan masker. Sementara karyawan tidak bisa menolak pelanggan tersebut karena takut akan dimarahi oleh pemilik restauran. Hal ini membuat karyawan restauran tidak memiliki pilihan selain harus melayani pelanggan tersebut. Keadaan ini yang membuat para karyawan restauran menjadi rentan terpapar Covid-19 dari pelanggan yang dilayani, hingga menimbulkan kecemasan.

Keadaan ini membuat karyawan restauran harus tetap bekerja karena memerlukan uang, sementara tuntutan pekerjaan mengharuskan untuk melayani pelanggan meskipun pelanggan tersebut tidak mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Pada sisi lain, pelanggan yang melanggar protokol kesehatan tersebut bisa saja tidak sadar bahwa dirinya telah terinfeksi, lalu pergi ke berbagai lokasi dan bertemu dengan banyak orang. Akibatnya, penyebaran virus ini semakin luas. Virus Covid-19 menular ke orang lain meskipun orang-orang yang terinfeksi tidak merasakan gejala yang berat hingga bahkan tanpa gejala. Individu bisa saja merasa sehat dan hanya sedikit bersin-bersin atau flu, namun ternyata sudah terinfeksi Covid-19 (Hertiwi, 2020). Sementara menurut penelitian Gao (2020) hingga saat ini sudah banyak berita-berita yang beredar tentang Covid-19 yang tidak jelas sumbernya sehingga memicu ketakutan yang tidak berdasar diantara masyarakat. Hal ini sering menghasilkan peningkatan kerentanan terhadap penularan emosi merupakan katalisator yang mempercepat penyebaran desas-desus mengenai informasi yang belum jelas kebenarannya (Na,dkk, 2018).

Kecemasan muncul karena adanya ketakutan dan ketidakpastian. Kecemasan yaitu salah satu emosi yang berhubungan dengan sesuatu yang tidak dapat di luar diri individu serta mekanisme diri untuk mengatasi permasalahan (Asmadi, 2010). Perasaan tidak tenang yang sumbernya tidak jelas akan dapat mengancam kepribadian individu baik secara fisik maupun secara psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Huang & Zhao (2020) yang dilakukan di China. Penelitian Huang & Zhao (2020) menyatakan bahwa Covid-19 selain menyebabkan gangguan fisik ternyata memiliki dampak serius pada kesehatan mental masyarakat. Sebenarnya tingkat kematian karena wabah

Covid 19 ini tidak separah wabah dari penyakit lain. Berdasarkan keterangan dari *World Health Organization* (WHO) pada 3 Maret 2020, tingkat kematian akibat Covid-19 dibandingkan wabah lainnya, terhitung rendah, karena hanya 3,4 persen.

Hasil dari penelitian Jin, dkk (2020) menunjukkan tingkat gejala terkait kecemasan publik meningkat penyakit menular utama terjadi. Mirip dengan beban psikologis yang ditimbulkan oleh SARS (Su, dkk, 2007), penelitian tersebut menemukan bahwa satu dari tiga peserta menunjukkan gangguan kecemasan dan suasana hati tidak berbeda antara pria dan wanita selama epidemi Covid-19. Alasan yang mungkin untuk masalah mental ini mungkin terkait dengan kecemasan akan terinfeksi dan ditakuti bahwa epidemi sulit dikendalikan (Furer,dkk, 1997). Kecemasan terhadap penyebaran Covid-19 sangat dipengaruhi oleh kesadaran diri atau *self awareness* dari setiap individu. *Self awareness* merupakan keadaan dimana individu mampu memahami dirinya sendiri dengan benar adanya (Mendatu, 2010). Individu mempunyai kesadaran mengenai pikiran, peraaaan, dan evaluasi diri merupakan hal yang saling terkait. Hal ini diungkapkan dalam hasil penelitian Rajuati (2017) yang menyatakan bahwa *self awareness* membuat individu menyadari dan memahami kecemasan yang terjadi pada dirinya. Individu akan mengetahui batas-batas norma yang perlu dijaga dan berpikir untuk mengelola kecemasan yang dirasakan agar perilakunya masih berada dalam batas tersebut (Rajuati, 2017).

