



HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KEBERSYUKURAN MASYARAKAT DIMASA PANDEMIK COVID-19

Ria Safaria Sadif¹ ; *Maria Ulfa²

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah Buton

*Corresponden Author: ulfa.razak88@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between anxiety and gratitude. The research method used in this study is a survey method with a sample of 195 respondents. The sampling technique is probability sampling using random sampling. The data collection tool uses a questionnaire that has been validated by previous researchers, and distributes it through a google form account. Data analysis technique using simple regression analysis. The results of this study indicate that there is a negative relationship between anxiety and gratitude, with a value of $p < 0.05$ or $0.000 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between anxiety and gratitude and an R Square value of 0.297, which means that the relationship between anxiety and gratitude towards community by 29.7%, while 70.3% gratitude is influenced by other variables that are not examined. This negative relationship means that the decrease in anxiety will affect the increase in people's gratitude. Excessive anxiety will make individuals experience physical and mental disorders. While gratitude can make individuals happier, happier, and have peace of mind and peace.

Keywords: Anxiety; Gratitude; Covid-19 pandemik

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kebersyukuran. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan sampel 195 responden. Teknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan menggunakan *random sampling*. Alat pengumpul data dengan menggunakan Kuesioner yang telah divalidasi oleh peneliti sebelumnya, dan menyebarkan melalui akun *google form*. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis *regresi* sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan, ada hubungan negatif antara kecemasan dengan kebersyukuran, dengan nilai bahwa $p < 0,05$ atau $0,000 < 0,05$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kebersyukuran dan nilai R Square sebesar 0,297, yang bermakna bahwa hubungan kecemasan terhadap kebersyukuran masyarakat sebesar 29.7% sedangkan 70.3% kebersyukuran dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hubungan negatif ini bermakna semakin menurunnya kecemasan maka akan berpengaruh terhadap meningkatnya kebersyukuran masyarakat. Kecemasan yang berlebihan akan menjadikan individu mengalami gangguan fisik mental. Sedangkan kebersyukuran dapat menjadikan individu lebih bahagia, senang hati, dan memiliki ketenangan jiwa nan damai.

Kata Kunci: Kecemasan; Kebersyukuran; Pandemi Covid-19

A. PENDAHULUAN

Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) berasal dari negara China, tepatnya di Wuhan pada akhir tahun 2019. Virus ini merupakan virus yang tingkat penyebarannya cukup cepat. Virus ini masuk di Indonesia di awal bulan Maret 2020. Saat virus ini mewabah di Indonesia, pemerintah menghimbau untuk tidak beraktivitas di luar rumah. Segala bentuk aktivitas dilakukan dari rumah dengan menggunakan jaringan internet atau lebih dikenal dengan *Work From Home* (WFH) via daring (dalam jaringan). Ada kecemasan dan kebersyukuran yang dirasakan oleh masyarakat di masa pandemik Covid-19.

Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang tidak terkendali terhadap situasi atau keadaan mengancam yang mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi. Cemas merupakan bagian dari gangguan psikologis. Anisa dan Retnowati menyebutkan komponen kecemasan ada dua yaitu psikologis dan fisiologis (Maimunah & Retnowati, 2011). Meng Lin Xu, dkk menyebutkan beberapa indikator kecemasan yaitu mudah tegang, kurang fokus, takut akan hal buruk yang akan terjadi, tergesah-gesah, gelisah dan cemas berlebihan (Xu, De Boeck, & Strunk, 2018). Kecemasan masyarakat yang terjadi saat awal pandemik Covid-19 merupakan salah satu bentuk kekhawatiran yang terjadi pada masing-masing individu. sehingga menjadikan masyarakat lebih berhati-hati dalam segala aktivitas yang dilakukan.

Menyebarnya Covid-19 secara cepat, menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat di Indonesia meningkat. Meskipun pemerintah telah memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), penerapan protokoler Covid-19 seperti mencuci tangan (membawa handsanitezer), menggunakan masker dan menjaga jarak (*Social Distancing*), akan tetapi tingkat kecemasan masyarakat terus meningkat. Beberapa hal yang menyebabkan kecemasan masyarakat meningkat adalah banyaknya masyarakat yang terindikasi dan dinyatakan positif Covid-19. Banyaknya pemberitaan melalui media elektronik, media cetak, dan media sosial tentang penyebaran dan bertambahnya pasien Covid-19. Selain itu, masyarakat sangat cemas beraktivitas di luar rumah karena khawatir dan takut jika tertular virus ini. Dampak dari kecemasan yang dirasakan, menjadikan diri individu lebih bersyukur.

