

Dukungan Sosial, Resiliensi, dan Kecemasan dalam Menghadapi Covid-19

Novy Fitria¹, IGGA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

Program Studi Psikologi Profesi (S2), Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: novyfitria3@gmail.com, noviekayati@untag-sby.ac.id, arma_luna@yahoo.com

Abstract

The Indonesian government declared Covid-19 as a non-natural national disaster. Study from home is implemented by the entire campus as an anticipatory step in the transmission of the Covid-19 virus. Students, especially those who migrate, will also be in a state of vulnerability as result of this pandemic. This study examines the simultaneous and partial relationship of social support and resilience with overseas student's anxiety in dealing with COVID-19. The research sample of 117 people. Based on the F test results obtained, $F = 5,178$ with $p = 0.007$ ($p < 0.05$) means there is a significant relationship between social support and resilience with anxiety. The partial analysis results showed that social support with anxiety obtained $t = -0.221$ with $p = 0.008$ ($p < 0.05$), which means there was a significant negative relationship between social support and anxiety. The relationship between resilience with anxiety obtained $t = -0.195$ with Sig 0.018 ($p < 0.05$) means there is a significant negative relationship between social support and anxiety.

Keywords: social support, resilience, anxiety, overseas students, COVID-19

Abstrak

Pemerintah Indonesia menyatakan Covid-19 sebagai bencana nasional non alam. Belajar dari rumah diterapkan oleh seluruh kampus sebagai langkah antisipasi penularan virus Covid-19. Pemberlakuan PSBB, lockdown wilayah, perkuliahan daring, serta kekhawatiran terpapar virus pada mahasiswa sendiri juga kepanikan keluarga di kampung halaman menyebabkan kecemasan pada mahasiswa khususnya mahasiswa perantau. Sampel penelitian berjumlah 117 mahasiswa perantau dengan menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil uji F yang diperoleh $F = 5.178$ dengan $p = 0,007$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan. Hasil analisis parsial menunjukkan antara dukungan sosial dengan kecemasan diperoleh $t = -0,221$ dengan $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Hubungan antara resiliensi dengan kecemasan diperoleh $t = -0,195$ dengan Sig 0,018 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan.

Kata kunci: dukungan sosial, resiliensi, kecemasan, mahasiswa perantau, covid-19

Pendahuluan

Bencana merupakan sebuah fenomena yang mengancam kehidupan manusia. Pada akhir tahun 2019 muncul Corona atau Covid-19 di berbagai belahan dunia termasuk Indonesia. Pemerintah menetapkan Corona atau Covid-19 ini sebagai bencana nasional non alam. Berdasarkan data dari pusat informasi Covid19.go.id per tanggal 01 Juli 2020, data pasien covid di Indonesia mencapai 57.770 orang dengan rincian pasien sembuh 25.595, sementara pasien yang meninggal sebanyak 2.934 orang dan jumlahnya terus bertambah. Dampak akibat Covid-19 pun semakin meluas mulai sektor ekonomi hingga sektor pendidikan. Khusus pada perguruan tinggi, aspek tri dharma perguruan tinggi yang meliputi pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat mengalami berbagai perubahan yang signifikan. Berbagai kampus menunda kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat sebagai langkah antisipasi penularan Covid-19 yang dapat diakibatkan melalui interaksi antara dosen dan objek penelitian/pengabdian masyarakat.

Keputusan pemerintah yang menerapkan belajar dari rumah (*study from home*) saat pandemi ini bukanlah hal yang mudah diterapkan di Indonesia. Meskipun perkuliahan online merupakan solusi

konkrit dalam mengatasi keterlambatan pentransferan ilmu pengetahuan kepada mahasiswa, namun berbagai macam keluhan muncul dari mahasiswa diantaranya yaitu proses perkuliahan tidak berjalan efisien dan efektif, tugas menumpuk dengan jarak interval waktu yang pendek, proses diskusi online yang tidak kondusif, dan masih banyak keluhan lainnya. Mahasiswa tingkat akhir juga mengeluhkan sistem kuliah online ini, diantaranya kesulitan mengakses subjek penelitian, bimbingan yang kurang maksimal, kesulitan dalam mencari referensi hingga kekhawatiran wisuda akan ditunda.

