

Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Kelompok Usia Rentan dengan Penyakit Komorbid

*Arni Sari Widyaningsih¹, Yenny²

Universitas Mercu Buana

arnisw.7@gmail.com¹, yenny.puc@gmail.com²

Abstract. This research was conducted to see the relationship between emotional regulation and anxiety in facing the Covid-19 pandemic in the age group that is vulnerable to Covid-19 in the West Jakarta area. The number of respondents in this study amounted to 118 respondents who had comorbidities who worked in offices (WFO). The method for measuring emotion regulation uses the ERQ scale according to Gross (2003) and anxiety uses the DASS-A scale according to Lovibond and Lovibond (1995). The results in this study indicate that there is a significant relationship between emotion regulation and anxiety with a Sig.(2-tailed) value of $0.000 < 0.05$ and a correlation coefficient $r = -0.426$ meaning that there is a relationship in a negative direction between emotion regulation and anxiety in the face of a pandemic Covid-19.

Keywords: Anxiety, Covid-19 Pandemic, Emotion Regulation

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pandemi covid-19 pada kelompok usia rentan covid-19 di wilayah Jakarta Barat. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 118 responden yang memiliki penyakit penyerta yang bekerja dikantor (WFO). Metode pengukuran regulasi emosi menggunakan skala ERQ menurut Gross (2003) dan kecemasan menggunakan skala DASS-A menurut Lovibond dan Lovibond (1995). Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan dengan nilai Sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi $r = -0,426$ artinya terdapat hubungan dengan arah negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Kecemasan, Pandemi Covid-19, Regulasi Emosi

Unggah:	Revisi:	Diterima:
14-02-2022	10-05-2022	25-05-2022

Pendahuluan

Kelompok masyarakat dengan rentang usia 31 tahun sampai dengan > 60 tahun keatas yang memiliki penyakit komorbid seperti DM, Hipertensi, Jantung, Rhematik, Ginjal, Kanker dan Autoimun yang disebut sebagai kelompok usia rentan Covid-19 (Satgas Covid-19,2020). Kelompok masyarakat yang memiliki komorbid mengalami peningkatan kecemasan selama Pandemi COVID-19. Peningkatan kecemasan ini ditandai dengan gejala seperti stres, ketakutan, depresi, kesedihan, frustrasi, kemarahan, tidak bisa tidur dan penyangkalan (Huang et al, 2020). Kasus yang dialami seperti gangguan tidur menempati posisi paling tinggi yakni 34%, gangguan kecemasan 25% dan depresi 8% (Kemenkes,2020).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI,2020) melakukan penelitian di seluruh wilayah Indonesia yang mendapat 8.031 responden yang hasilnya menunjukkan bahwa gangguan kecemasan terjadi selama masa pandemi Covid-19. Dari penelitian ini didapatkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan masyarakat Indonesia diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Sekitar 64,3% dari 8.031 responden mengalami kecemasan dan depresi.

Pandemi Covid-19 ini menimbulkan dampak yang serius baik secara fisik dan psikologis dan wilayah Indonesia yang paling besar terkena dampaknya adalah DKI Jakarta (Satgas covid-19, 2021). Wilayah Jakarta Barat memiliki kepadatan penduduk paling pertama di DKI Jakarta , terutama kelurahan Kali Anyar yaitu sekitar 30.425 jiwa tinggal di pemukiman dengan luas wilayah hanya sekitar 0,32 km². Jadi totalnya sekitar 95.676 jiwa/km² yang tinggal di wilayah Jakarta Barat. Jumlah ini 5,7 kali lebih padat dari rata – rata wilayah DKI Jakarta dan 679 kali lebih padat dari rata-rata wilayah Indonesia (dikutip dari statistic.jakarta, 2021). Jakarta Barat merupakan daerah kelompok menengah ke bawah yang paling padat penduduk dan wilayah industri yang ditandai banyaknya pabrik pengolahan bahan baku dan tekstil yaitu daerah Daan Mogot dan Cengkareng dengan didominasi kelompok usia rentan Covid-19 yang produktif (dikutip dari statistic.jakarta). Dimana zona merah rawan Covid-19 nomor satu sekitar 2.721 RT berada di wilayah Jakarta Barat yakni kelurahan Cengkareng, Kelapa Dua dan Meruya (Satgas Covid-19, 2021).