Sejak diberlakukannya WFH, ada pro dan kontra di masyarakat Indonesia. Pro-nya karena orang-orang yang biasa berkantor dari pagi hingga sore ataupun dari siang hingga tengah malam, kini lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dari rumah. Ada kebersyukuran yang dirasakan oleh masyarakat dengan diberlakukannya WFH saat pandemik Covid-19 oleh pemerintah Indonesia. Kebersyukuran yang dirasakan oleh masyarakat saat pandemik Covid-19 saat ini, bukanlah karena adanya virus ini akan tetapi karena individu saat ini lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga, lebih menjaga kebersihan dan kesehatan, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa dan yang lebih penting lagi memutus rantai penyebaran Covid-19. Kontranya adalah beberapa para pekerja seperti buruh dan pedagang-pedagang tidak memiliki penghasilan tetap dikarenakan adanya himbuan untuk tidak beraktivitas di luar rumah, bahkan beberapa pegawai kontrak dirumahkan atau di PHK.

Kebersyukuran merupakan rasa bahagia, senang, dan wujud rasa terima kasih atas segala hal yang telah didapatkan dari Tuhan Yang Maha Esa, sesama manusia, makhluk lainnya dan alam semesta (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015). Husna dan Fahmi menjelaskan, syukur adalah suasana atau situasi yang menyenangkan dan berkaitan dengan emosi positif, (Husna & Fahmi, 2019). Bersyukur memberikan manfaat secara fisik dan mental, selain itu bersyukur dapat mengurangi gejala psikologis mental dan meningkatkan *well-being* secara fisik dan mental (Jans-Beken et al., 2019). Kebersyukuran sangat erat

hubungannya terhadap *well-being* dan kesehatan (Corona et al., 2019). Dalam hasil penelitiannya Listiyandini dkk menyimpulkan indikator kebersyukuran menurut Fitzgerald dan Watkins ada tiga yaitu, rasa apresiasi kepada Tuhan dan orang lain dan kehidupan, perasaan positif atas kehidupan yang dijalani, serta kecenderungan untuk bertindak positif sebagai bentuk ungkapan dan apresiasi yang dimiliki (Listiyandini et al., 2015).

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian terkait kecemasan dan kebersyukuran menjadi perhatian tim *research*. Terlebih saat pandemik Covid-19 mewabah, penelitian terkait kecemasan dan kebersyukuran menjadi variabel penelitian yang paling banyak diteliti. Merujuk pada uraian tersebut di atas, peneliti mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dengan kebersyukuran masyarakat di masa pandemik Covid-19. Penelitian ini dilakukan di awal pandemik Covid-19 pada tanggal 8 Mei-8 Juli 2020.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei asosiatif melalui teknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan menggunakan *random sampling*. Penyebaran kuesioner dengan memanfaatkan *google form* dan membagikan situs URL melalui sosial media yaitu aplikasi *Whats App*. Subyek dalam penelitian adalah pekerja dan mahasiswa se-kota Baubau Sulawesi Tenggara. Jumlah sampel yang mengisi kuesioner sebanyak 195 sampel. Berikut deskripsi responden penelitian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

	Sampel	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-Laki	54
	Perempuan	141
Status	Pekerja	134
	Mahasiswa	61

Dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, yakni kuesioner kecemasan dan kuesioner kebersyukuran adalah kuesioner yang telah di validasi oleh peneliti sebelumnya. Kuesioner kecemasan merupakan hasil penelitian dari Meng Lin Xu, dkk. (Xu et al., 2018), sedangkan kuesioner kebersyukuran merupakan hasil penelitian dari Ratih Arrum Listiyandini dkk., yang telah memiliki validasi konstruk dan factorial yang memadai dengan internal konsistensi yang baik (Listiyandini et al., 2015). Jumlah keseluruhan 14 aitem: tujuh aitem kecemasan yang keseluruhannya adalah aitem favorable dan tujuh aitem kebersyukuran yang terdiri atas 4 aitem *unfavorable* dan 3 aitem *favorable*. Penyebaran kuesioner dilakukan selama bulan Mei 2020, dengan masing-masing 5 pilihan jawaban skala. Berikut tabel jawaban dari dua skala tersebut.

Tabel 2. Skor Jawaban Skala

Skala Kecemasan	Skala Kebersyukuran
Tidak Pernah	Sangat Setuju
Jarang	Setuju
Kadang-kadang	Ragu-ragu
Sering	Tidak Setuju
Selalu	Sangat Tidak Setuju

Penelitian ini menggunakan analisis teknik analisis regresi sederhana yang dibantu dengan software SPSS 21.00 untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel. yaitu hubungan antara kecemasan dengan kebersyukuran masyarakat di pandemik Covid-19.

