

KECEMASAN DAN OPTIMISME MASYARAKAT KOTA SURABAYA DALAM MENGHADAPI WABAH COVID-19

Bergitha Dhei¹, Resy Mardiyanti²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

Email: brigittadhei@gmail.com

Abstract :

This research aims to find out if there is a link between anxiety and optimism of the people of Surabaya in the face of the Covid-19 outbreak. Covid-19 pandemic is not finished until now, cases every day are increasing which causes anxiety in the community. Covid-19 is considered an unpleasant situation and conditions and can affect one's optimism to be able to cope with the condition. This research was conducted online to all surabaya people using purposive sampling with criteria: aged 18 years and above, male gender and downsizing and settled in Surabaya during the Covid-19 pandemic. The number of research samples as many as 400 people. The data collection tool in the form of an anxiety questionnaire consists of 37 points and optimism of 10 items using the Revised Test Life Orientation Scale (LOT-R). Data analysis is performed with simple non linear regression statistical techniques with the help of the SPSS 21.00 for Windows program. From the data analysis obtained the t count value is -1,984 with a sig value. value of $0.040 < 0.05$. This indicates a negative link between anxiety and optimism. This means that the higher the anxiety, the lower the optimism of the people of Surabaya in the face of Covid-19 and the lower the anxiety, the higher the optimism of the people of Surabaya in the face of Covid-19.

Keywords: anxiety, optimism, Covid-19

Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan dan optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Pandemi Covid-19 sampai saat ini belum selesai, kasus setiap harinya semakin bertambah yang menimbulkan kecemasan pada masyarakat. Covid-19 dianggap sebagai situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan dan bisa mempengaruhi optimisme seseorang untuk bisa mengatasi kondisi tersebut. Penelitian ini dilakukan secara *online* kepada seluruh masyarakat kota Surabaya menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: berumur 18 tahun keatas, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan menetap di kota Surabaya selama adanya pandemi Covid-19. Jumlah sampel penelitian sebanyak 400 orang. Alat pengumpulan data berupa kuesioner kecemasan terdiri dari 37 butir dan optimisme 10 butir dengan menggunakan *Skala Life Orientation Tes Revised (LOT-R)*. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik regresi non linear sederhana dengan bantuan program SPSS 21.00 for Windows. Dari analisis data diperoleh nilai t hitung adalah -1,984 dengan nilai sig. diperoleh nilai sebesar $0,040 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan dan optimisme. Artinya semakin tinggi kecemasan maka akan semakin rendah optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi Covid-19 dan semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi optimisme masyarakat Kota Surabaya dalam menghadapi Covid-19.

Kata Kunci: kecemasan, optimisme, Covid-19

Pendahuluan

Pada bulan Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan Wuhan, Provinsi Hubei, China. Tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, Thailand, Jepang dan Korea Selatan. Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai *2019 novel coronavirus (2019-nCoV)*, kemudian WHO (*World Health Organization*) mengumumkan nama baru pada tanggal 11 Februari 2020 yaitu *Corona virus Disease (Covid-19)* yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. Virus ini ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya. Pada tanggal 12 Maret 2020, WHO mengumumkan Covid-19 sebagai pandemik. Hingga tanggal 29 Maret 2020, terdapat 634.835 kasus dan 33.106 jumlah kematian di seluruh dunia (Susilo et al., 2020).

Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus dan data per tanggal 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dengan kasus kematian sebanyak 136. Tingkat mortalitas Covid-19 di Indonesia sebesar 8,9%, angka ini merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo et al., 2020). Dilihat dari perkembangan Covid-19 di tujuh pulau utama Indonesia, jumlah kasus Covid-19 terbanyak berada di pulau Jawa/Bali. Sedangkan di Pulau Jawa kasus Covid-19 tertinggi adalah Jawa Timur. Di Jawa Timur, Kota Surabaya sebagai kota dengan jumlah kasus positif terbanyak yakni 48,64% (Laporcovid.org, 2020). Angka kasus positif di Surabaya ini sangat tinggi dan begitu cepat penambahannya, 87% masyarakat menganggap virus ini berbahaya (Iskandarsyah, A & Yudiana, 2020). Hal ini dikarenakan virus corona yang penularannya begitu mudah dari satu individu ke individu lainnya. Penularan yang begitu cepat membuat masyarakat merasa cemas dan takut.