Munculnya pandemi Covid-19 membawa dampak besar yang dirasakan oleh masyarakat luas. Hal tersebut juga berdampak pada mahasiswa khususnya mahasiswa perantau. Konsekuensi-konsekuensi keadaan akibat pandemi covid-19 membuat sebagian besar mahasiswa perantau diliputi rasa khawatir, cemas, dan takut akan terpapar virus. Kondisi ini membuat beban psikologis mahasiswa perantau menjadi lebih parah ketika memikirkan keluarga yang juga panik di tempat asal. Keadaan tegang yang ditimbulkan oleh kecemasan berfungsi sebagai alarm untuk memberikan peringatan akan adanya ancaman bahaya (Corey, 2009). Namun kecemasan dapat menjadi abnormal jika tingkat kecemasan yang dirasakan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang ada atau muncul tanpa alasan yang jelas yaitu bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Blackburn & Davidson (Annisa & Ifdil, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki dalam menyikapi suatu situasi yang mengancam serta mampu mengetahui kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan tersebut. Maka dari itu, agar mahasiswa perantau mampu untuk melalui masa pandemi ini sebaiknya dibantu untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan dukungan sosial.

Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat dengan cara yang berbeda dan dalam bentuk pengaruh yang berbeda pula. Dukungan sosial yang dimaksud pada mahasiswa perantau yaitu dukungan dari keluarga, teman, masyarakat, serta sesama mahasiswa perantau dalam menghadapi stress dan tekanan dalam menghadapi virus covid-19. Dukungan sosial yang rendah cenderung menjadikan tingkat kecemasan yang tinggi. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa mereka dicintai dan diperhatikan dan menjadi bagian dari jaringan sosial sehingga lebih mampu untuk mengatasi masalah psikis seperti kecemasan (Cobe dalam Sarafino, 1994). Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau akan menimbulkan perasaan diperhatikan dan tidak sendirian dalam menghadapi pandemi Covid-19. Dukungan yang diterima pada akhirnya akan membuat mahasiswa perantau tidak berpikir bahwa keadaan yang sedang dijalani sebagai sebuah situasi yang mengancam.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang dapat menurunkan kecemasan adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan yang stabil. Resiliensi menurut Grotberg (1999) adalah kapasitas individu dalam menghadapi, mengatasi, diperkuat dan bahkan diubah oleh pengalaman yang kurang menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Sugeng, dkk. (2016) juga menyatakan bahwa resiliensi dapat menurunkan kecemasan. Semakin baik resiliensi yang dimiliki oleh seseorang maka tingkat kecemasan akan semakin berkurang, begitu juga sebaliknya apabila resiliensi semakin kurang baik maka tingkat kecemasan akan semakin meningkat menuju pada tingkatan panik.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan dalam menghadapi Covid-19 pada mahasiswa perantau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan

teknik *purposive sampling* yaitu suatu metode penarikan sampel probabilitas yang dilakukan berdasarkan kriteria subjek yang telah ditetapkan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 117 mahasiswa perantau dengan kriteria: (1) Berstatus sebagai mahasiswa aktif dari PTN/PTS, (2) Tetap tinggal di perantauan selama masa pandemi Covid-19, (3) Berusia 17 - 25 tahun, (4) Belum menikah, (5) Belum bekerja, dan (6) Bersedia menjadi dan mengikuti keseluruhan dari proses penelitian.

Alat ukur kecemasan dikembangkan berdasarkan analisis fungsional gangguan kecemasan menurut Blackburn & Davidson (1994) yang terdiri dari: a) suasana hati; b) pikiran; c) motivasi; d) perilaku; dan f) gejala biologis. Kemudian alat ukur dukungan sosial berdasarkan pada aspek dukungan sosial menurut Smet (1994) yaitu a) dukungan emosional, b) penghargaan, c) instrumental, dan d) informasi. Alat ukur resiliensi dikembangkan berdasarkan aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yaitu a) kompetensi personal, b) percaya pada insting, c) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, d) kontrol dan faktor, dan e) pengaruh spiritual.