PEMBAHASAN

Secara umum untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan kebersyukuran di era pandemik Covid-19, peneliti melakukan pengkategorisasian skor pada dua variabel tersebut. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan mean hipotetik (Azwar, 2012). Kategorisasi yang digunakan adalah kategorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal dengan tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi kecemasan dan kebersyukuran di masa pandemik

Variabel	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
Kecemasan	$X < 16,33$	37	19,07	Rendah
	$16,33 \leq X < 25,67$	89	45,87	Sedang
	$25,67 \leq X$	69	35,06	Tinggi
	Total	195	100	
Kebersyukuran	$X < 16,33$	13	6,7	Rendah
	$16,33 \leq X < 25,67$	89	45,4	Sedang
	$25,67 \leq X$	93	47,9	Tinggi
	Total	195	100	

Merujuk tabel 3 di atas, variabel kecemasan, 19,07% atau 37 responden berada pada tingkat kecemasan rendah, 45,87% atau 89 responden memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 35,06% atau 69 responden memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hampir sama dengan variabel kebersyukuran, 6,7% atau 13 responden memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah, 45,4% responden memiliki tingkat kebersyukuran sedang, dan 47,9% atau 93 responden memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Mencermati hasil kategorisasi pada tabel 3. di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan kebersyukuran di era pandemik berada pada kategori tinggi.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti melakukan uji asumsi, diantaranya uji normalitas dan uji linieritas. Berikut tabel hasil uji normalitas

dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov test*. Hasil uji normalitas di atas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.938 lebih besar dari 0,05. Pada uji linieritas, hasil analisis antarvariabel kecemasan dengan kebersyukuran didapatkan hasil F sebesar 0,264 dengan p sebesar 0,988 atau $p > 0,05$, maka hubungannya dapat dikatakan linier. Berdasarkan hasil uji asumsi linieritas, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini telah memenuhi uji asumsi linieritas, sehingga dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis dengan analisis regresi sederhana. Adapun hasil uji analisis regresi sederhana sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil analisis regresi sederhana

Variabel	R Square	B	Sig.	t
Kecemasan*Kebersyukuran	0,297	-0,673	0,000	6,291

Analisis untuk menguji hubungan kecemasan terhadap kebersyukuran diperoleh koefisien regresi sebesar 0,673 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat kecemasan, maka tingkat kebersyukuran akan meningkat sebesar -0.673 dan nilai negatif pada koefisien regresi menandakan bahwa kecemasan berpengaruh negatif terhadap kebersyukuran. Selain itu, nilai Signifikansi (probabilitas) pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa $p < 0,05$ atau $0,000 < 0,05$, berarti ada Hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kebersyukuran

Untuk mengetahui besarnya hubungan kecemasan terhadap kebersyukuran masyarakat, berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang diperoleh dari SPSS 21.00 *for windows* dapat dilihat pada tabel R Square. Merujuk pada tabel 4 nilai R Square sebesar 0,297, yang bermakna bahwa hubungan kecemasan terhadap kebersyukuran masyarakat sebesar 29,7% sedangkan 70,3% kebersyukuran dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ada hubungan negatif antara kecemasan dengan kebersyukuran masyarakat di masa pandemik Covid-19". Hubungan negatif ini bermakna semakin menurunnya kecemasan maka akan berpengaruh terhadap meningkatnya kebersyukuran masyarakat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabilah yang menjelaskan bahwa ada korelasi negatif antara variabel kecemasan menghadapi masa pensiun dengan kebersyukuran pada guru sekolah yang ada di Sleman (Hanifah, 2019).

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal jika terjadi secara proporsional, namun jika kecemasan terus berlanjut dan tidak proporsional maka akan menjadikan pelakunya neurotic atau sakit. Jika ditinjau dari sudut kecemasan sebagai respon, maka individu berasa pada respon *state anxiety* yaitu kecemasan yang timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu semakin cemas (Umi & Mubarak, 2018). Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Siregar, dkk., yang menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan, semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka akan memiliki kecemasan yang rendah (Siregar, Kamila, & Tasaufi, 2021).