Self awareness adalah perhatian yang berlangsung ketika individu memahami keadaan internal dirinya. Prosesnya berupa semacam refleksi dimana individu secara sadar memikirkan hal-hal yang individu alami berikut emosi-emosi mengenai pengalaman tersebut (Rajuati, 2017). Pada waktu merasakan cemas, karyawan restauran tidak terlalu terobsesi dengan hal yang memicu rasa cemas tersebut dan bisa segera keluar dari perasaan tidak nyaman. Individu yang mengalami gangguan kecemasan biasanya cenderung menilai berlebihan terhadap bahaya dalam situasi yang dihadapinya. Berdasarkan keadaan tersebut maka *self awareness* merupakan hasil eksplorasi diri individu berdasarkan pengalamannya, kemampuan pemahaman diri berkaitan erat dengan cara pandang individu mengenai siapa dirinya, bagaimana memberi identitas pada diri sendiri, menilai, dan melihat faktor-faktor lain di luar diri yang dapat dijadikan sebagai komponen *self awareness*. Selanjutnya, Aprilia (2017) mengatakan bahwa dengan memiliki self awareness, sebuah bentuk kesadaran yang dimiliki individu untuk selalu waspada terhadap sesuatu yang ada di sekitarnya.

Namun pada kenyataannya fakta yang ditemui di lapangan adalah minimnya *self awareness* atau kesadaran dari masyarakat, tidak terkecuali para karyawan di restauran sehingga bencana yang terjadi sewaktu-waktu dapat menimbulkan dampak yang besar bagi individu serta lingkungan sekitarnya (Putra, 2011). Selain *self awareness*, *strategi coping* juga mempengaruhi kecemasan dalam situasi bencana seperti saat ini. Para pekerja membutuhkan strategi *coping* yang efektif dan tepat untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Salah satu bentuk *strategi coping* tersebut adalah *problem focused coping*.

Problem focused coping merupakan salah satu bentuk koping yang cenderung diarahkan individu sebagai upaya mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, sehingga koping yang muncul akan fokus pada masalah untuk mengatasi stress dengan mempelajari cara keterampilan yang baru (Sarafino, 2006). Strategi *problem focused coping* erat kaitannya dengan tugas-tugas yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah Lazarus & Folkman (Triantoro & Nofrans, 2009). Secara alami, manusia akan melakukan berbagai upaya untuk membuat dirinya nyaman meskipun dlaam situasi yang menurutnya tidak sesuai dengan harapannya. *Problem focused coping* merupakan upaya individu untuk melakukan sesuatu yang konstruktif saat menghadapi situasi yang membahayakan, mengancam atau menantang. Sejalan dengan hasil penelitian Idris, dkk (2018)

bahwa dengan *problem focused coping*, bentuk tingkah laku indvidu berupaya untuk mengontrol situasi yang tidak menyenangkan serta menyelesaikan permasalahan.

Selanjutnya, bentuk kognitif dari *problem focused coping* ini merupakan upaya untuk mengubah cara individu dalam mempersepsikan dan menginterpretasi situasi yang dihadapi (Taylor, 2007). Mekanisme *coping* yang digunakan untuk mengatasi stressor dalam hal ini kecemasan saat menghadapi Covid-19 yaitu p*roblem focused coping* dimana karyawan restauran dapat bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi. Hal ini karena situasi yang dihadapi karyawan restauran saat bekerja, dapat diatasi dengan fokus kepada cara penyelesaian masalah. Karyawan restauran mampu merubah situasi pencetus kecemasan yang dihadapi saat bekerja di restauran, yaitu dengan tetap melayani pelanggan yang melanggar protokol kesehatan dengan melindungi diri sendiri sesuai ketentuan dalam pencegahan Covid-19.

Teknik pertama pada *problem focused coping* yang dapat dilakukan individu adalah dengan menghadapi masalah secara aktif, yaitu dengan memulai tindakan secara langsung serta meningkatkan usaha dalam menghadapi masalah. Teknik kedua yaitu perencanaan, dimana karyawan restuaran berpikir bagaimana cara menghadapi stressor, lalu memikirkan bagaimana cara mengatasi dan mengurangi masalah yang dialami. Teknik ketiga yaitu menahan diri dan menghadapi tekanan yang dialami secara efektif. Teknik keempat yaitu mencari dukungan sosial untuk meminta nasihat bantuan maupun informasi.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti bertujuan untuk meneliti mengenai hubungan *self awareness* dan *problem focused coping* dengan kecemasan saat menghadapi pandemi Covid-19 pada karyawan restauran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi karyawan untuk mengatasi kecemasan dalam situasi bencana non-alam. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu : 1) Terdapat hubungan antara *self awareness* dan *problem focused coping* dengan kecemasan saat menghadapi pandemi Covid-19 pada karyawan restauran, 2) Terdapat hubungan negatif antara *self awareness* dengan kecemasan saat menghadapi pandemi Covid-19 pada karyawan restauran, 3) Terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan kecemasan saat menghadapi pandemi Covid-19 pada karyawan restauran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional non-eksperimental. Jenis penelitian korelasional merupakan jenis penelitian berupa hubungan antara dua variabel. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk menyelidiki variasi pada satu variabel dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2009). Gambaran dari penelitian ini yaitu:

Gambar 1. Hubungan antar Variabel (Sumber: Azwar, 2009)

Populasi pada penelitan ini karyawan restauran yang dibatasi oleh domisili wilayah negara Indonesia sehingga tidak diketahui jumlah populasinya secara pasti. Penelitian ini menggunakan

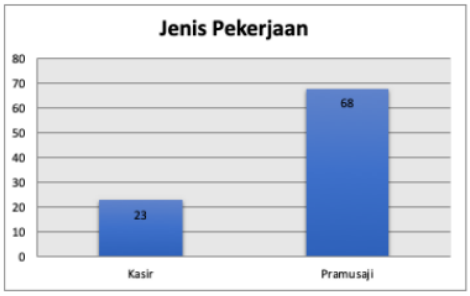
teknik *purposive sampling* dalam mengambil sampel penelitian. Berikut ini kriteria yang dijadikan sampel dalam penelitian ini antara lain : 1) Karyawan aktif selama pandemi Covid-19, 2) Karyawan restauran yang berinteraksi langsung dengan pelanggan, seperti kasir dan pramusaji, hal ini menjadi penyebab mereka rentan terhadap penularan Covid-19 karena melayani pelanggan yang cukup beragam, 3) Bersedia menjadi subyek dan mengikuti keseluruhan proses penelitian yang dilakukan. Jumlah sampel sebanyak 91 subyek yang merupakan karyawan aktif bekerja selama pandemi Covid-19.

Variabel yang digunakan yaitu *self awareness* dan *problem focused coping* sebagai variabel bebas. Sedangkan kecemasan saat menghadapi pandemi Covid-19 merupakan variabel terikat. Alat ukur yang digunakan disusun dengan menggunakan skala *Likert*. Pernyataan-pernyataan dibuat dari indikator yang dianggap mewakili variabel penelitian. Indikator disusun berdasarkan aspek dari *self awareness* menurut pendapat Goleman (2007) yaitu mengenali emosi diri dan pengaruhnya, pengakuan diri yang akurat dan kepercayaan diri. Selanjutnya aspek dari *problem focused coping* menurut pendapat Lazarus & Folkman (Triantoro & Nofrans, 2009) yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah. Serta aspek kecemasan menurut pendapat Greendberger & Padesky (2004) yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Masing-masing skala terdiri dari beberapa aitem-aitem yang bersifat *Favorable* dan *Unfavorable*.

Analisis data penelitian menggunakan uji statistik Non-Parametrik. Alasan peneliti menggunakan uji statistik Non-Parametrik karena setelah dilakukan uji asumsi, didapatkan hasil bahwa sebaran data tidak normal dan terjadi heteroskedastisitas. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak lolos uji asumsi, dimana syarat uji normalitas dan uji heteroskedastisitas tidak dapat dipenuhi. Metode analisis data statistik Non-Parametrik dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*. Dari hasil analisis data ini maka hubungan variabel X_1 (*Self awareness)* dan X_2 (*Problem focused coping)* secara bersama-sama dengan Y (Kecemasan) tidak dapat diketahui secara statistik.

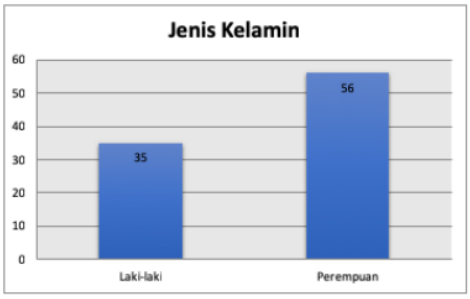
HASIL

1. Gambaran Umum Subyek Penelitian



Gambar 2. Jenis Pekerjaan Sampel Penelitian (Sumber: *Googleforms)*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan total sebanyak 91 subyek penelitian, dimana 68 subyek yang bekerja sebagai pramusaji dan 23 subyek yang bekerja sebagai kasir.