Kecemasan merupakan bentuk khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Hurlock, 1990 dalam Suratmi, 2017). Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Covid-19 menjadi salah satu situasi yang tidak menyenangkan yang dialami masyarakat Indonesia, begitu pula dengan masyarakat Surabaya, dimana banyak sektor yang terdampak akibat pandemi ini antara lain sektor kesehatan, pendidikan, ekonomi, dan sosial. Masyarakat merasakan adanya kecemasan untuk beraktivitas karena khawatir tertular, akibatnya tempat-tempat ibadah menjadi sepi dari kegiatan ibadah, kegiatan ekonomi lesu, dan tempat-tempat belajar anak-anak menjadi kurang berfungsi. Kecemasan atau stres yang dialami seseorang dapat mengganggu kehidupannya sehari-hari. Bila kecemasan yang dialami oleh seseorang tidak ditangani atau diatasi dengan baik, maka emosi dan perilakunya dapat terpengaruh (APA, 2017 dalam Muiyasaroh, 2020).

Meningkatnya kasus virus corona Covid-19 di Indonesia, semakin meningkat pula kecemasan yang dialami masyarakat. Menurut survei yang dilakukan oleh Iskandarsyah (2020), selain karena situasi yang tidak menyenangkan, kecemasan juga dipicu oleh faktor perilaku masyarakat yang mengakses informasi secara berlebihan. Akses dan informasi yang semakin terbuka luas meningkatkan kecemasan, sehingga juga mempengaruhi masyarakat dalam menanggapi virus ini. Hal ini akan mempengaruhi sikap dan perilaku, dan salah satunya mempengaruhi sikap optimis dalam menghadapi wabah. Terlalu banyak informasi negatif membuat warga cemas yang berakibat merasa tertekan. Apabila seseorang merasa tertekan dan cemas yang berlebihan maka akan membuat orang menjadi pasrah dan tidak memiliki kekuatan atau sikap optimis untuk bisa keluar dari wabah ini.

Sikap optimis untuk bisa menekan dan keluar dari wabah ini salah satunya dengan disiplin diri yang tinggi mengikuti protokol pencegahan virus. Protokol pencegahan Covid-19 yang direkomendasikan WHO dan gugus tugas adalah pemakaian masker dengan benar, rajin cuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak minimal 1,5 meter hingga 2 meter (REPUBLIKA.co.id, 2020). Hal ini sudah banyak dilakukan di Surabaya, seperti penyediaan tempat cuci tangan oleh wali kota Surabaya, sehingga warga pun patuh mengikuti anjuran untuk sering cuci tangan. Penggunaan masker dimana saja, seperti dipasar, kantor maupun di tempat ibadah atau hiburan juga sudah banyak dilakukan warga Surabaya. Menjaga jarak juga sudah terlihat dilakukan oleh masyarakat Surabaya saat menggelar rapid tes di beberapa wilayah Surabaya dan perkantoran. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat kota Surabaya memiliki sikap optimis untuk bisa melewati pandemik ini.

Sikap optimis sebagai suatu sikap yang mengharapkan hasil yang positif dalam menghadapi masalah dan berharap untuk mengatasi stres dan tantangan sehari-hari secara selektif (Seligman, 1991 dalam Azmi, 2016). Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu (Ekasari & Susanti, 2009 dalam Azmi, 2016). Adanya optimisme dalam menghadapi Covid-19 dapat mengurangi rasa cemas masyarakat, sehingga masyarakat tetap menjalankan aktivitas sehari-hari sebagai salah satu cara agar mampu melewati masa pandemi ini.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wardiyah, 2012) menunjukkan bahwa ada pasien kanker payudara memiliki optimisme rendah, faktor dominan yang mempengaruhi

optimisme kesembuhan pasien kanker payudara adalah stres, dukungan sosial. Semakin tinggi stres semakin menurun skor optimisme. Hal senada dilakukan (Cahyasari & Sakti, 2014) diketahui bahwa penderita mioma uteri mengalami fluktuasi psikologis antara optimisme dan pesimisme. Subjek yang awalnya memiliki optimisme, dapat berubah menjadi pesimisme ketika nyeri sakitnya kambuh, tetapi dukungan dari keluarga menyebabkan subjek mengalami perubahan pola pikir menuju optimisme.