Analisis validitas dan reliabilitas aitem menggunakan program *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 22.0. Validitas aitem pada penelitian ini mengikuti aturan uji diskriminasi aitem, yaitu aitem dengan *index corrected item total correlation* (r_{iY}) $\geq 0,30$ maka aitem tersebut dinyatakan memiliki validitas yang baik (Azwar, 2013). Sedangkan reliabilitas yang dimiliki oleh ketiga skala dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang reliabel dengan koefisien reliabilitas masing-masing yaitu skala dukungan sosial 0.935, skala resiliensi 0.959, dan skala kecemasan 0.918.

Hasil

Peneliti melakukan uji asumsi klasik untuk mengetahui analisa data apa yang akan digunakan dalam penelitian ini. Uji asumsi dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heterokedastisitas.

Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov (K-S Test) pada variabel kecemasan diperoleh hasil $p = 0.200^* > 0,05$. Oleh karena itu variabel kecemasan dinyatakan memiliki distribusi sebaran normal.

Uji linearitas pada variabel dukungan sosial (X1) dengan kecemasan (Y) diperoleh hasil terdapat hubungan linear dengan nilai *deviation form linearity* (F) sebesar 1,012 dengan $p = 0,482$ ($p > 0,05$). Hasil uji linearitas pada variabel resiliensi (X2) dengan kecemasan (Y) diperoleh nilai $F = 1,310$ dengan $p = 0,156$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel resiliensi (X2) dengan kecemasan (Y).

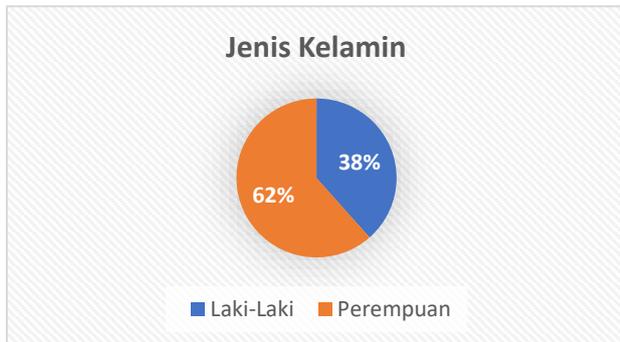
Uji multikolinearitas memperoleh hasil *tolerance* sebesar $0,998 > 0,10$ dan didapatkan nilai VIP sebesar $1,002 < 10,0$. Didapatkannya hasil tersebut maka dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas antara variabel dukungan sosial dan resiliensi.

Uji heterokedastisitas terhadap variabel dukungan sosial dan resiliensi menggunakan korelasi Spearman's Rho diperoleh signifikansi = 0,492 pada variabel dukungan sosial dan diperoleh signifikansi = 0,273 pada variabel resiliensi. Artinya tidak terjadi heterokedastisitas pada kedua variabel.

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa ke empat uji asumsi klasik terpenuhi sehingga analisa data yang digunakan adalah menggunakan analisa data parametrik yaitu metode analisis linier berganda. Metode analisis linear berganda digunakan melihat hubungan secara simultan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan dan uji parsial untuk melihat hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dan resiliensi dengan kecemasan.

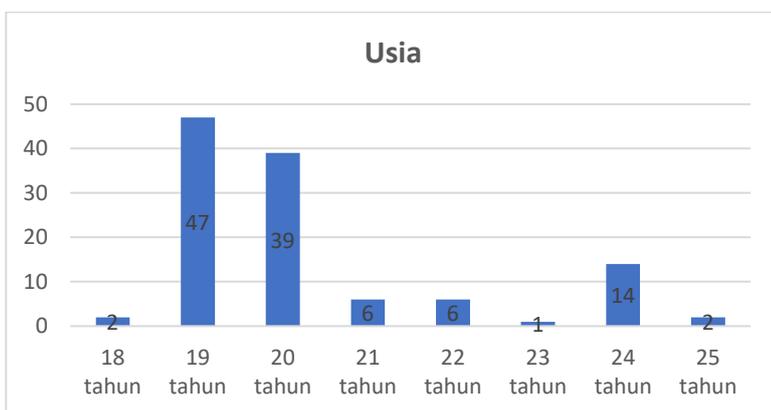
Hasil Analisis Deskriptif Sampel Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa perantau sebanyak 117 orang. Berdasarkan data mengenai subjek yang diperoleh selama penelitian maka dapat diketahui deskripsi subjek penelitian. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, domisili selama pandemi, dan daerah asal dapat dilihat pada data berikut:



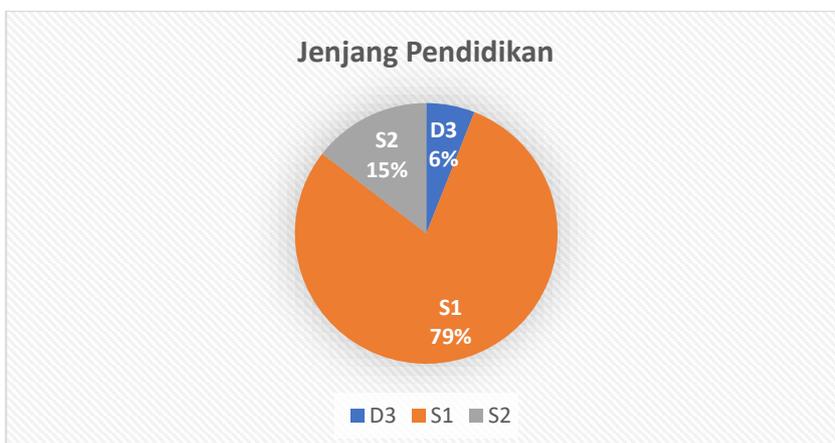
Gambar 1. Jenis Kelamin Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 117 responden dengan pembagian 72 responden (62 %) berjenis kelamin perempuan dan 45 orang (38%) berjenis kelamin laki-laki.



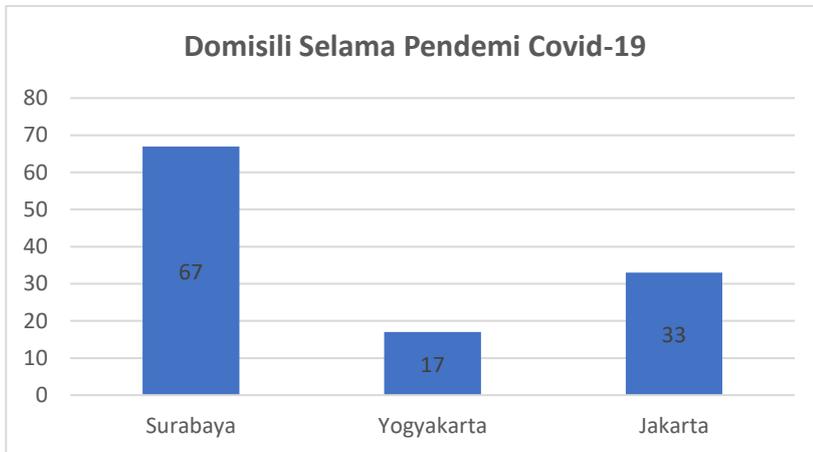
Gambar 2. Usia Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan berusia antara 17 hingga 25 tahun yang terdiri dari 2 responden berusia 18 tahun, 47 responden berusia 19 tahun, 39 responden berusia 20 tahun, 6 responden berusia 21 tahun, 6 responden berusia 22 tahun, 1 orang responden berusia 23 tahun, 14 responden berusia 24 tahun, dan 2 responden berusia 25 tahun.



Gambar 3. Jenjang Pendidikan

Jenjang pendidikan terdiri dari Diploma 3 sebanyak 7 orang responden (6 %), Strata 1 sebanyak 93 orang responden (79 %), dan Strata 2 sebanyak 17 orang responden (15 %).



Gambar 4. Domisili

Sampel penelitian berdomisili di 3 kota besar di Indonesia. Tertinggi berada di Surabaya sebanyak 67 orang responden, kemudian Jakarta sebanyak 33 orang responden, dan Yogyakarta 17 orang responden.

