

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK
USIA RENTAN COVID-19 DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

SITI ANNISA OKTAVIANI

NIM: 1511600046

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA**

2020

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : SITI ANNISA OKTAVIANI

NPM : 1511600046

**JUDUL : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI PANDEMI COVID-19
PADA KELOMPOK USIA RENTAN COVID-19 DI
SURABAYA**

Surabaya, 07 Juli 2020

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog



**Savidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

**Dipertahankan Di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 07 Juli 2020

Dewan Penguji :

1. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog



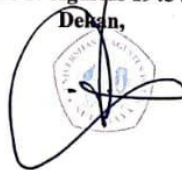
2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog



3. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**



**Dr. Suroso, MS., Psikolog
NIP.2051087012**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Annisa Oktaviani

NPM : 1511600046

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Kelompok Usia Rentan Covid-19 di Surabaya” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini dikemudian hari.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 07 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Siti Annisa Oktaviani



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Annisa Oktaviani
NBI : 1511600046
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)* karya ilmiah saya yang berjudul

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK USIA RENTAN COVID-19 DI SURABAYA

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 14 Juli 2020

Yang Menyatakan,




Siti Annisa Oktaviani

HALAMAN MOTTO

*“Do your best
Give the best
Commit to be the best”*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya tercinta yang telah memberikan dukungan moral dan material yang tak terhitung jumlahnya serta para sahabat yang membantu saya dalam keadaan susah dan senang khususnya selama pelaksanaan skripsi ini.

Terima kasih karena telah mengisi hidup saya hingga saat ini saya berada pada titik ini.

Curriculum Vitae

A. BIODATA MAHASISWA

Nama : Siti Annisa Oktaviani
NBI : 1511600046
Program Studi : Psikologi
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 01 Oktober 1992
Agama : Islam
Jumlah Saudara/Anak ke : 1 (Satu) / 1 (Satu)
Alamat Rumah : Jl Bendul Merisi Jaya Gg. Lebar No. 60
Bendul Merisi, Wonocolo, Surabaya
Email : siti.annisaoktaviani@gmail.com



B. BIODATA ORANG TUA

Nama Ayah : Kademin
Nama Ibu : Siti Aminah
Alamat Rumah : Jl Bendul Merisi Jaya Gg. Lebar No. 60
Bendul Merisi, Wonocolo, Surabaya
Pekerjaan Ayah : Pekerja Bangunan
Pekerjaan Ibu : Wiraswasta

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN Bendul Merisi 408 Surabaya (1998 – 2004)
SMPN 12 Surabaya (2004 – 2007)
SMA 10 Surabaya (2007 – 2010)
S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 (2016 – 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Kelompok Usia Rentan Covid-19 di Surabaya”. Dalam penyusunannya skripsi ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama yang telah sabar membimbing penyusun dan memberi motivasi pada penyusun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang juga telah memberikan dorongan, semangat dan apresiasi yang luar biasa terhadap karya sederhana ini sehingga mampu memberikan penyusun semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh jajaran Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dengan berbagai disiplin ilmu pengetahuan psikologi yang sangat bermanfaat,
6. Segenap jajaran Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi yang telah membimbing dan membantu penyusun selama menyelesaikan administrasi dan melayani dengan baik
7. Orang tua dan keluarga yang tiada hentinya selalu memberikan dukungan baik secara moril maupun materiil serta doanya sehingga penyusun dapat menempuh studi dengan sebaik mungkin.

8. Teman-teman satu bimbingan yang setiap harinya selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat dan teman yang selalu siap memberikan bantuan setiap kali penyusun merasa kesulitan.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya masih dirasakan banyak kekurangan. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Surabaya, 07 Juli 2020

Siti Annisa Oktaviani

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK USIA RENTAN COVID-19 DI SURABAYA

Siti Annisa Oktaviani

siti.annisaoktaviani@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena kecemasan pada kelompok usia rentan Covid-19 yang tidak lain merupakan kelompok masyarakat yang terdampak oleh Covid-19. Berdasarkan hasil wawancara terhadap responden dengan usia antara 45-61 tahun menyatakan menyatakan hampir semua merasa takut tertular oleh virus Covid-19 dan panik ketika tetangga dekat rumahnya dinyatakan positif Covid-19, beberapa diantara mereka menyatakan memiliki penyakit bawaan dan badan yang lemah (sakit-sakitan). Tiga orang diantaranya menyatakan lebih nyaman jika tidak membaca berita tentang Covid-19 dan tidak keluar rumah sama sekali jika tidak mendesak sedangkan 1 orang mengungkapkan terkadang ia kesulitan tidur memikirkan bagaimana bisa bertahan hidup karena sejak Covid-19 tidak ada proyek atau pekerjaan yang dilakukan. Hasil survei menunjukkan bahwa 8 orang dari 167 responden mengalami kecemasan yang tinggi dalam masa pandemi Covid-19. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada masa Pandemi Covid-19, salah satunya adalah regulasi emosi. Metode pengumpulan data pada penelitian ini kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Uji korelasi dengan menggunakan Uji Korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan hasil nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) maka artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19, dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima sedangkan nilai *correlation coefficient* yang didapatkan sebesar -0,463 yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang cukup erat dan berbanding terbalik.

Kata Kunci : Kecemasan, Regulasi Emosi, Pandemi Covid-19, Kelompok Usia Rentan Covid-19

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL REGULATION WITH ANXIETY AGAINST PANDEMIC COVID-19 IN THE VULNERABLE AGE GROUP OF COVID-19 IN SURABAYA

Siti Annisa Oktaviani

siti.annisaoktaviani@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2020

ABSTRACT

This research is backed by an anxiety phenomenon in the vulnerable age group Covid-19 which is not another community affected by the Covid-19. Based on the results of interviews against respondents between 45-61 years stating that almost all are afraid of contracting by the virus Covid-19 and panic when the close neighbor of the house is considered positive Covid-19, some of them have a congenital illness and a weak body (sickly). Three of them expressed more comfort if they do not read the news about Covid-19 and do not go out of the house at all if not urgent while 1 person reveals sometimes he has trouble sleeping thinking about how to survive because since Covid-19 no project or job is done. The survey showed that 8 people from 167 respondents experienced high anxiety during the Covid-19 pandemic. There are several factors that influence the level of anxiety during the pandemic Covid-19, one of which is the regulation of emotions. The method of collecting data on this research questionnaire by using the Likert scale. The correlation test by using the Spearman's correlation test shows the result of the significance value of 0.000 ($P < 0.05$) Hence there is a significant (mean) relationship between the emotional and anxiety regulatory variables facing the Covid-19 pandemic, thereby H_0 rejected and H_1 accepted whereas the coefficient correlation value obtained amounted to -0.463 which means that both variables have a fairly close and inverse relationship.

Keywords: *Anxiety, Regulation of Emotions, Pandemic Covid-19, Vulnerable Age Group of Covid-19*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN .	iv
HALAMAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
HALAMAN <i>MOTTO</i>	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan	9

1. Definisi Kecemasan.....	9
2. Aspek-aspek Kecemasan	10
3. Jenis-jenis Kecemasan.....	11
4. Gejala Kecemasan	12
5. Faktor-faktor Kecemasan	14
B. Regulasi Emosi.....	14
1. Definisi Regulasi Emosi	14
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	15
3. Ciri – ciri Regulasi Emosi	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	17
5. Strategi Regulasi Emosi	18
C. Pandemi Covid-19.....	21
D. Kelompok Usia Rentan Covid-19.....	21
E. Kerangka Berpikir	22
F. Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Subjek Penelitian.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
3. Gambaran Subyek Penelitian.....	28
4. Teknik Sampling	28
B. Desain Penelitian.....	29
1. Pendekatan Penelitian yang Digunakan	29
2. Identifikasi Variabel	29
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	29
1. Skala Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	29
a. Definisi Operasional	29
b. Pengembangan Alat Ukur	30
c. Uji Alat Ukur	32
1) Uji Validitas.....	32
2) Uji Reliabilitas	34
2. Skala Regulasi Emosi	34
a. Definisi Operasional	34
b. Pengembangan Alat Ukur	35
c. Uji Alat Ukur	37
1) Uji Validitas.....	37
2) Uji Reliabilitas	38
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	38
1. Uji Prasyarat.....	38
a. Uji Normalitas	38

b. Uji Linearitas	39
2. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA	57
----------------------	----

LAMPIRAN.....	61
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Data Proyeksi Jumlah Penduduk Surabaya yang Berusia 45-69 Tahun pada 2020.....	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	31
Tabel 3.3 Penentuan skor aitem skala Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	32
Tabel 3.4 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	33
Tabel 3.5 Rangkuman <i>Reliability Statistics</i> Skala Kecemasan tiap putaran berdasarkan SPSS.....	34
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala Regulasi Emosi.....	36
Tabel 3.7 Rangkuman Hasil Diskriminasi Aitem Regulasi Emosi dari SPSS.....	37
Tabel 3.8 Rangkuman <i>Reliability Statistics</i> Skala Regulasi Emosi tiap putaran berdasarkan SPSS.....	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 3.10 Hasil Uji Linearitas.....	39
Tabel 4.1 Bauran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	41
Tabel 4.2 Bauran responden penelitian berdasarkan usia.....	41
Tabel 4.3 Bauran responden penelitian berdasarkan kecamatan tempat tinggal.....	42
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Regulasi Emosi dan Kecemasan berdasarkan SPSS.....	42
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi.....	43
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	43
Tabel 4.7 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Responden.....	43
Tabel 4.8 Tingkat Kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.9 Tingkat Kecemasan berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4.10 Tingkat Kecemasan berdasarkan Wilayah Tempat Tinggal.....	46
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	46
Tabel 4.12 Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Responden.....	47
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Spearman Rho</i>	48
Tabel 4.14 Rangkuman Nilai Sumbangan Efektif.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	25
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 2. Skala Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Sebelum Uji Coba Aitem	66
Lampiran 3. Skala Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Setelah Uji Coba Aitem.....	71
Lampiran 4. Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba Aitem.....	74
Lampiran 5. Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba Aitem	76
Lampiran 6. Tabulasi Data Variabel Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19.....	78
Lampiran 7. Tabulasi Data Variabel Regulasi Emosi.....	83
Lampiran 8. Output SPSS Validitas dan Reliabilitas Variabel Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19	87
Lampiran 9. Output SPSS Validitas dan Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi	94
Lampiran 10. Output SPSS Uji Normalitas	97
Lampiran 11. Output SPSS Uji Linearitas dan Sumbangan Efektif.....	101
Lampiran 12. Output SPSS Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i>	103
Lampiran 13. Output SPSS Deskripsi Variabel Kecemasan dan Regulasi Emosi	104
Lampiran 14. Output SPSS <i>Crossdata</i> Tingkat Kecemasan dengan Demografi Responden.....	105