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada 80 responden di Jakarta Barat yakni ditemukannya tingkat kecemasan yang tinggi pada kelompok masyarakat dengan usia 31 tahun hingga usia > 60 tahun, mengungkapkan hampir semuanya merasa takut tertular virus Covid-19 dan merasa cemas saat tetangga dekat rumahnya teridentifikasi positif Covid-19 . Beberapa telah mengungkapkan bahwa memiliki penyakit penyerta atau bawaan sehingga merasa cemas kalau sampai terpapar Covid-19. Pandemi Covid-19 menyebabkan peningkatan kecemasan khususnya pada kelompok usia rentan Covid-19 dengan disertai penyakit komorbid yang dialami di wilayah Jakarta Barat.

Lovibond (dalam Crawford, 2003) menunjukkan bahwa kecemasan diidentifikasi sebagai respon terhadap rangsangan sensorik otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional dan perasaan cemas subjektif. Kecemasan timbul karena adanya situasi yang mengancam sebagai respon yang berbahaya (*stressor*). Seseorang yang melakukan penilaian dan menganalisa situasi yang terjadi yakni menilai bahwa ancaman virus Covid-19 dinilai berbahaya dan menyebabkan kematian maka

reaksi kecemasan akan timbul. Salah satu faktor penyebab kecemasan menurut Ramaiah dalam Muiyasaroh, BAharudin, Fadjrln, PRadana dan Ridwan (2020) adalah emosi yang ditekan dimana kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri. Kemampuan untuk mengatur rasa cemas tergantung pada beberapa faktor penting yang mempengaruhinya antara lain faktor usia, pendidikan, jenis kelamin, lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua dan perubahan fisik (Hendrikson, 2013). Pengontrolan emosi atau mengatur emosi cemas ini disebut juga dengan nama lain yakni regulasi emosi (*emotion regulation*). Dalam Gross dan Thompson (2003,2007) dijelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan atau mengontrol emosi seseorang. Proses regulasi emosi dapat secara otomatis dikendalikan, secara sadar atau tidak sadar dapat mempengaruhi satu atau lebih tindakan yang merangsang emosi.

Saat individu yang merasakan kecemasan, maka sistem pertahanan diri selanjutnya akan menilai dan mengevaluasi kembali ancaman yang sedang dialaminya dengan usaha untuk meregulasi emosinya. Usaha untuk meregulasi emosinya dilakukan dengan cara seperti mengatasinya, menghilangkan atau mengurangi perasaan terancam yang dialaminya dengan menggunakan metode aktivitas kognisi atau motorik (*Cognitive Reappraisal*). Usaha mengatur emosi yang lain adalah melakukan pengaturan emosi dengan tujuan menghambat emosi agar tidak muncul yang disebut juga dengan *expressive suppression*. Hal yang bisa dilakukan adalah menurunkan aspek psikologis dan pengalaman emosi dengan cara seperti melakukan olahraga, relaksasi. Biasanya kecemasan muncul dari persepsi atau cara pandang individu terhadap peristiwa yang tidak bisa dikendalikan (*uncontrolled*). Dan hal ini dapat dikurangi atau dihilangkan dengan menggunakan metode *cognitive reappraisal* yakni tindakan yang berfokus pada sesuatu kegiatan atau aktivitas yang terkendali antara lain berolahraga, meditasi, memasak, membaca buku, menonton film, melukis, berkebun, mendengarkan musik, dan hal positif lain sebagainya.

Pandemi Covid-19 menyebabkan peningkatan kecemasan khususnya pada kelompok usia rentan Covid-19 dengan disertai penyakit komorbid yang dialami di wilayah Jakarta Barat. Ketidakmampuan mengontrol tekanan emosi kecemasan sejalan dengan persoalan pada regulasi emosi individu. Mengingat bahwa regulasi emosi itu sendiri dapat terjadi dalam proses yang berbeda antar setiap individu dan setiap proses akan diakhiri dengan respon tingkah laku yang berbeda-beda, maka menarik untuk mengkaji keterkaitan antara regulasi emosi dengan kecemasan

selama pandemi Covid-19 yang semakin meluas. Regulasi emosi yang baik dan tepat sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19 saat ini.