Menurut penelitian terdahulu tentang kecemasan dilakukan oleh (Rinaldi, 2020) bahwa selama pandemi Covid-19, pada sampel masyarakat Indonesia menunjukkan 7,6% mengalami kecemasan yang tinggi. Hal senada dilakukan (Saputra, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta tidak menunjukkan gejala kepanikan melainkan rasa kekhawatiran terhadap pandemi Covid-19.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara kecemasan dengan optimisme masyarakat Surabaya dalam menghadapi wabah Covid-19. Peneliti tertarik meneliti tentang kecemasan dalam menghadapi pandemik karena semakin hari semakin bertambah jumlah kasusnya, membuat keadaan menjadi tidak menyenangkan dan menekan, membatasi segala aktivitas dan apakah masih ada sikap optimisme di keadaan sekarang dengan lebih meningkatkan protokol pencegahan agar bisa segera keluar dari pandemik ini.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2.896.195 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: usia 18 tahun keatas, berjenis kelamin perempuan dan laki-laki serta menetap di kota Surabaya selama wabah Covid-19. Jumlah sampel yang diteliti adalah 400 orang. Proses pengambilan data mulai tanggal 31 Mei-2 Juli 2020 dengan menggunakan skala kecemasan dan skala optimisme. Alat pengumpulan data berupa kuesioner kecemasan dengan indikator: reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati. Skala optimisme menggunakan alat ukur *Skala Life Orientation Tes Revised (LOT-R)* dengan indikator: *permenence*, *pervasiveness* dan *perzonalization*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis (analisis regresi)

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* dengan bantuan *google form online*. Peneliti menyebarkan dan mendapatkan data secara *online* karena ditengah pandemik wabah Covid-19 disarankan oleh pihak pemerintah untuk melakukan *social distancing* guna mencegah penularan Covid-19. Data subjek selengkapnya dapat dilihat dalam tabel-tabel yang dibawah ini. Berdasarkan jenis kelamin, distribusi responden sebanyak 140 orang (35%) berjenis kelamin laki-laki dan 260 orang (65%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

JenisKelamin	Jumlah (orang)	Presentase
Laki-laki	140	35%
Perempuan	260	65%
Total	400	100%

Berdasarkan tingkat pendidikan responden, yang merupakan lulusan SMP 2 orang (0,5%), SMA 248 orang (62%), S1 125 orang (31,3%), S2 17 orang (4,2%) dan S3 8 orang (2%).

Tabel 2. Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah (orang)	Presentasi
SD	-	0%
SMP	2	0.5%
SMA	248	62%

S1	125	31,3%
S2	17	4.2%
S3	8	2%
Total	400	100%

Berdasarkan aktivitas responden selama wabah Covid-19. Responden yang belum bekerja 93 orang (23,3%), tidak bekerja 64 orang (16%), bekerja seperti biasanya 141 orang (35,2%), bekerja dari rumah 90 orang (22,5%) dan yang putus hubungan kerja 12 orang (3%).

Tabel 3. Aktivitas Responden Selama Wabah Covid-19

Jenis Aktivitas	Jumlah (orang)	Presentase
Belum Bekerja	93	23.3%
Tidak Bekerja	64	16%
Bekerja Seperti Biasa	141	35.2%
Bekerja Dari Rumah	90	22,5%
Putus Hubungan Kerja	12	3%
Total	400	100%

Berdasarkan golongan usia, responden yang berumur 18-28 tahun berjumlah 297 orang (74,25%), 29-38 tahun 48 orang (12%), 39-48 tahun 34 orang (8,5%), 49-58 tahun 19 orang (4,75%), 59-68 tahun 1 orang (0,25%) dan 69-78 tahun 1 orang (0,25%).