Gambar 3. Jenis Kelamin Sampel Penelitian (Sumber: *Googleforms)*

Berdasarkan total keseluruhan 91 subyek, sampel penelitian ini terdiri dari 35 subyek yang berjenis kelamin laki-laki dan 56 subyek yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.
Kelompok Usia Sampel Penelitian

No	Kelompok Usia	Total Subyek
1.	< 20 tahun	8 orang
2.	20-25 tahun	53 orang
3.	25-30 tahun	22 orang
4.	30-35 tahun	7 orang
5.	35-40 tahun	1 orang
	Total	91 orang

Berdasarkan total keseluruhan 91 subyek, sampel penelitian ini sebagian besar terdiri dari 53 orang yang berada pada rentang usia 20-25 tahun.

Tabel 2.
Kategorisasi Kecemasan Sampel Penelitian

No.	Skor	Kategorisasi	Jumlah
1.	X < 32	Rendah	17 orang
2.	32 < X<42	Sedang	59 orang
3.	X>42	Tinggi	15 orang
	Total		91 orang

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi kecemasan, ditentukan kategori kecemasan dimana sejumlah 17 orang mengalami kecemasan rendah, 59 orang mengalami kecemasan sedang, dan 15 orang mengalami kecemasan tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian yaitu karyawan restauran yang bekerja sebagai kasir dan pramusaji berada pada kategori kecemasan sedang.

2. Korelasi *Spearman Rho* X_1 dengan Y

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* hubungan antara X_1 dengan Y didapatkan nilai korelasi sebesar -0.235 dengan nilai p = 0.025 ($p<0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Awareness* dengan Kecemasan. Selain itu berdasarkan nilai korelasi sebesar -0.235 yang berarti variabel *self awareness* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin *rendah self awareness* maka akan semakin tinggi kecemasan dan sebaliknya semakin tinggi *self awareness* maka semakin rendah kecemasan. Dengan demikian, hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *self awareness* dengan kecemasan dapat diterima.

3. Korelasi *Spearman Rho* X_2 dengan Y

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* hubungan antara X_2 dengan Y didapatkan nilai korelasi sebesar -0.321 dengan nilai p = 0.002 ($p<0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Problem Focused Coping* dengan Kecemasan. Selain itu berdasarkan nilai korelasi sebesar -0.321 yang berarti variabel *problem focused coping* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *problem focused coping* maka akan semakin tinggi kecemasan dan sebaliknya semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah kecemasan. Dengan demikian, hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan dapat diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, hipotesis kedua penelitian yang mengatakan terdapat hubungan antara *self awareness* dengan kecemasan pada karyawan restauran saat menghadapi pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Awareness* dengan Kecemasan. Hal ini menunjukkan jika semakin *rendah self awareness* maka semakin tinggi kecemasan dan sebaliknya semakin tinggi *self awareness* maka semakin rendah kecemasan. Hal ini sejalan dengan salah satu indikator dari *self awareness* apabila individu kurang mampu menyadari keterkaitan antara perasaan dan pikirannya, maka individu menjadi memikirkan bahaya secara berlebihan. *Self awareness* merupakan keadaan dimana individu dapat memahami dirinya sendiri dengan benar adanya (Mendatu, 2010). Apabila individu mampu menyadari keterkaitan antara perasaan dan pikiran, maka individu mampu mengendalikan pikirannya akan bahaya yang sedang dihadapi. Daradjat (Rochman, 2010) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan yaitu rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Konteks bahaya dalam penelitian ini adalah pandemi Covid-19. Covid-19 merupakan suatu penyakit baru yang sekarang menjadi pandemi karena terjadi di banyak negara sehingga menimbulkan kecemasan bagi hampir seluruh penduduk dunia, tidak terkecuali karyawan restauran.