Pandemi Covid-19 ini menimbulkan dampak yang serius baik secara fisik atau psikologis dan wilayah Indonesia yang paling besar terkena dampaknya adalah DKI Jakarta (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Jakarta Barat merupakan daerah kelompok menengah ke bawah yang paling padat penduduk dan wilayah industri yang ditandai banyaknya pabrik pengolahan bahan baku dan tekstil yaitu daerah Daan Mogot dan Cengkareng dengan didominasi kelompok usia rentan Covid-19 yang produktif (dikutip dari statistic.jakarta). Berdasarkan Fenomena dan penelitian mengenai Covid-19 maka peneliti berasumsi bahwa penggunaan regulasi emosi yang benar itu sendiri sangat penting dalam mengatasi masalah yang terjadi akibat dari pandemi Covid-19 dan regulasi emosi dapat terjadi dalam proses yang berbeda antar setiap individu dan setiap proses akan diakhiri dengan respon tingkah laku yang berbeda-beda, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “ Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Usia Rentan Covid-19 Dengan Penyakit Komorbid Yang WFO Di Jakarta Barat”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk memperluas kajian ilmu psikologi. Manfaat lain dari penelitian ini adalah dapat menjadi masukan dan informasi kepada masyarakat dengan penyakit komorbid yang mengalami kecemasan saat menghadapi pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini dilakukan pada kelompok masyarakat beresiko yang memiliki penyakit komorbid dan bekerja diluar rumah atau WFO (*work from office*) yang tinggal di wilayah Jakarta Barat. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner dan skala pada tanggal 03 Mei 2021 sampai dengan tanggal 13 Juni 2021. Total responden yang dipakai dalam penelitian ini berjumlah 118 orang yaitu laki – laki sebanyak 51 orang dan perempuan sebanyak 67 orang. Pengisian kuesioner yang diberikan secara online melalui link *Google Form*.

Tabel 4.2 Demografi Jenis Kelamin & Pendidikan

Jenis kelamin		Tingkat Pendidikan		Jumlah	(%)
L	P	S2	S1		
51	67			4	3.4
43.2	56.8			30	25.4
Total	118	D3		38	32.2
		SMA		37	31.4
		SMP		6	5.1
		SD		4	3.4

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Tingkat regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala ERQ berdasarkan komponen dimensi regulasi emosi (Gross, 2003) antara lain *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan skala DASS-A (*Anxiety*) menurut Lovibond & Lovibond (1995). Penilaian tingginya kecemasan ditunjukkan oleh besarnya nilai total keseluruhan angka kecemasan yang diperoleh menurut skala DASS-A (*Anxiety*). Dalam penelitian ini metode sampling yang digunakan adalah metode nonprobability sampling yaitu snowball sampling. Dalam penelitian ini kriteria sampel yang digunakan yaitu responden yang sudah memenuhi kriteria tertentu yang peneliti tetapkan. Adapun beberapa kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian antara lain:

- 1) Responden berusia 31 tahun – 60 tahun
- 2) Masih bekerja di kantor atau produktif (WFO)
- 3) Tinggal di wilayah Jakarta Barat
- 4) Memiliki Penyakit penyerta seperti DM, Hipertensi, Rhematik, Ginjal, Asam Urat, Obesitas, Kanker dan Autoimun.
- 5) Tidak ada gejala Demam > 38° C, Batuk, Flu, Kehilangan indra penciuman
- 6) Dalam wilayahnya tempat tinggalnya ada yang terpapar Covid-19

Dalam penelitian ini dalam uji validitas menggunakan teknik korelasi *product moment* dan Uji reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 17.0 for windows dan JASP. Data yang diolah berupa skala regulasi emosi (ERQ) yang terdiri dari 10 butir item yang memiliki tingkat reabilitas sebesar (α) = 0.709 dan instrument kecemasan (DASS-A) yang terdiri dari 13 butir item yang memiliki tingkat reabilitas sebesar (α) = 0.838. Pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 17.00 dan JASP menggunakan analisis statistic *product moment pearson* dan uji data correlation.

Tabel 4.15 Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
Regulasi Emosi (ERQ)	0.709
Kecemasan (DASS-A)	0.838

Hasil

Dari hasil penelitian ini ditemukan pada kelompok usia rentan Covid-19 di wilayah Jakarta Barat yaitu dari usia 31 – 40 tahun berjumlah 78 orang, 41 – 50 tahun berjumlah 22 orang, 51 – 60 tahun berjumlah 12 orang, dan usia \geq 60 tahun berjumlah 6 orang.

Frequencies for Peny_komorbid				
Peny_komorbid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Asam Urat	11	9.3	9.3	9.3
Asam Urat;Anemia	1	0.8	.8	10.2
Asma	7	5.9	5.9	16.1
Autoimun	7	5.9	5.9	22.0
DM (Diabetes mellitus)	12	10.2	.8	22.9
DM (Diabetes mellitus);Hipertensi	3	2.5	10.2	33.1
Ginjal	3	2.5	2.5	35.6
Hipertensi	19	16.1	2.5	38.1
Hipertensi;Asam Urat	2	1.7	16.1	54.2
Hipertensi;Jantung	2	1.7	1.7	55.9
Hipertensi;Rhematik	1	0.8	1.7	57.6
Hipertensi;Rhematik;Obesitas	1	0.8	.8	58.5
Jantung	2	1.7	.8	59.3
Kanker	2	1.7	1.7	61.0
Obesitas	15	12.7	1.7	62.7
Obesitas;Asam Urat	1	0.8	12.7	75.4
Rhematik	21	17.8	.8	76.3
Rhematik;Asam Urat	6	5.1	17.8	94.1
Rhematik;Autoimun	1	0.8	5.1	99.2
Missing	0	0.000	.8	100.0
Total	118	100.	100	

Dari hasil uji hipotesis, hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah H_a diterima karena nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.426$, artinya hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan memiliki korelasi yang sedang atau cukup. Dan memiliki arah yang negatif artinya jika regulasi emosi tinggi maka tingkat kecemasan akan rendah sebaliknya jika tingkat kecemasan tinggi maka regulasi emosi akan rendah. jika dilihat pada setiap dimensi, maka dimensi *Reappraisal* dengan kecemasan dengan nilai Sig.(2-tailed) yakni sebesar $0.000 <$ dari 0.05 dan nilai $r = -0.375$ dan kekuatan hubungan sedang, artinya semakin besar untuk meregulasi emosinya seperti mengatasinya, mengurangi atau menghilangkan respon emosi negatif dengan melakukan aktivitas kognisi atau motorik (*Cognitive Reappraisal*) maka akan semakin rendah ketegangan respon otot rangka yang akan dialaminya.

Stres, cemas, khawatir, gelisah, dan takut, ternyata dapat menyebabkan tubuh menghasilkan ketegangan respons otot yaitu dengan mengeluarkan hormon stres ke dalam aliran darah di mana mereka melakukan perjalanan ke tempat-tempat yang ditargetkan dalam tubuh untuk menghasilkan fisiologis, psikologis, dan emosional tertentu perubahan yang meningkatkan kemampuan tubuh untuk menghadapi ancaman. Salah satu perubahan fisiologis yang ditimbulkan oleh respons stres menyebabkan otot-otot dalam tubuh berkontraksi. Sebenarnya situasi ini terjadi sebagai bentuk perlindungan tubuh terhadap serangan bahaya.

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig.(2-tailed)	Pearson Correlations	Hasil
Regulasi Emosi	0.000	- 0.426	Berkorelasi
Kecemasan			Negatif

(Sumber : hasil perhitungan uji korelasi , terlampir pada data lampiran)

Dari 118 responden yang diperoleh peneliti didapatkan data tingkat kecemasan responden yaitu normal sebanyak 6 orang (4.9%), sedang sebanyak 25 (20 %) orang, parah sebanyak 44 (35.2 %) orang, dan sangat parah sebanyak 45 (36 %) orang.

Tabel 4.7 Standar Penilaian Tingkat Kecemasan

Standar Penilaian Tingkat Kecemasan (DASS-A) Lovibond dan Lovibond (1995)		
No.	Tingkat	Kecemasan
1	Normal	0 – 7
2	Ringan	8 – 9
3	Sedang	10 – 14
4	Parah	15 – 19
5	Sangat parah	> 20

Tabel 4.8 Analisa Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Penilaian	(%)
0.00	1	Normal	0.8
1.00	1	Normal	0.8
2.00	1	Normal	0.8
4.00	1	Normal	0.8
6.00	2	Normal	1.7
11.00	7	Sedang	5.9
12.00	12	Sedang	10.2
13.00	4	Sedang	3.4
14.00	2	Sedang	1.7
15.00	5	Parah	4.2
16.00	8	Parah	6.8
17.00	9	Parah	7.6
18.00	4	Parah	3.4
19.00	6	Parah	5.1
20.00	10	Parah	8.5
21.00	8	Sangat Parah	7.3
22.00	11	Sangat Parah	9.3
23.00	7	Sangat Parah	5.9
24.00	4	Sangat Parah	3.4
25.00	3	Sangat Parah	2.5
26.00	5	Sangat Parah	4.2

27.00	1	Sangat Parah	.8
28.00	2	Sangat Parah	1.7
29.00	1	Sangat Parah	.8
31.00	1	Sangat Parah	.8
32.00	1	Sangat Parah	.8
40.00	1	Sangat Parah	.8
Total	110		100.0

Respon regulasi emosi dari responden dikategorikan terdiri dari 3 kelompok yaitu kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi, berdasarkan data yang didapatkan peneliti (Tabel 4.9 dan 4.10).

Dengan hasil tingkat regulasi emosi responden kategori ringan berjumlah 22 orang (17.6%) , kategori sedang yakni berjumlah 80 orang (64%) dan untuk kategori tinggi yakni sebanyak 16 orang (12.8%).



Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Regulasi Emosi

Pedoman	Skor	Kategori
$X < M - SD$	$X < 26$	Rendah
$M - SD \leq X < M + SD$	$26 \leq X < 33$	Sedang
$X \geq M + SD$	$X \geq 33$	Tinggi
Kategori	Jumlah	(%)
Rendah	22	17,6
Sedang	80	64
Tinggi	16	12,8

Dari hasil penelitian didapat hasil responden yang memiliki respon cemas dan takut sebanyak 53 orang (44.9%), responden yang memilih tidak mengindahkan rasa cemas tersebut sebanyak 23 orang (19.5%), responden yang merasa panik atau was – was sebanyak 38 orang (32.2%), responden yang tidak bisa tidur sebanyak 6 orang (5%), dan responden yang tidak peduli tentang berita Covid-19 sebanyak 2 orang (1.7%).

Dijelaskan dari hasil penelitian, maka data yang diperoleh dari 118 responden yang ditanyakan kegiatan apa yang dilakukan untuk mengurangi rasa stres dan bosan yang ditimbulkan akibat pembatasan dalam beraktivitas selama periode pandemi Covid-19. Rata – rata jawaban yang diperoleh yaitu melakukan kegiatan seperti melihat media sosial atau internet seperti Facebook, Instagram, Twitter, main Tik-Tok, You tube, Games, dan lain – lain sekitar 47,5% , membuka aplikasi belanja online seperti shope dan tokopedia sekitar 27,1%, dan yang melakukan olahraga seperti yoga, lari atau jogging sekitar 22 %.

Didapatkan juga data dari 118 responden yang sudah terpapar Covid-19 sekitar 17 orang (14.4%) dan yang termasuk suspect terpapar Covid-19 sekitar 30 orang (25.4%) dengan disertai penyakit komorbid yang memiliki resiko lebih besar mengalami komplikasi baik secara mental maupun fisik dibandingkan dengan yang tidak memiliki penyakit komorbid.

Pernah_Covid					
		Frequenc y		Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	101	85.6	85.6	85.6
	Ya	17	14.4	14.4	100.0
Total		118	100.0	100.0	

Suspect_covid					
		Frequenc y		Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	88	74.6	74.6	74.6
	Ya	30	25.4	25.4	100.0
Total		118	100.0	100.0	

Diskusi

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ardyanto, Fransiskus Dhanang (2019) dan Prasetyo, Eko (2019) mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, Siti Annisa (2020) yang berjudul hubungan regulasi emosi dengan kecemasan didapatkan hasil bahwa ada korelasi antara regulasi emosi dengan kecemasan. Pada penelitian ini menunjukkan adanya korelasi atau hubungan signifikan yang negatif dengan tingkat korelasi sedang atau cukup antara regulasi emosi dengan kecemasan pada kelompok usia rentan Covid-19 di wilayah Jakarta Barat

Pada penelitian ini didapatkan hasil regulasi emosi terendah yaitu dengan nilai 22 sedangkan nilai regulasi emosi tertinggi yaitu dengan nilai 39. Menurut hasil data regulasi emosi berdasarkan

demografi jenis kelamin dan pendidikan yang di dapat pada penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan dengan hasil nilai $p > 0.05$ yaitu 0.239. Sedangkan berdasarkan demografi usia ada perbedaan yang signifikan dengan hasil nilai $p < 0.05$ yaitu 0.001. Pada aspek regulasi emosi tertinggi yaitu dengan nilai 39 didapatkan nilai tingkat kecemasan sebesar 19 yaitu tergolong tingkat kecemasan parah dengan gejala panik hebat, takut, merasa sulit untuk berpikir jernih atau rasional, otot tegang, tidak bisa tidur, napas sesak dan jantung terasa berdebar - debar. Dari hasil perhitungan statistik dalam penelitian ini diperoleh r atau korelasi sebesar 0,426 artinya regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 43 % terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19 pada kelompok usia rentan Covid-19. Sedangkan 57 % lagi berhubungan dengan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu perilaku adiksi internet.

Salah satu faktor yang menyebabkan stres psikologis atau kecemasan yang timbul akibat rasa takut terhadap penyebaran infeksi virus Covid-19 yaitu dorongan untuk mencari informasi terkait penyakit Covid-19 ini melalui aktivitas online atau internet. Pada responden yang memiliki nilai regulasi emosi tertinggi tapi tingkat kecemasannya tergolong parah, hal ini terjadi sebagai bentuk adaptasi atau penggunaan regulasi yang salah karena aktivitas online atau internet yang responden lakukan untuk mencari berita tentang penyakit dan penyebaran Covid-19 justru akan menyebabkan kecemasan semakin meningkat dan penurunan sistem imun. Situasi ini harus diwaspadai karena penggunaan internet berlebih justru dapat meningkatkan rasa cemas yang berlebihan.

Gross (2003) mengungkapkan bahwa regulasi emosi bersifat subjektif artinya tergantung pada keadaan yang dialami seseorang atau berbeda-beda pada setiap individu dan cukup sulit untuk menemukan tujuan dari regulasi emosi pada setiap individu, akan tetapi regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan emosi positif.

Maka pada penelitian ini dapat disimpulkan jika individu memiliki regulasi emosi yang baik dan tepat maka akan dapat melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) pada emosinya sehingga dapat mengendalikan tingkat penekanan kecemasan, sebaliknya jika individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah maka tidak akan dapat melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) pada emosinya dalam mengendalikan penekanan kecemasan yang dialaminya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi emosi sangat berpengaruh pada kecemasan dalam mengatasi permasalahan kehidupan dimasa pandemi Covid-19 ini dimana banyak faktor tekanan hidup yang akan muncul dan mengganggu kehidupan sehari – hari.

Pada hasil penelitian ini didapatkan nilai kecemasan terendah dengan nilai yaitu sebesar 0 dan nilai kecemasan tertinggi dengan nilai sebesar 40. Menurut hasil analisa data dengan menggunakan JASP pada kecemasan dilihat dari demografi jenis kelamin dan pendidikan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai $p > 0.05$ yaitu 0.821. Sedangkan berdasarkan demografi usia ada perbedaan yang signifikan dengan nilai $p < 0.05$ yaitu 0.001. Tingkat kecemasan pada usia 31 tahun mendapatkan nilai tingkat kecemasan terendah yaitu 0 dan tingkat kecemasan tertinggi pada usia 57 tahun yaitu dengan nilai 40.

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) pada faktor usia biasanya akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Individu dengan usia remaja dan dewasa awal akan lebih besar tingkat kecemasannya dibandingkan usia yang lebih tua yaitu dewasa akhir dan lansia. Akan tetapi yang ditemukan pada penelitian ini faktor usia yang lebih tua justru lebih tinggi tingkat kecemasannya dibandingkan dengan usia yang lebih muda, hal ini bisa terjadi karena dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu penyakit komorbid atau penyerta yang diderita individu. Tingkat kecemasan setiap individu bervariasi bergantung pada situasi yang dialaminya dan faktor yang mempengaruhinya.

Pandemi Covid-19 yang terus meningkat tentu saja akan mendatangkan rasa takut dan kecemasan. Pada kelompok usia rentan Covid-19 memiliki faktor komplikasi lebih besar jika terpapar Covid dan hal ini tentu saja akan berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Kecemasan yang berlebihan yang terjadi pada kelompok usia rentan Covid-19 maka akan muncul beberapa gejala fisik atau tubuh dan psikologis yang sebelumnya tidak ada pada tubuh kita. Hal ini akan berdampak pada penurunan daya tahan tubuh dan kehilangan kontrol diri. Fakta ini didukung dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok usia rentan didominasi pada tingkat cemas parah sebanyak 44 (35.2 %) orang dan sangat parah sebanyak 45 (36 %) orang.

Untuk mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini dapat melakukan aktivitas yang positif seperti melakukan meditasi dan berdoa atau beribadah sehingga membantu individu untuk berpikir secara lebih rasional. Individu biasanya tidak menyadari secara jelas bahwa rasa cemas yang dialaminya, jika berlebih maka akan menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari – hari. Penggunaan regulasi emosi dengan baik dan tepat akan mengurangi tingkat kecemasan yang berlebih. Membentuk pikiran – pikiran yang positif akan mengurangi rasa cemas sehingga dapat berpikir secara tenang atau rasional dan merasa nyaman.

Kesimpulan

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan yang memiliki arah negatif dan berkorelasi sedang atau cukup artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya begitu juga sebaliknya. Dari hasil perhitungan menggunakan statistik SPSS 17.0 dan JASP dalam penelitian ini didapatkan hasil nilai korelasi sebesar 0.426, dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh sebesar 43% pada kecemasan dalam menghadapi permasalahan kehidupan dimasa pandemi Covid-19, sisanya 57% lagi berhubungan dengan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor – faktor lain yang mempengaruhi timbulnya kecemasan. Dalam penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yaitu perilaku adiksi internet untuk memperkuat penelitian dan mendapatkan hasil yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Serta dalam penelitian selanjutnya dapat melakukan penyebaran data kuesioner secara langsung sehingga data yang didapat bisa lebih banyak dan akurat.

Daftar Pustaka

- Aprisandityas, A & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil, *Jurnal Psikologi*, 12(2).
- Ardyanto, Fransiskus Dhanang. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. Other thesis, UNIKA Soegijapranata Semarang.
- American Psychological Association (2013). *Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental* (edisi ke-Fifth). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. p. 189 . ISBN 978-0-89042-555-8.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banerjee D. (2020). *The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play*. *Asian J. Psychiatri*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>.
- Bailer, J., Witthöft, M., Erkip, M., & Mier, D. (2017). *Emotion dysregulation in hypochondriasis and depression*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1254–1262. <https://doi.org/10.1002/cpp.2089>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). *The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence*. *Lancet*, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). New York, NY: Guilford Press.

- Cao, Wang., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company
- Center for Systems Science and Engineering (CSSE). (2021). JHU CSSE COVID-19 Data. <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>
- CNN Indonesia. (2021). Pasien Corona Bunuh Diri, Loncat dari RS Wisma Atlet Jakarta. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200909213718-20-544676/pasien-corona-bunuh-diri-loncat-dari-rs-wisma-atlet-jakarta>
- Contreras, S, Fernandes, S (2004). *Reliability and Validity of the Beck Depression and Anxiety Inventories in Caucasian Americans and Latinos*. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 26, No. 4, 446-462
- Crawford, JR, Henry, JD (2003). *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample*. *British Journal of Clinical Psychology* 42: 111-131. United Kingdom
- Deshinta Vibriyanti. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*
- Dennis, T. A. (2007). *Interactions Between Emotion Regulation Strategies and Affective Style : Implications for Trait Anxiety Versus Depressed Mood*. *Journal Hunter College*, 200-207
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.(2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Corona Virus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A.S., Sumbara, S., & Baharuddin, R .(2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 6(1), p. 57–65 DOI: 10.17509/jpki.v6i1.24546
- Feist, J., & Feist, G. J. (2014). *Teori Kepribadian Edisi 7 Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation : conceptual foundations*. *Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York, Guilford Publications.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hendrikson.(2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: Gramedia.
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, Fan G, etc.(2020). *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. *PMC Article* doi: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). *Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety?* *Journal of Anxiety Disorders*, 102239. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102239
- J. Scott, M., & G. Stradling.S. (2001). *Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder*. London: Sage Publications.
- Jermann, Françoise., dkk. (2006). *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 126-131.
- Jorman N. (2010). *Depression in HIV and AIDS*. New York : Guilford Press
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona virus Disease(COVID)*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-9/Pedoman-dukungan-keswa-psikosial-covid-19.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Data Sebaran covid-19 di Indonesia & Dunia*.

- Lei, L., Huang, X., Zhang, S., Yang, J., Yang, L., & Xu, M. (2020). *Comparison of prevalence and associated factors of anxiety and depression among people affected by versus people unaffected by quarantine during the COVID-19 epidemic in Southwestern China*. *Medical Science Monitor*, 26, e924609. <https://doi.org/10.12659/MSM.924609>
- Liu, K., Chen, Y., Lin, R., & Han, K. (2020). *Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients*. *Journal of Infection*, 80(6), e14–e18. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.005>
- Low, Rachel S. T., Nickola Overall, Valerie Chang, and Annette M. E. Henderson. (2020). "Emotion Regulation and Psychological and Physical Health During a Nationwide COVID-19 Lockdown." PsyArXiv doi:10.31234/osf.io/pkncy
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories*. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-967\(94\)00075-](https://doi.org/10.1016/0005-967(94)00075-)
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation (Order the manual on the UNSW website: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/order.htm>)
- Marliani, Rosleny and Nasrudin, Endin and Rahmawati, Rika and Ramdani, Zulmi. (2020). *Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19*. Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung.
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y.H., Fadrijin, N.N., Pradana, T.A., dan Ridwan, M. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nafilah Sri Sagita K. (2020). *Urutan Risiko Kematian COVID-19 di Indonesia, Usia Ini Paling Rentan*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5296068/urutan-risiko-kematian-covid-19-di-indonesia-usia-ini-paling-rentan>
- Nieuwenhuijsen, K, de Boer, AGEM, et all (2003). *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): detecting anxiety disorder and depression in employees absent from work because of mental health problems*. *Occupational Environment Medicine* 60 (suppl I): i77- i82.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta
- Nursalam. (2003). *Konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurul Ma'rifah. (2020). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Oei, T.P.S , Sawang, S., Goh, Y.W & Mukhtar, F. (2013): *Using the Depression Anxiety Stres Scale 21 (DASS-21) across cultures*. *International Journal of Psychology*, DOI:10.1080/00207594.2012.755535
- Oktaviani, Siti Annisa.(2020). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Rentan Covid-19 Di Surabaya*. Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Portal Statistik Sektorl Provinsi DKI Jakarta. (2021). *Kepadatan penduduk DKI Jakarta saat ini mencapai 16.704 jiwa/km²*. <https://statistik.jakarta.go.id/berapa-kepadatan-penduduk-dki-jakarta-saat-ini/>
- Prasetyo, Eko. (2019). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemaasan Mahasiswa yang Memprogram Skripsi*. Undergraduate thesis, Univeritas 17Agustus 1945 Surabaya.
- Rajkumar,R,P. (2020). *COVID-19 and mental health: A review of the existing literature*. S1876-2018(20)30177-5. *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

- Rezkiana Nisaputra.(2020). Tingginya Tingkat Kecemasan Masyarakat Akan Covid-19.<https://infobanknews.com/topnews/tingginya-tingkat-kecemasan-masyarakat-akan-covid-19/> diakses tanggal 19 February 2021
- Riskesdas, (2013), Prevelensi Hipertensi & Kecemasan di Indonesia. Available from : www.depkes.go.id
- RISKESDAS. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Retrieved from: <https://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas2018.pdf>
- Roy, Deblina et al. (2020). *Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic*. S1876-2018(20)30194-5 Asian Journal of Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Rosa Tiara Kusuma. (2020). Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran. *Acta Psychologia*, Volume 2 Nomor 2, 2020, Halaman 183-190
- Shemaila Saleem. (2019). *Anxiety And Emotional Regulation : A Gender Perspective*. The Professional Medical Journal. DOI: <https://doi.org/10.29309/TPMJ/2019.26.05.3469>
- Sousa, A. De, Mohandas, E., & Javed, A. (2020). *Psychological interventions during COVID-19: Challenges for low and middle income countries*. Asian Journal of Psychiatry, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102128>
- Sujarweni, Wiratna.(2014). Metodologi penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami. PT Pustaka Baru : Yogyakarta.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sri Rahayu D.S. (2005). Dampak Terapi Kecemasan Pemuda yang Hamil di luar Pernikahan melalui Pendekatan Religius di Asrama Karya Tasih Bantul. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma 2005.
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). *Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(7), <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>.
- Zakki Amali. (2021). Pasien Positif COVID-19 di RSUD Haji Surabaya Diduga Bunuh Diri. <https://tirto.id/pasien-positif-covid-19-di-rsu-haji-surabaya-diduga-bunuh-diri-fUCe>