Kecemasan masyarakat yang terjadi di awal mewabahnya Covid-19 berdampak pada meningkatnya tingkat kebersyukuran masyarakat. Beberapa jawaban masyarakat melalui kuesioner terkait hal-hal yang membuat masyarakat cemas di masa Covid-19 diantaranya takut tertular Covid-19, pemberitaan media cetak, elektronik, dan media sosial yang seperti menakut-nakuti (meningkatnya pasien yang terindikasi Covid-19, pasien Covid-19 yang meninggal, dsb), masyarakat khawatir kehilangan pekerjaan, khawatir jika tidak dapat memenuhi kebutuhan pangan, dan takut karena meningkatnya kriminalisasi disebabkan para pekerja yang di rumahkan atau di PHK. Hal-hal tersebut menjadikan masyarakat khawatir dan takut. Bentuk kecemasan yang dirasakan masyarakat sebenarnya hal yang normal akan tetapi jika terus berlarut akan membuat diri stress, depresi, dan mengalami gangguan psikologis lainnya. Akan tetapi, kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat menurun dengan rasa syukur yang dimilikinya. Hal tersebut juga diungkapkan melalui jawaban kuesioner terkait hal-hal yang membuat masyarakat bersyukur di masa Covid-19 diantaranya, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa (ibadah tepat waktu, mengingat kematian, lebih banyak bertaubat), bahagia karena lebih banyak waktu dengan keluarga, menjaga kebersihan dan kesehatan, lebih menghargai waktu, lebih bersabar dan ikhlas menghadapi situasi Covid-19.

Kecemasan dan kebersyukuran yang dirasakan oleh masyarakat di awal pandemik merupakan perwujudan perasaan negatif dan positif, akan tetapi perasaan negatif dalam hal ini adalah kecemasan terobati dengan rasa syukur yang begitu besar. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Lubis dalam penelitiannya yang menyimpulkan, bersyukur mampu memunculkan emosi positif, kognitif positif, individu serta memori yang positif, sehingga mampu menumbuhkan evaluasi positif ketika mengevaluasi diri dan kehidupannya (Lubis, 2019). Individu yang senantiasa bersyukur, akan mampu mengatasi kecemasan yang dirasakannya karena ia mampu memotivasi dan meyakinkan dirinya ketika ada yang salah pada dirinya (Siregar et al., 2021).

Beberapa hasil penelitian di atas, dapat dikaitkan dalam perspektif islam, sebagaimana dalam Al Qur'an Surah An-nisa ayat 147 yang artinya "Allah tidak menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah maha Mensyukuri dan Mengetahui" (Q.S. An-nisa 147). Dalam ayat tersebut, tersirat bahwa jika kita senantiasa bersyukur, Allah akan memberikan kenikmatan yang tak terhingga.

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketika individu memiliki tingkat kecemasan yang berlebihan, maka rasa kebersyukurannya menurun. Sebaliknya, jika kecemasan yang dimilikinya tidak berlebihan, maka tingkat kebersyukurannya pun meningkat. Merujuk pada hal tersebut, maka kecemasan di masa pandemik Covid-19 ini berdampak pada meningkatnya kebersyukuran individu. Namun, kebersyukuran yang dirasakan bukan karena adanya virus *corona*, melainkan bersyukur karena masih diberikan kesehatan dan tidak terinfeksi virus tersebut dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Kecemasan yang berlebihan akan menjadikan individu mengalami gangguan fisik mental. Sedangkan kebersyukuran dapat menjadikan individu lebih bahagia, senang hati, dan memiliki ketenangan jiwa nan damai.

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan terhadap kebersyukuran di masa Covid-19. Semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang(individu), maka semakin rendah kebersyukurannya, dan begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat keemasannya maka semakin tinggi tingkat kebersyukurannya. Kebersyukuran merupakan solusi untuk mengatasi kecemasan. Semakin banyak bersyukur maka kecemasan pun akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corona, K., Senft, N., Campos, B., Chen, C., Shiota, M., & Chentsova-Dutton, Y. E. (2019). Ethnic Variation in Gratitude and Well-Being. *Emotion, 1*(999), 1-7. <https://doi.org/10.1037/emo0000582>
- Hanifah, S. (2019). *Hubungan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun dan Kebersyukuran pada Guru Sekolah*. Universitas Islam Indonesia.
- Husna, W., & Fahmi, R. (2019). *Hubungan Kebersyukuran Dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa*. (October).
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2019). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology, 00*(00), 1-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 2*(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*.
- Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam, 8*(1).
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Umi, U., & Mubarak, M. (2018). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.3107>
- Xu, M. L., De Boeck, P., & Strunk, D. (2018). An affective space view on depression and anxiety. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*.

<https://doi.org/10.1002/mpr.1747>