Keadaan ini sejalan dengan pendapat Asmadi (2010) bahwa kecemasan merupakan gejolak emosi individu yang berhubungan dengan sesuatu di luar dirinya serta mekanisme diri untuk mengatasi permasalahan. Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anindya,dkk (2020) menyatakan bahwa faktor lain munculnya kecemasan adalah cara berpikir individu tentang sesuatu yang akan terjadi dan melihat permasalahan tersebut sebagai hal yang mengganggunya. Pemikiran akan penularan Covid-19 pada karyawan restauran menimbulkan rasa takut yang disadari dan meluas sehingga mengganggu kemampuan individu untuk berpikir jernih, memecahkan masalah dan memenuhi tuntutan lingkungannya. Karyawan restauran diarahkan untuk mengetahui bagaimana perasaan yang dimilikinya mempengaruhi kinerja. Apabila karyawan restauran memiliki kemampuan mengendalikan perasaaannya terhadap kecemasan yang dirasakannya, maka karyawan restauran juga mampu untuk mengurangi pikiran negatifnya akan tertular Covid-19 dari pelanggan. Dengan begitu maka karyawan restauran dapat tetap melayani pelanggan seperti biasa dengan kinerja yang baik.

Pendapat ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Rajuati (2017) bahwa dengan memiliki *self awareness*, individu akan mengetahui batas-batas norma yang perlu dijaga dan berpikir untuk mengelola kecemasan yang dirasakan agar perilakunya masih berada dalam batas norma tersebut. Dalam penelitian ini, 68 subyek yang menjadi sampel penelitian yang bekerja sebagai pramusaji sehingga bertugas langsung melayani pelanggan. Berdasarkan hasil perhitungan mean, ditentukan kategori kecemasan dimana sejumlah 15 subyek mengalami

kecemasan tinggi, 59 subyek mengalami kecemasan sedang, dan 17 subyek mengalami kecemasan rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian yaitu karyawan restauran yang bekerja sebagai pramusaji berada pada kategori kecemasan sedang. Melalui *self awareness*, karyawan restauran berani tampil dengan keyakinan diri dan menyadari bahwa kecemasan tersebut bersumber dari pikiran. Dalam penelitian ini, *self awareness* memiliki sumbangan sebesar 0.54% yang mempengaruhi kecemasan atau dengan kata lain sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain *self awareness*, didapatkan hasil bahwa hipotesis ketiga penelitian yang mengatakan terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan pada karyawan restauran saat menghadapi pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Problem Focused Coping* dengan Kecemasan. Melalui hasil analisis, didapatkan arah hubungan yang negatif antara *Problem Focused Coping* dengan Kecemasan. Dengan begitu maka dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *problem focused coping* maka akan semakin tinggi kecemasan dan sebaliknya semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah kecemasan. Dalam menghadapi situasi kecemasan yang dialami karyawan restauran saat pandemi Covid-19, sebanyak 59 subyek yang menjadi sampel penelitian berada pada rentang usia antara 20 tahun hingga 25 tahun. Berdasarkan data demografis, dapat disimpulkan bahwa 59 subyek yang mengalami kecemasan sedang berada pada rentang usia antara 20 tahun hingga 25 tahun.

Keadaan ini didukung oleh hasil penelitian Jin,dkk (2020) yang mengatakan bahwa gejala kecemasan lebih mungkin terjadi pada orang yang lebih muda dari usia 35 tahun dan mereka yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk fokus tentang epidemi. *Problem focused coping* merupakan salah satu bentuk koping yang cenderung diarahkan individu sebagai upaya mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, sehingga koping yang muncul akan fokus pada masalah untuk mengatasi stress dengan mempelajari cara keterampilan yang baru. *Problem focused coping* bertujuan mengurangi stressor, dalam hal ini yang menjadi stressor adalah kecemasan terhadap penyebaran Covid-19 sehingga individu akan mengatasi dengan mempelajari cara yang baru. Hal yang dapat dilakukan oleh karyawan restauran yaitu dengan menggunakan *problem focused coping* yang bertujuan untuk membantu mengelola atau menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Karyawan restauran diarahkan untuk mengurangi kesulitan dalam memutuskan sesuatu, mampu memikirkan pemecahan masalah serta menyusun rencana agar masalah dapat terselesaikan.

Karyawan restauran menggunakan *problem focused coping* dengan fokus mencari solusi terhadap penyelesaian masalah yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kecemasan. Hal ini dikarenakan dalam situasi pekerjaan di lingkungan restauran, dapat dilakukan tindakan pencegahan untuk mengurangi kecemasan akan penularan Covid-19. Karyawan restauran dapat melindungi dirinya dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker, menggunakan sarung tangan dan menjaga jarak aman. Keadaan yang dialami karyawan restauran ini sesuai dengan pendapat Lazarus (2008) yang menyatakan bahwa *coping strategy* dapat dikatakan efektif ketika berhasil memenuhi fungsi tugas dari *coping*, inti dari tugas *coping* adalah mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh individu. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *problem focused coping* dengan kecemasan pada karyawan restauran, didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Yudiati & Rahayu (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan kecemasan.