Tabel 4. Jumlah Responden Berdasarkan Golongan Usia

Usia	Jumlah (orang)	Persentase
18-27	287	71,75%
28-37	52	13%
38-47	38	9,5%
48-57	20	5%
58-67	2	0,5%
68-77	1	0,25%
Total	400	100%

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel kecemasan dan optimis memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan uji *statistic one-sample Kolmogrov-Smirnov* (K-S) dengan bantuan program SPSS 21 for windows menghasilkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,582. Jika nilai sig. > 0,05 maka diinterpretasikan sebagai normal dan jika nilai sig. < 0.05 maka diinterpretasikan tidak normal. Padapenelitian ini nilai Sig. 0,582 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan dan optimisme berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		400
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.78093665
Most Extreme Differences	Absolute	.039

	Positive	.039
	Negative	-.038
Kolmogorov-Smirnov Z		.777
Asymp. Sig. (2-tailed)		.582

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah sudah mempunyai pola regresi yang berbentuk linear atau tidak dengan menggunakan bantuan program *SPSS 21 for Windows*. Apabila dari hasil uji linearitas didapatkan kesimpulan bahwa distribusi data penelitian dikategorikan linear maka data penelitian harus diselesaikan dengan teknik anareg linear. Demikian juga sebaliknya apabila ternyata tidak linear, maka distribusi data penelitian harus dianalisis dengan anareg non linear (Winarsunu, 2009). Berdasarkan tabel ANOVA dibawah dapat diketahui nilai signifikan pada kolom *Deviation of Linearity* sebesar $0,026 < 0,05$, nilai F hitung adalah 1,498 dan nilai F tabel 1,4101 ($1,498 > 1,4101$) sehingga dapat disimpulkan data bersifat tidak linear. Data bersifat tidak linear kemungkinan ketika penyebaran kuesioner responden tidak memberi informasi yang sesuai dengan apa yang dialaminya.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
optimisme * kecemasan	Between Groups	(Combined)	412.061	45	9.157	3.038	.000
		Linearity	213.415	1	213.415	70.813	.000
	Deviation from	198.646	44	4.515	1.498	.026	
	Linearity						
	Within Groups	1066.877	354	3.014			
Total			1478.938	399			

Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak hipotesis yang telah dibuat. Pada penelitian ini data uji linearitas berdistribusi tidak linear maka uji hipotesisnya menggunakan uji analisis regresi non linear.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis
Coefficients

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Kecemasan	-.251	.133	-1.088	-1.984	.040
kecemasan ** 2	.001	.001	.710	1.230	.219
(Constant)	32.028	5.426		5.903	.000

Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,040 lebih kecil < probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan dan optimisme. Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai t hitung sebesar =1,984. Karena nilai t hitung sebesar

-1.984 lebih besar > dari 1,966 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan dan optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Artinya, semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Sebaliknya jika kecemasan rendah maka optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19 cenderung semakin tinggi.

Tabel 8. Hasil R Squared Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.384	.148	.143	1.782

The independent variable is kecemasan.

Dari *output* diatas ketahuinilai R square sebesar 0,148. Nilai ini mengandung arti bahwa hubungan kecemasan terhadap optimisme 14,8% sedangkan 85,2% optimisme dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skor

Kategorisasi	Skor
Rendah	$X < M - SD$
Sedang	$M - SD < X < M + SD$
Tinggi	$X > M + SD$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasai

Nilai Mean, standar deviasi, norma kategorisasi skor kecemasan dan optimisme diperoleh dengan menggunakan bantuan SPSS 21.0forWindows. Mengacu pada norma kategorisasi skala kecemasan, peneliti menemukan bahwa data rentangan kategori skor diperoleh antara kategori sangat rendah sampai kategori tinggi. Subjek yang termasuk dalam kategori sangat rendah berjumlah 43 (10,8%) responden, kategori sedang berjumlah 294 (73,5%) responden dan kategori tinggi berjumlah 63 (15,8%) responden. Sedangkan pada norma kategorisasi optimisme, peneliti menemukan bahwa data rentangan kategori skor diperoleh antara kategori rendah sampai tinggi yang termasuk dalam kategori rendah berjumlah 34 (8,5%) responden, kategori sedang berjumlah 254 (63,5%) responden dan kategori sangat tinggi berjumlah 112 (28%) responden.

Tabel 16. Persentase Kategorisasi Norma Kecemasan dan Optimisme

Kategori	Kecemasan		Optimisme	
	N	%	N	%
Rendah	43	10,8	34	8,5%
Sedang	294	73,5	254	63,5%
Tinggi	63	15,8	112	28%

Pembahasan

Didapatkan bahwa hasil penelitian ini diterima, maka hal tersebut dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak atau ada hubungan negatif antara kecemasan dan optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19, artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Sebaliknya jika kecemasan rendah maka optimisme masyarakat kota

surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19 cenderung semakin tinggi. Hal ini dilihat dari nilai t hitung $-1,984$ dengan nilai sig. $0,040 < 0,05$.

