

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi COVID-19 Pada Usia Madya

Ristania Herlinda

ristaniaherlinda@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

The study aims to determine the relationship of social support with anxiety in the face of COVID-19 on middle adulthood. This research using quantitative methods to achieve research objectives. The subject of the study used in this study is an individual who is in a category of middle adulthood in the age range of 40 – 60 years, amounting to 70 people. The sampling technique used in this study was Purposive Sampling. Measuring instruments use a scale of social support with anxiety of COVID-19 at their age. Research Data analyzed using product moment correlation. The results of research analysis data shows the correlation coefficient of product moment of $=-0.602$ with the equivalent significance $p = 0.000 < 0.01$ of this outcome means there is a very significant negative relationship between social support with anxiety of COVID-19 on middle adulthood. In this result can be interpreted as higher or low social support gained on middle adulthood will be followed by anxiety in the face of COVID-19. The hypothesis that reads there is a correlation between social support and anxiety of COVID-19 on middle adulthood is acceptable.

Keywords: Middle Ages, Anxiety, Corona Virus, COVID-19, Social Support

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang masuk dalam kategori usia madya yakni dalam rentang umur 40 – 60 tahun yang berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Alat ukur menggunakan skala dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Data penelitian dianalisis menggunakan korelasi product moment. Hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan Koefisien Korelasi product moment sebesar $r = -0,602$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,01$ hasil ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Pada hasil ini dapat diartikan semakin tinggi atau rendahnya dukungan sosial yang diperoleh usia madya akan diikuti kecemasan dalam menghadapi COVID-19. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya diterima.

Kata kunci: Kecemasan, Usia Madya, Virus Korona, COVID-19, Dukungan Sosial

Pendahuluan

Menurut situs WHO, virus corona merupakan keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah. Virus Corona dapat menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, hingga kematian (Alodokter, 2020). COVID-19 merupakan jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, baik pada bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Alodokter.com, 2020). Dibandingkan dengan orang dewasa, hanya sedikit anak-anak yang terjangkit virus ini. Jurnal kesehatan yang dipublikasikan oleh JAMA, terungkap bahwa virus ini paling banyak menyerang orang berusia 49 – 56 tahun (Sehatq.com, 2020). Salah satu kelompok yang memiliki resiko tinggi untuk mudah tertular penyakit ini merupakan kelompok yang berusia 40 - 60 tahun yang menurut Hurlock (2007) pada usia tersebut dapat disebut dengan usia madya. Pada usia madya ini individu mengalami penurunan keadaan fisik. Secara berangsur-angsur, kekuatan fisik mengalami kemunduran, sehingga lebih mudah terserang penyakit.

Wakil Kepala Bidang Penelitian Fundamental Lembaga Biologi Molekular Eijkman, Herawati Sudoyo memaparkan orang berusia 45 – 65 tahun memiliki angka kematian tinggi akibat virus corona di Indonesia. Herawati mengatakan banyak studi membuktikan bahwa sistem imun sebagai perisai tubuh dari segala

macam penyakit tidak sekuat ketika usia muda. Herawati menyatakan bahwa terdapat perubahan sistem imun pada usia tersebut. Berdasarkan Chinese Center for Disease Control and Prevention (CDC) tingkat kematian di China akibat corona merupakan sekitar 4,04 persen. Apabila dibagi pada tingkatan umur, pasien dengan umur di bawah 50 tahun memiliki tingkat kematian 0 persen hingga 0,3 persen. Persentase akan meningkat dari 1,3 persen hingga 14 persen pada pasien yang berusia 50 tahun ke atas. Peneliti Bidang Mikrobiologi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) Sugiyono juga menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor pasien corona berusia 60 tahun ke atas memiliki tingkat kematian tinggi. Beberapa faktor diantaranya sistem kekebalan tubuhnya sudah melemah sehingga mudah terinfeksi. Faktor selanjutnya merupakan pasien memiliki riwayat penyakit bawaan seperti jantung, diabetes, penyakit saluran pernapasan lain, hipertensi, dan kanker (CNN Indonesia, 2020).

Hurlock (2007) berpendapat bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Pada umumnya perasaan-perasaan tersebut disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Kecemasan yang berlebihan tidak hanya dialami oleh individu pada umur tertentu saja, namun pada kejadian akhir-akhir ini menunjukkan bahwa kecemasan juga mudah dialami pada dunia kesehatan dalam hal ini yang dimaksud merupakan kelompok masyarakat yang memasuki usia madya yang memiliki resiko tinggi untuk mudah tertular virus COVID-19.

Kecemasan sendiri berarti suatu keadaan yang mengguncang karena adanya ancaman. Kecemasan menampilkan gejala-gejala fisik maupun mental, diantaranya adalah gejala fisik dengan jari-jari tangan yang dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyenyak, dada sesak dan gejala yang bersifat mental yaitu ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, serta ingin lari dari kenyataan (Maher, 2006). Salah satu yang dibutuhkan individu pada usia madya selain penjagaan diri akan kebersihan diri dan lingkungan merupakan adanya dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan yang dihadapi individu tersebut. Sebagai individu yang masuk dalam kelompok usia madya, mereka dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti keluarga, tetangga, kerabat terdekat dan teman sebayanya. Taylor (2006) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan distress psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi selama stress. Dukungan yang dapat diberikan kepada individu usia madya meliputi memberikan perhatian, memberi ungkapan kepedulian, ungkapan empati, ungkapan penghargaan positif, memberikan dorongan maju, persetujuan gagasan, kesediaan waktu, hadiah, dan memberikan pertolongan mendesak. Salah satu tindakan konkrit yang dapat dilakukan keluarga misalnya memberikan dukungan moral meskipun penyebaran sudah berada di lingkungan sekitar. Tindakan lain

yang dapat dilakukan oleh kerabat ataupun teman seperti halnya menghubungi individu usia madya melalui telepon, *chat* ataupun melalui *video call*.

Penelitian ini termasuk sebagai penelitian terbaru, berdasarkan beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Dania Devina Anggaristi (2018) membahas mengenai “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terdapat korelasi yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi kematian, sehingga hipotesis diterima. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jauhari (2016) membahas perihal “Dukungan Sosial dan Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus”. Hasil dari penelitian ini merupakan menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara dukungan sosial dengan kecemasan pada pasien diabetes melitus di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo.

Berdasarkan latar belakang dan kerangka teori di atas, dengan ini diajukan hipotesis yang berbunyi : ada hubungan negative antara dukungan social dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Pada hipotesis ini berarti semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat kecemasan pada usia madya dalam menghadapi COVID-19.

Metode Penelitian

1. Skala Kecemasan Menghadapi Covid-19 Pada Usia Madya

a. Definisi Operasional

Kecemasan dalam menghadapi Covid-19 merupakan perasaan tidak menyenangkan, ketakutan serta kekhawatiran mengenai sesuatu yang belum tertentu terjadi yang berhubungan dengan Covid-19 yang disertai dengan gejala fisiologis maupun psikologis. Gejala-gejala ini terdiri atas tekanan darah yang meningkat, jantung berdetak lebih kencang, nafsu makan hilang, kesulitan tidur, sulit untuk memusatkan perhatian, tidak dapat berpikir jernih, gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, mudah marah, dan merasa lemah. Pada penelitian ini teori yang digunakan sebagai landasan merupakan teori Maher (2006) dengan skala berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan antara lain :

- a. Fisiologis, indikatornya meliputi jantung yang berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat, nafsu makan hilang, dan susah tidur.
- b. Psikologis, indikatornya meliputi gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, mudah marah, dan merasa lemah.
- c. Kognitif, indikatornya meliputi tidak dapat berpikir jernih dan tidak dapat memusatkan pikiran.

2. Dukungan Sosial

a. Definisi Operasional

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada individu saat dibutuhkan dan diberikan oleh orang-orang terdekat yang memiliki hubungan emosional dengan penerima dukungan. Dukungan yang dapat diberikan kepada individu pada usia madya yaitu memberikan ungkapan empati, memberi ungkapan kepedulian, memberi perhatian, memberi ungkapan penghargaan positif, memberi dorongan untuk terus maju, memberi persetujuan gagasan, memberi ketersediaan waktu, memberi hadiah, memberi pertolongan mendesak, memberi nasehat, memberi saran, dan memberikan umpan balik. Pada landasan teori yang digunakan untuk skala dukungan sosial merupakan teori Sarafino (2007), aspek yang diungkapkan sebagai berikut :

- a. Dukungan emosional, indikator meliputi memberi ungkapan empati, kepedulian, dan memberikan perhatian.
- b. Dukungan penghargaan, indikator meliputi memberikan penghargaan positif, dorongan maju, dan memberikan persetujuan gagasan.
- c. Dukungan instrumental, indikator meliputi memberikan kesediaan waktu, hadiah, dan memberikan pertolongan mendesak
- d. Dukungan informatif, indikator meliputi memberikan nasehat-nasehat, saran-saran, dan memberikan umpan balik.

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik korelasional. Penelitian dengan teknik korelasional adalah penelitian untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan dukungan sosial (variabel bebas) dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya (variabel terikat). Alat ukur yang digunakan merupakan skala dukungan sosial dan skala kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya.

Subyek penelitian dalam penelitian ini merupakan usia madya yang dalam rentang umur 40 – 60 tahun di Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala, dan skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Hasil Penelitian

Uji asumsi dalam penelitian ini terdapat dua, hal ini merupakan uji normalitas dan uji linearitas.

- 1) Uji normalitas, di dapat signifikansi pada skala kecemasan dalam menghadapi COVID-19 sebesar 0,985, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05 (dapat dilihat pada Tabel 1).
- 2) Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai F 1,796 pada $p=0,058$ ($P>0,05$) maka variabel dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 dinyatakan memiliki hubungan linear, (dapat dilihat pada Tabel 2).

Pada uji analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*.

- 1) Korelasi *product moment* digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hal tersebut dikarenakan pada uji prasyarat seluruh syaratnya memenuhi, serta dalam hasil statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dikarenakan p lebih kecil daripada 0,1. Pada pernyataan ini sehingga dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya berkorelasi. (dapat dilihat pada Tabel 3)

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kecemasan Menghadapi COVID-19	
Kolmogorov Smirnov Z	0,457
Asym. Sig (2-tailed)	0,985

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Skor F	Deviation From Linearity	Sig.
1,796	856,360	.058

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment

		Dukungan Sosial	Kecemasan Menghadapi COVID-19
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-,602 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	70	70
Kecemasan	Pearson Correlation	-,602 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	70	70

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya” dinyatakan diterima, sehingga dapat diartikan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya terbukti mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hasil analisis data menggunakan Korelasi Product Moment diperoleh skor korelasi sebesar -0,602 dengan signifikansi $p = 0.000 < 0.01$, maka terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Adanya hubungan negatif dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya, maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya, begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya akan memberikan respon lebih positif dan lebih tenang dalam menyikapi suatu permasalahan saat menghadapi virus ini dengan nyaman, tenang dan kondusif. Sebaliknya, jika usia madya kurang mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi virus corona, maka individu tersebut akan memberikan respon yang tidak tenang dan tidak dapat mencari solusi terbaik saat terjadi masalah pada kondisi kesehatannya dalam menghadapi virus ini. Hal tersebut sesuai dengan dampak dukungan sosial menurut Sarafino (2006) yang mengatakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi fisik dan psikologis individu termasuk usia madya, sehingga dengan adanya dukungan sosial yang didapat oleh individu usia madya

maka dapat mengubah respon terhadap stressor yang kuat seperti kondisi yang mengkhawatirkan mengenai penyebaran virus corona.

Simpulan

Subyek dalam penelitian ini merupakan individu dalam kelompok usia madya dengan rentang usia 40 – 60 tahun di Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, menggunakan teknik pengambilan subyek yang didasarkan pada karakteristik ataupun ciri-ciri yang telah diketahui sebelumnya. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari Jumat, 19 Juni 2020 hingga 21 Juni 2020. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu pada usia madya maka semakin rendah kecemasan menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya diterima.

Daftar Pustaka

- Anggaristi, D. D. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Blackburn, I., & Davidson, K. (2006). *Cognitive Therapy For Depression And Anxiety*. (Terjemahan, Trans.) Semarang: IKIP Semarang Press.
- Budiansyah, A. (2020, Maret 16). *Apa Itu Virus Corona dan Cirinya Menurut Situs WHO*. Retrieved April 13, 2020, from CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200316135138-37-145175/apa-itu-virus-corona-dan-cirinya-menurut-situs-who>
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan* (Vol. Edisi Ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harismi, A. (2020, Maret 15). *Penularan Virus Corona pada Anak-Anak, Orangtua Wajib Tahu*. (d. K. Lestari, Editor) Retrieved April 13, 2020, from SehatQ.com: <https://www.sehatq.com/artikel/penularan-virus-corona-pada-anak-anak-orangtua-wajib-tahu>
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan* (Vol. Edisi Kelima). (D. R. Sijabat, Ed.) Penerbit Erlangga.
- Indonesia, C. (2020, Maret 24). *Ahli Ungkap Faktor Pasien Usia 45-65 Rentan Wafat Kena Corona*. Retrieved April 13, 2020, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200324160126-199-486545/ahli-ungkap-faktor-pasien-usia-45-65-rentan-wafat-kena-corona>
- Jauhari. (2016). *Dukungan Sosial dan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus*. *The Indonesian Journal of Health Science*, 7 No. 1, 64-76.
- Oktiviani, N. T. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Anak Pertama*.
- Pane, d. M. (2020, April 13). *Virus Corona*. Retrieved April 13, 2020, from alodokter: <https://www.alodokter.com/virus-corona>
- Patrick, J. (2020, Maret 24). *Ahli Respons Kematian Corona di RI Disebut Tinggi di Dunia*. Retrieved April 13, 2020, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200324103932-199-486345/ahli-respons-kematian-corona-di-ri-disebut-tinggi-di-dunia?>
- Pratiwi, N. Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramania, B. P., Andayani, T. R., & Saniatuzzulfa, R. (2019). *Peran Dukungan Sosial Pada Stres Akulturatif Mahasiswa Asing Di Universitas Sebelas Maret*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 118-124.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Seventh edition*. Toronto, United States of America: John Wiley & Sons. Inc.

Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018, Januari). Hubungan Antara Dukunga Sosial Orang Tua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati*, 7, No. 1, 381-386.