Tabel 1

Daerah Asal Subjek Penelitian

No	Asal Daerah	Jumlah
1.	Jawa Timur	82
2.	Nusa Tenggara Timur	14
3.	DKI Jakarta	9
4.	Jawa Barat	5
5.	Kalimantan Timur	3
6.	Jawa Tengah	2
7.	Sulawesi Selatan	1
8.	Bali	1
Jumlah		117

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa subjek penelitian berasal dari 8 provinsi yang ada di Indonesia. Subjek penelitian terbanyak berasal dari Jawa Timur yaitu 82 responden, kemudian Nusa Tenggara Timur 14 responden, DKI Jakarta sebanyak 9 responden, Jawa Barat 5 responden, kemudian Kalimantan timur 3 responden, Jawa Tengah 2 responden, Sulawesi Selatan 1 responden, dan Bali 1 responden.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pertama dilakukan menggunakan uji simultan dengan F-test dengan tujuan mengetahui hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Hasil uji F dikatakan memiliki hubungan secara simultan jika $p < 0,05$ atau nilai $F > F$ tabel ($df_1 = k - 1$, $df_2 = n - k$), dimana k = jumlah seluruh variabel (bebas dan terikat) dan n = jumlah responden. Sehingga, pada penelitian ini mempunyai persamaan regresi dengan 2 variabel bebas dan satu variabel terikat. Jumlah sampel pembentuk regresi tersebut sebanyak 208. Maka $df_1 = k - 1 = 3 - 1 =$

2 sedangkan $df_2 = n - k = 117 - 3 = 114$. Sehingga jika melihat pada F tabel memiliki nilai F sebesar 3.08 dengan signifikansi probabilitas 0,05.

Tabel 2

Hasil Analisis Korelasi Simultan

F	Sig.
5.178	0.007 ^b

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji F yang diperoleh ditemukan nilai signifikan sebesar 0,007 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sedangkan jika melihat dari nilai F hitung didapatkan skor $> F$ tabel, dengan nilai koefisien korelasi berganda antara *dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan* sebesar nilai F: 5.178 dan nilai F tabel 3,08 (F hitung $> F$ tabel) sehingga dikatakan memiliki hubungan secara simultan.

Berdasarkan penjabaran di atas tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai probabilitas/signifikansi $< 0,05$ sehingga artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mana artinya variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen karena ada hubungan secara simultan antara *dukungan sosial* (X_1) dan *resiliensi* (X_2) dengan *kecemasan* (Y) / variabel bebas yang diuji berpengaruh nyata terhadap variabel terikat.

Pengujian hipotesis kedua dan ketiga menggunakan uji t-test dengan tujuan mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen secara parsial atau sendiri-sendiri. Hasil uji t dikatakan memiliki hubungan dengan variabel dependen jika nilai sig $< 0,05$.

Tabel 3

Hasil Analisis korelasi parsial

Variabel	t	Sig.
Dukungan Sosial	-0.221	0.008
Resiliensi	-0.195	0.018

Sumber: Output SPSS

Hipotesis kedua berbunyi bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan, dimana semakin tinggi dukungan sosial pada individu maka akan semakin rendah kecemasan pada individu tersebut. Hasil olah data yang dilakukan dalam uji hipotesis diperoleh t hitung = - 0,221 dengan $p = 0,008$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa perantau sehingga hipotesis terbukti / diterima. Dari hasil tersebut maka hipotesis kedua yang berbunyi ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan diterima.

Hipotesis ketiga berbunyi bahwa resiliensi mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan, dimana semakin tinggi resiliensi pada individu maka semakin rendah kecemasan pada individu tersebut. Hasil olah data penelitian yang dilakukan dalam uji hipotesis diperoleh t hitung = -0,195 dengan Sig 0,018 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa perantau sehingga hipotesis terbukti / diterima. Dari hasil tersebut maka hipotesis ketiga yang berbunyi ada hubungan negatif antara resiliensi dengan kecemasan diterima.

Pembahasan

Diterimanya hipotesis pertama penelitian yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa perantau dalam menghadapi covid-19, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa perantau dalam menghadapi covid-19 secara simultan. Artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan resiliensi yang dimiliki mahasiswa perantau akan mengakibatkan semakin rendah kecemasan yang dialami begitu pula sebaliknya.

Kecemasan mahasiswa perantau akibat pandemi Covid-19 dikaitkan dengan efek virus pada studi yang dijalani, masalah ekonomi, pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di sebagian besar wilayah yang mengharuskan untuk tetap tinggal di perantauan, adanya himbuan dari pemerintah untuk tidak mudik ke kampung halaman pada lebaran tahun ini dan kekhawatiran bahwa akan terpaparnya virus covid-19 pada mahasiswa perantau serta keluarga yang jauh di kampung halaman. Terlebih seluruh sampel penelitian berdomisili di 3 wilayah yang termasuk zona merah pandemi covid yaitu Jakarta, Surabaya, dan Jogjakarta. Hal ini menyebabkan muncul berbagai gejala kecemasan seperti suasana hati memburuk, pikiran menjadi merasa tidak berdaya dan sulit berkonsentrasi, motivasi belajar yang menurun, waspada yang berlebihan dan muncul gejala-gejala biologis seperti jantung berdebar-debar, berkeringat dingin, pusing yang merupakan indikator dari kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenjun Cao, dkk (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan pada mahasiswa yang diakibatkan oleh efek covid 19 berhubungan positif dengan gejala kecemasan karena berimbas pada masalah ekonomi, masalah kehidupan sehari-hari, dan keterlambatan kegiatan akademik.

Seseorang yang mengalami stress psikologis/ kecemasan dalam menghadapi masalah sehari-hari, memerlukan kemampuan diri sendiri dan juga dukungan dari lingkungan agar mengurangi kecemasan tersebut yaitu dengan adanya dukungan sosial dan resiliensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmat (2011) yang menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, seseorang yang resilien memiliki peluang lebih besar untuk bisa menyesuaikan diri dan bangkit dari keterpurukan meskipun berada pada situasi yang sulit seperti saat pandemi covid-19 ini.

Hipotesis kedua berbunyi bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan, dimana semakin tinggi dukungan sosial pada individu maka akan semakin rendah kecemasan pada individu tersebut. Hasil olah data yang dilakukan dalam uji hipotesis diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa perantau begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi kecemasan.

Mahasiswa perantau yang jauh dari keluarganya apabila di lingkungan yang baru memiliki relasi yang baik maka mahasiswa perantau tersebut akan mendapatkan dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan baru di sekitarnya. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik dan positif akan memiliki harga diri tinggi, kepercayaan diri yang tinggi dan mempunyai pandangan yang lebih optimis, sehingga dalam menghadapi sesuatu yang menyebabkan kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan terutama ketika menghadapi situasi seperti pandemi covid-19 yang tak kunjung selesai, individu tersebut dapat mengatasinya dengan baik.

Dalam penelitian ini dukungan yang dibutuhkan oleh mahasiswa perantau adalah dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Dukungan emosional yaitu mendapatkan empati dan kepedulian serta perhatian dari orang lain. Dukungan penghargaan yaitu mendapatkan apresiasi karena mengikuti anjuran pemerintah untuk tidak pulang serta pujian karena mampu

menyelesaikan tuntutan tugas kuliah di tengah perubahan sistem pembelajaran akibat pandemi. Dukungan instrumental berupa bantuan materi baik berupa makanan, kebutuhan pokok mahasiswa lainnya, maupun bantuan berupa pulsa internet untuk kebutuhan kuliah *daring* yang didapat dari rekan sesama mahasiswa, pihak kampus, maupun dari masyarakat umum. Dukungan informasi yaitu berupa akses informasi terpercaya mengenai perkembangan covid-19 serta informasi mengenai akses kesehatan.

Hipotesis ketiga berbunyi bahwa ada hubungan negatif antara resiliensi dengan kecemasan, dimana semakin tinggi resiliensi pada individu maka semakin rendah kecemasan pada individu tersebut dan sebaliknya. Hasil olah data penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan. Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa perantau dan sebaliknya yaitu semakin rendah resiliensi maka akan semakin tinggi kecemasan. Resiliensi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa mampu berpikir positif bahwa ada hikmah dari pandemi covid-19, mampu menjadi pribadi yang ulet, mengontrol diri, percaya pada insting pribadi, dan dapat menerima perubahan secara positif salah satunya adalah menerima proses pembelajaran yang berubah menjadi sistem *online* sehingga dapat menurunkan kecemasan.

Hasil di atas didukung oleh pernyataan bahwa manusia membutuhkan resiliensi agar mampu bangkit dari *adversity*. Seseorang dengan kemampuan resiliensi yang baik akan mampu mengambil makna dan mencoba melakukan usaha yang lebih baik lagi dari yang pernah dilakukan, sehingga mampu menurunkan resiko depresi atau kecemasan yang diakibatkan oleh *adversity* (Nasution, 2011). Adapun ketika situasi-situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan hidup dengan cara individu itu sendiri.

Mahasiswa yang berasal dari luar daerah harus mampu beradaptasi dengan kebudayaan yang baru, sistem pendidikan yang baru dan lingkungan sosial yang baru terlebih dengan perubahan kehidupan akibat pandemi Covid-19 ini. Resiliensi dibutuhkan oleh mahasiswa perantau agar kehidupan di tengah pandemi di perantauan dapat berjalan dengan baik dan mampu memenuhi tuntutan kampus hingga tuntas. Individu yang memiliki kemampuan untuk berpikir dan dapat belajar dari setiap pengalaman-pengalaman yang dialami oleh dirinya dan oleh orang-orang di sekitarnya, dapat menjadikan individu tersebut menjadi individu yang tangguh ketika menghadapi keadaan seperti apapun seperti situasi pandemi sekarang ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakiah (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa Bidikmisi UPI Bandung meskipun hubungan negatifnya sangat rendah namun signifikan. Artinya, semakin tinggi resiliensi mengakibatkan semakin rendahnya kecemasan yang dialami mahasiswa Bidikmisi UPI dan sebaliknya; semakin rendah resiliensi maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa Bidikmisi UPI.

Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa seluruh subjek dalam penelitian ini mengalami kecemasan karena wabah COVID-19 yang terbagi menjadi kecemasan ringan 17 %, 73 % kecemasan sedang, dan 10 % kecemasan tinggi. Mayoritas mahasiswa perantau mengalami kecemasan sedang akibat pandemi covid-19. Kecemasan sedang ini memungkinkan individu mengalami perhatian selektif yaitu keadaan dimana individu masih mampu memusatkan perhatian namun hanya pada hal yang menurut individu tersebut penting saja dan mengesampingkan yang lain.

Sebanyak 117 subyek yang menjadi sampel dalam penelitian ini terbagi menjadi subyek perempuan sebanyak 72 orang atau sebesar 62% dan subyek laki-laki sebanyak 45 orang atau sebesar 38%. Dimana kecemasan perempuan lebih tinggi dibanding kecemasan pada laki-laki. Perempuan

dengan mean 119,027 lebih besar daripada laki-laki dengan mean 92,711. Cattell (dalam Trismiyati, 2004) mengatakan bahwa perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata dibandingkan dengan laki-laki.

Responden penelitian memiliki dukungan sosial dengan kategori sedang dan tinggi serta tidak ada yang memiliki dukungan sosial rendah. Dukungan sosial yang tinggi dimiliki oleh 57 responden atau sebesar 49% dan dukungan sosial sedang sebanyak 60 responden atau sebesar 51%. Hal ini menandakan bahwa responden penelitian yaitu mahasiswa perantau telah mendapatkan dukungan sosial baik dari rekan, pihak perguruan tinggi serta pengajar maupun masyarakat umumnya.

Rata-rata responden penelitian memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebanyak 103 responden atau sebesar 88%. Hanya 14 orang atau sebesar 12% yang memiliki resiliensi sedang, dan tidak ada mahasiswa perantau yang memiliki resiliensi rendah. Hal ini dikarenakan dari awal kepindahannya untuk menuntut ilmu yang jauh dari daerah asalnya, mahasiswa perantau sudah ditempa dengan berbagai perubahan dan tantangan sehingga ketika ditempatkan di situasi yang berbeda lagi akibat pandemi covid-19 mahasiswa perantau sudah memiliki kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi. Berdasarkan olah data diperoleh besaran sumbangan efektif sebesar 8,3 % yang diberikan oleh dukungan sosial dan resiliensi terhadap kecemasan.

Kesimpulan

Penelitian bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan dalam menghadapi covid-19 pada mahasiswa perantau. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan resiliensi sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel tergantung. Subyek yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau sebanyak 117 responden.

Data penelitian yang diperoleh dianalisis dengan analisis regresi berganda dengan diproses pengolahan data menggunakan program SPSS versi 22 dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji F yang diperoleh ditemukan nilai signifikan sebesar 0,007 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sedangkan jika melihat dari nilai F hitung didapatkan skor $> F$ tabel, dengan nilai koefisien korelasi berganda antara *dukungan sosial dan resiliensi dengan kecemasan* sebesar nilai F: 5.178 dan nilai F tabel 3,08 (F hitung $> F$ tabel) sehingga dikatakan memiliki hubungan secara simultan.
2. Hipotesis kedua berbunyi bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan, dimana semakin tinggi dukungan sosial pada individu maka akan semakin rendah kecemasan pada individu tersebut. Hasil olah data yang dilakukan dalam uji hipotesis diperoleh t hitung = - 0,221 dengan p 0,008 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa perantau sehingga hipotesis terbukti / diterima. Dari hasil tersebut maka hipotesis kedua yang berbunyi ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan diterima.
3. Hipotesis ketiga berbunyi bahwa resiliensi mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan, dimana semakin tinggi resiliensi pada individu maka semakin rendah kecemasan pada individu tersebut. Hasil olah data penelitian yang dilakukan dalam uji hipotesis diperoleh t hitung = -0,195 dengan Sig 0,018 ($p < 0,05$) berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah kecemasan pada mahasiswa perantau sehingga hipotesis terbukti / diterima. Dari hasil tersebut maka hipotesis ketiga yang berbunyi ada hubungan negatif antara resiliensi dengan kecemasan diterima.

Saran

Mahasiswa perantau disarankan (1) untuk membangun interaksi sosial dengan masyarakat asli tempat perantauan dalam rangka membentuk lingkungan yang nyaman bagi mahasiswa perantau sehingga lebih cepat bangkit (resilien) dan memiliki dukungan ketika menghadapi kesulitan, (2) mengikuti berbagai webinar terutama mengenai kesehatan mental, (3) berpikir positif mengenai pandemi covid-19 bahwa pandemi covid-19 ini juga memiliki dampak positif bagi kehidupan, (4) mengelola kecemasan dengan baik dengan cara mengendalikan kerja otot dan jantung dengan cara melatih pernafasan, (5) mencari informasi mengenai covid-19 dari sumber terpercaya yaitu covid.go.id (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 dari pemerintah), (6) memiliki teman yang dapat dipercayai dan komunitas yang akan mendukung dan membantu ketika berada di perantauan.

Pihak Perguruan Tinggi disarankan (1) memberikan dukungan baik non materi maupun materi kepada mahasiswa perantau. Non materi seperti pemantauan kesehatan mental mahasiswa perantau selama pandemi secara berkala. Materi seperti pemberian uang pulsa untuk kebutuhan internet selama kuliah daring, (2) mengadakan webinar mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan mental selama pandemi, (3) membuka saluran komunikasi bisa berupa call center posko logistik untuk mengetahui kondisi para mahasiswa, khususnya pemenuhan kebutuhan pokok selama pandemi Covid-19, (4) menyediakan suatu *platform* khusus terkait kebutuhan perkuliahan yang berisi informasi, kebutuhan dalam mengunggah ataupun mengunduh dokumen serta tugas. Orang tua disarankan untuk memberikan dukungan emosional kepada anak.

Referensi

- Annisa, D., & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041, diunduh 09 Mei 2020.
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blackburn, I. M., Davidson, K. M., R. E. 1994. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan, Suatu Petunjuk bagi Praktisi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Connor, K. M, & Davidson. 2003. Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*.18, hlm. 76.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Refika Aditama: Bandung.
- Grotberg, E. H. 1999. *Taping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications, Inc.
- Rahmat, dkk. 2011. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup di PSTW Budhi Dharma Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Aisyiyah Yogyakarta.
- Sarafino, Edward P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Second Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugeng, dkk. 2016. Hubungan antara Resiliensi dengan Kecemasan Pasien Kanker. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Volume II nomor 3, Juli 2016.

Trismiati, 2004. *Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP dr Sarjito Yogyakarta*. Palembang: Universitas Bina Dharma.

<https://covid19.go.id>, diakses 01 Juli 2020.