Dari nilai R squared terlihat pengaruh kecemasan terhadap optimisme 14,8% sedangkan 85,2% optimisme dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti seperti persoalan-persoalan ekonomi, interaksi sosial, regulasi diri, *self efficacy*, resiliensi diri dan kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan masalah masyarakat dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Saputra (2020) bahwa mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta tidak menunjukkan gejala kepanikan melainkan rasa kekhawatiran terhadap pandemi Covid-19. Menurut penelitian yang dilakukan Wardiyah (2014) menunjukkan bahwa ada pasien kanker payudara memiliki optimisme rendah, faktor dominan yang mempengaruhi optimisme kesembuhan pasien kanker payudara adalah stres, dukungan sosial. Semakin tinggi stres semakin menurun skor optimisme.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa masyarakat kota Surabaya memiliki tingkat optimisme yang sedang dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19, yakni seperti apa yang dikatakan oleh Scheir dan Carver bahwa optimisme dapat membawa individu kearah kebaikan kesehatan karena adanya keinginan untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu yang produktif dan ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai apa yang diinginkan (Ghufron, 2012). Selain itu Goleman juga menyatakan bahwa optimisme yaitu suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh kedalam masa kebodohan, putus asa dan depresi bila mendapat kesulitan. Dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respon aktif, tidak putus asa, merencanakan tindakan kedepan, mencari pertolongan dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang diperbaiki (Ghufron, 2012).

Masyarakat kota Surabaya selama wabah Covid-19, memiliki optimisme tingkat sedang dan tinggi akan mampu mengatasi kecemasan-kecemasan yang timbul dari dalam dirinya. Faktor yang menyebabkan tingkat optimisme masyarakat berada di kategori sedang adalah masyarakat mulai merasa tertekan dengan tetap bekerja atau melakukan aktivitas di rumah saja sedangkan manusia secara sosial membutuhkan interaksi sosial, selain itu permasalahan ekonomi juga dapat mempengaruhi rasa cemas masyarakat dalam mempertahankan aspek perekonomian yang dimana mereka harus berhenti bekerja sedangkan perputaran ekonomi dan kebutuhan ekonomi terus berjalan. Hal ini membuat masyarakat untuk tetap optimis keluar dari rasa takut dan cemas agar bisa melewati wabah covid-19 dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah.

Kecemasan-kecemasan itu bisa timbul karena situasi sosial dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Masyarakat kota Surabaya selama wabah Covid-19 yang memiliki optimisme tinggi maupun sedang akan mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19 yang sifatnya, *fisik* semisal : telapak tangan berkeringat, jantung berdegup, pusing, badan berkeringat, otot tegang, gemetar dan sebagainya ketika berbicara dan mendapatkan informasi mengenai wabah penyakit Covid-19. Bersifat *pemikiran* yakni: mengenai mampu tidaknya dalam menghadapi wabah penyakit covid-19, seperti tidak mampu menghadapi masalah, berpikir buruk dan sering memiliki kekhawatiran. Bersifat *perilaku*, seperti perilaku menghindari informasi atau pertanyaan yang menyangkut seputar wabah penyakit covid-19. Bersifat *suasana hati* yakni: suasana hati yang berubah seperti panik, takut, gugup dan jengkel.

Menurut Hurlock (1996), kecemasan merupakan kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Apabila seseorang menghadapi suatu masalah atau situasi konflik ia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain.

Masyarakat kota Surabaya memiliki tingkat kecemasan dengan kategori sedang dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Hal ini senada penelitian terdahulu tentang kecemasan dilakukan oleh Rinaldi (2020) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, pada sampel masyarakat Indonesia menunjukkan 7,6% mengalami kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu

diperlukan penanganan berupa penanganan kuratif untuk mengelola kecemasan yang tinggi. Promosi kesehatan mental mengenai cara mengelola kecemasan juga diperlukan agar kecemasan tidak meningkat. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan masyarakat kota Surabaya dalam kategori sedang adalah kurangnya edukasi tentang bahaya covid-19 ke masyarakat, sehingga masyarakat menganggap wabah ini sama seperti wabah-wabah lainnya. Selain itu, kebutuhan ekonomi yang mendesak membuat masyarakat bersikap dan bertindak seperti biasanya tanpa takut terhadap bahaya wabah Covid-19 serta penerapan *new normal* juga mengurangi rasa cemas masyarakat dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19.