Ketika subyek penelitian melakukan usaha-usaha yang diarahkan untuk memecahkan masalah, dapat mengurangi kecemasan yang dialami. Hasil dari penelitian Maccoby (Ekowati, 2018) mengatakan bahwa hasil dari berbagai sudi kecemasan menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki. Selanjutnya, dalam penelitian ini ditemukan sebanyak 56 subyek berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Utaminingtias,dkk (2016)

menyatakan bahwa perkembangan usia juga mempengaruhi individu dalam melakukan *coping*. Pada usia muda akan menggunakan *problem focused coping* sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotional focused coping*. Struktur psikologis individu dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan individu dalam merespon tekanan. Pendapat tersebut memperkuat hasil penelitian ini, dimana sebagian besar sampel yaitu sebanyak 59 subyek berada rentang usia 20 tahun hingga 25 tahun. Melalui data penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian yang berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 20 tahun hingga 25 tahun, cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Faktor inilah yang menjadi salah satu pendukung adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan kecemasan dalan penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa 59 subyek yang mengalami kecemasan sedang berada pada rentang usia antara 20 tahun hingga 25 tahun serta berjenis kelamin perempuan. Melalui *self awareness*, karyawan restauran berani tampil dengan keyakinan diri dan menyadari bahwa kecemasan tersebut bersumber dari pikiran. Hal yang dapat dilakukan oleh karyawan restauran yaitu dengan menggunakan *problem focused coping* dengan tujuan untuk membantu mengelola atau menyelesaikan kecemasan yang dialami**.** Hal-hal yang dapat disarankan bagi karyawan restauran untuk mengatasi kecemasan yang dialami yaitu karyawan restauran diharapkan mampu menilai situasi dengan tepat dan tidak mudah terpengaruh sehingga dapat mengendalikan pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan. Karyawan restauran juga dapat melakukan pencegahan dengan menggunakan pakaian pribadi terlebih dahulu, kemudian melapisinya menggunakan seragam bekerja serta menambahkan celemek sebagai perlindungan diri. Selanjutnya pihak restauran dapat menyediakan layanan psikologis pada karyawan, dengan memberikan psikoedukasi bagaimana mengelola kecemasan dalam situasi pandemi. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik kecemasan dalam konteks pandemi/bencana, dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan mengganti variabel-variabel lain yang belum diungkap antara lain: kepribadian, dukungan sosial, berpikir positif serta *self esteem*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan menambah jumlah subyek sebanyak-banyaknya untuk mengetahui bagaimana keterkaitan antar variabel-variabel berikut agar memperoleh hasil yang dapat digeneralisasikan kepada populasi yang menjadi sasaran penelitian.

REFERENSI

Anindya,dkk. (2020). Pengaruh *Mindful-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dengan *Self Awareness* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Jurnal An-nafs 5(2)*

Aprillia, Y. (2017). *Bebas takut Hamil dan Melahirkan: Panduan Praktis Persalinan yang Nyaman dan Minim Trauma*. PT. Gramedia Pustaka Utama

Asmadi. (2010). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika

Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

BNPB. (2020). Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia. *Artikel*. Diakses dari https://bnpb.go.id/berita/status-keadaan-tertentu-darurat-bencana-wabah-penyakit-akibat-virus-corona-di-indonesia. pada 16 Maret 2020

Ekowati, T,dkk (2018). Respon Konsumen terhadap Tema Kekhawatiran pada Beberapa Iklan Product Consumers Good. *Segmen : Jurnal Manajemen dan Bisnis (14)1*

Furer, P,dkk. (1997). Hypochondriacal concerns and somatization in panic disorder. *Journal of Depress Anxiety (6)*

Gao, dkk. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorder (263)*

Goleman, D. (2007). *Emotional Question*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Greenberger, D. & Padesky, A.C. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa

Hertiwi, N. (2020). Cara Social Distancing yang Efektif Cegah Penyebaran Corona. *Artikel*. Diakses dari https://www.sehatq.com/artikel/social-distancing-efektif-untuk-cegah-penyebaran-virus-corona-bagaimana-caranya. pada 20 Maret 2020

Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry* Research *(288)*

Idris, I. (2018). Efektivitas *Problem Focused Coping* Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling (4)1*

Jin, Z., dkk. (2020). Psychological responses to the Coronavirus Disease (COVID-19) outbreak. *Artikel*. Diakses dari https://www.frontiersin.org/research-topics/13744/coronavirus-disease-covid-19-psychological-reactions-to-the-pandemic pada 16 Juni 2020

Mendatu, A. (2010). Parapsikologi: Sebuah pengantar singkat. *Psikoeduka: Dipublikasikan bebas*.

Na, K., Garrett, R. K. & Slater, M. D. (2018). Rumor acceptance during public health crises: Testing the emotional congruence hypothesis. *Journal of Health Communication (23)*

Putra, A. (2011). Review: Public health nurses' roles and competencies in disast management. *Nurse Media Journal of Nursing 1(1)*

Rajuati, S. (2017). Meminimalisasi Kecemasan *(Anxiety)* Dengan Menumbuhkan *Self Awareness* Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

Rochman, L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Stain Press.

Sarafino, E. P., & Smith. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions seventh edition*. New York: John Willey & Sons

Su, T.P, dkk. (2007). Prevalence of psychiatric morbidity and psychological adaptation of the nurses in a structured SARS caring unit during outbreak: a prospective and periodic assessment study in Taiwan. *Journal of Psychiatric Research (4)*

Taylor, S.E. & Stanton, A.L. (2007). Coping Resources, Coping Proceses and Mental Health. *The Annual Review of Clinical Psychology (3)*

Triantoro, S & Nofrans, E.S. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Yudiati, A & Rahayu, E. (2017). *Coping stress* dan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (*Voluntary Counseling Testing*). Artikel. Dipublikasikan dalam Prosiding: *Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital*

https://www.vivanews.com/berita/nasional/40490-virus-corona-di-indonesia-kini-dikategorikan-bencana-nasional Diakses 14 Maret 2020

https://news.detik.com/berita/d-4939727/data-corona-terkait-indonesia-15-maret-2020-pukul-1130-wib Diakses 15 Maret 2020

https://otoexpo.com/artikel-baru/industri-fb-terkena-dampak-paling-signifikan-akibat-virus-corona Diakses 29 Maret 2020

https://nasional.kompas.com/read/2020/07/02/06301961/update-1-juli-penambahan-tertinggi-kasus-covid-19-dan-optimisme-pemerintah?page=all Diakses 01 Juli 2020

HUBUNGAN SELF AWARENESS DAN PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KARYAWAN RESTAURAN

ORIGINALITY REPORT

%19	%16	%7	%14
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.ums.ac.id Internet Source	%2
2	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	%1
3	repository.upi.edu Internet Source	%1
4	ojs.unm.ac.id Internet Source	%1
5	ojshafshawaty.ac.id Internet Source	%1
6	media.neliti.com Internet Source	%1
7	www.industry.co.id Internet Source	%1
8	digilib.umg.ac.id Internet Source	%1

9	www.sehatq.com Internet Source	%1
10	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	%1
11	Bella Savitsky, Yifat Findling, Anat Ereli, Tova Hendel. "Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic", Nurse Education in Practice, 2020 Publication	%1
12	ejournal-s1.undip.ac.id Internet Source	%1
13	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	%1
14	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	%1
15	ejournal.iai-tribakti.ac.id Internet Source	%1
16	nthataligansing.wordpress.com Internet Source	%1
17	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	%1
18	myominota.blogspot.com Internet Source	%1

19	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	%1
20	Submitted to University of Liverpool Student Paper	%1
21	Elza Kusumaningrum, Noviyanti Kartika Dewi. "PERBEDAAN PERILAKU PROSOSIAL DAN SELF AWARENESS TERHADAP NILAI BUDAYA LOKAL JAWA DI TINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA KYAI AGENG BASYARIYAH KECAMATAN DAGANGAN KABUPATEN MADIUN", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2017 Publication	%1
22	www.scribd.com Internet Source	%1
23	rkellygarrett.com Internet Source	%1
24	Submitted to iGroup Student Paper	%1

EXCLUDE QUOTES	ON	EXCLUDE MATCHES	< 1%
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	ON		