Berdasarkan nilai R squared bahwa pengaruh kecemasan terhadap optimisme 14,8% sedangkan 85,2% optimisme dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Variabel lain yang dapat berpengaruh antara lain berupa persoalan-persoalan ekonomi, interaksi sosial, regulasi diri, *self efficacy*, resiliensi diri dan kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan masalah masyarakat dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan jika dihubungkan dengan optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi Covid-19. Jika masyarakat kota Surabaya memiliki kecemasan yang tinggi maka optimisme dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19 semakin rendah, sebaliknya jika masyarakat kota Surabaya memiliki kecemasan yang rendah maka optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi Covid-19 semakin tinggi.

Dengan demikian kesimpulan dari penelitian saya bahwa kecemasan mempunyai hubungan negatif dengan optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan dan optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19. Sebaliknya jika kecemasan rendah maka optimisme masyarakat kota Surabaya dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19 cenderung semakin tinggi.

Tingkat kecemasan masyarakat Kota Surabaya berada di kategori sedang dengan persentase sebesar 73,5% dan tingkat optimisme masyarakat kota Surabaya berada di kategori sedang dengan persentase sebesar 63,5%. Sedangkan nilai R square sebesar 0,148. Nilai ini mengandung arti bahwa hubungan kecemasan terhadap optimisme 14,8% sedangkan 85,2% optimisme dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti seperti: persoalan-persoalan ekonomi, interaksi sosial, regulasi diri, *self efficacy*, resiliensi diri dan kesejahteraan psikologis yang berhubungan dengan masalah masyarakat dalam menghadapi wabah penyakit Covid-19.

Saran

1. Bagi masyarakat Surabaya, diharapkan tetap mengikuti protokol pencegahan dan selalu optimis bisa segera keluar dari pandemik ini
2. Tidak terlalu sering mengakses berita yang membuat keadaan lebih tertekan, lebih baik mengakses informasi yang lebih menenangkan dan pemerintah khusus Surabaya lebih banyak melakukan edukasi mengenai bagaimana pengobatannya, apakah vaksin sudah ditemukan, bagaimana cara menjaga imun tubuh agar tidak menurun.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengkaitkan dengan variabel lain, misalkan dengan variabel *self efficacy*, regulasi diri dan resiliensi diri
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menyebarkan kuesioner dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi dengan jangkauan wilayah Surabaya yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat memberikan manfaat lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Azmi, S. F. (2016). *Hubungan Antara Optimisme dengan Kemampuan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/34273/1/jiptummpp-gdl-sitifarida-43060-1-skripsi.pdf>
- Cahyasari, A. M. S. M., & Sakti, H. (2014). Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioma Uteri. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 21–33. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.21-33>
- Iskandarsyah, A & Yudiana, W. (2020). Informasi COVID-19, Perilaku Sehat dan Kondisi Psikologi di Indonesia. In *Laporan Survei*. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran. [Laporcovid.org](http://laporcovid.org). (2020). *Situasi Covid-19 di Tujuh Pulau Utama Indonesia*. <https://laporcovid19.org/situasi-covid-19-di-tujuh-pulau-utama-indonesia>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*. [http://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset Kecemasan Masyarakat Cilacap Menghadapi Pandemi Covid-19.pdf](http://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid-19.pdf)
- REPUBLIKA.co.id. (2020). *Protokol Kesehatan, Kunci Pengendalian Corona Surabaya*. <https://republika.co.id/berita/qd5sq423/protokol-kesehatan-kunci-pengendalian-corona-surabaya>
- Rinaldi, Martaria Rizky, R. Y. (2020). *Kecemasan Pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia*. http://www.academia.edu/download/63794548/BUKU_RAPID_RESEARCH_COVID-1920200630-66212-8rqrq2.pdf#page=152
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6, No. 1. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/2941>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Wardiyah, A. (2012). Identification of Factors Affecting The Breast Cancer Patients Optimism Of Healing. *Ejournal.Umm.Ac.Id*, 5, 121–127. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/2341/3161>
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM.