

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Di awal tahun 2020 kita dikejutkan dengan virus baru bernama Corona Virus atau istilah Covid-19 yaitu virus yang menyerang sistem pernafasan manusia yang awalnya melanda China, yang ditemukan pada bulan November 2019 tepatnya di kota Wuhan. Corona virus yang awalnya dianggap virus biasa yang datang dan pergi, ternyata yang salah prediksi adalah virus ini selain virus lain yang dapat membunuh manusia dan menyebar sangat cepat, dengan gejala yang menyerupai flu, pilek, mulai batuk demam dan hidung meler atau gangguan hidung. Hingga saat ini belum diketahui penyebab virus Corona, namun diketahui bahwa virus ini disebarkan oleh hewan dan mampu menular dari satu spesies ke spesies lainnya, termasuk manusia (Zaharah, Kirilova & Windarti, 2020).

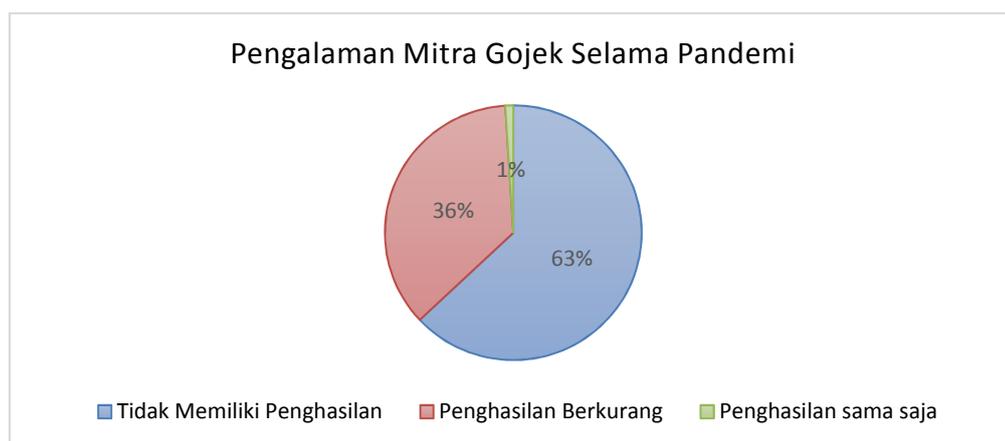
Menurut data *real time* dari The GISAID (*Global Initiative on Sharing All Influenza Data*) oleh Johns Hopkins, setidaknya 69 negara terus berjuang melawan ancaman virus corona. Dari 69 negara tersebut, per tanggal 2 Maret 2020 nama Indonesia masuk ke dalam negara yang terjangkit virus corona. Presiden Joko Widodo mengumumkan virus corona Wuhan menjangkiti dua warga Indonesia, tepatnya di Kota Depok, Jawa Barat. Pandemi Covid-19 saat ini telah menjadi salah satu penyebab krisis kesehatan secara global, karena virus ini telah mengancam dunia dengan jumlah kematian yang semakin meningkat (Shanafelt, 2020).

Dalam sebuah survei yang dilakukan *American Psychiatric Association* (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48% responden merasa cemas akan tertular virus corona. Sekitar 40% mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat Covid-19, dan 62% mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Lebih dari sepertiga responden mengatakan pandemi Covid-19 berdampak serius pada kesehatan mental mereka, dan efeknya cukup berat pada kehidupan sehari-hari. Kecemasan tertinggi pada responden terkait pandemi ini adalah pengaruh pada keuangan, kekurangan makanan, obat, dan kebutuhan lainnya (Kompas, 2020)

Penyebaran Covid-19 yang mengalami peningkatan jumlah pasien yang positif yang cukup cepat, sehingga pemerintah melakukan beberapa hal yaitu membatasi pergerakan manusia, seperti pembatasan jumlah penumpang dalam setiap kendaraan, dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 9 tahun 2020 disebutkan pembatasan *driver* online hanya boleh mengangkut barang, mewajibkan pemakaian masker diluar rumah. Dalam Peraturan Menteri Perhubungan Nomor 25 Tahun 2020 disebut pelarangan untuk pulang kampung, Nomor 11 Tahun 2020 tentang penyelenggaraan kegiatan pada masa peningkatan pandemi Covid-19 juga menjelaskan terkait pembatasan jam operasional pada kegiatan usaha pemberlakuan jam malam serta bagi pelaku usaha tempat makan atau usaha sejenisnya untuk memberlakukan layanan tidak diperbolehkan makan ditempat dan dianjurkan melakukan pembelian melalui pengantaran *online*.

Masa pandemi Covid-19 memberikan dampak pada semua masyarakat salah satunya yaitu sangat berdampak pada para *driver* gojek. Pada masa pandemi ojek

online sangat merasa adanya perubahan yang terjadi dalam antara lain berkurangnya dan bahkan hampir tidak memiliki sumber penghasilan. Hasil penelitian Lembaga Demografi (FEB Universitas Indonesia, 2020) tentang Survei Pengalaman Mitra *Driver* Gojek Selama Pandemi Covid-19 dengan responden sebanyak 41.393 orang di 15 Provinsi di Indonesia mengungkapkan bahwa 63% mitra *driver* Gojek menyatakan hampir tidak ada penghasilan selama bulan Maret-April 2020, 36% menyatakan penghasilan berkurang, dan sisanya 1% menyatakan penghasilan sama saja atau meningkat. Hal ini menggambarkan kondisi tekanan yang dialami para *driver* gojek dalam upaya memenuhi kebutuhan hidupnya.



**Gambar 1.1 Diagram Pengalaman Mitra Gojek Selama Pandemi**

Menurut lembaga Statqo Analytics (dalam Novika, 2020) yang telah mengamati kondisi perusahaan transportasi online gojek, pengguna aktif transportasi online gojek mengalami penurunan secara signifikan sejak pertengahan Maret 2020. Hal tersebut dikarenakan pemerintah mengeluarkan peraturan protokol kesehatan untuk melakukan *physical distancing* baik layanan ojek motor maupun *customer* mengikuti peraturan tersebut sehingga mengalami

penurunan yang sangat drastis. Namun pada layanan antar pesan makanan yaitu gofood dapat tetap bisa digunakan. Dalam kondisi ini membuat kecemasan pada gojek, mereka harus tetap berjuang bekerja walaupun penghasilannya menurun.

Pada masa pandemi ini *driver* gojek mengalami kesulitan untuk mencari konsumen, bahkan dengan peraturan pemerintah membuat para *driver* gojek banyak mengalami kecemasan dan tentu saja stres dalam kondisi ini (Fathony 2020). Menurut Atkinson (dalam Auliani, 2010), kecemasan yang ditimbulkan yaitu emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “ketakutan”, yang kadang-kadang dialami seseorang dengan tingkat yang berbeda-beda. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme seperti ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan.

Dalam keadaan batas normal, cemas atau kecemasan sebenarnya merupakan sebuah tanda yang diperlukan oleh individu akan adanya suatu bahaya sehingga diharapkan akan lebih siap (Mulyana, 2015). Kecemasan merupakan suatu respon emosi berupa kekhawatiran dan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik karena kecemasan merupakan respon emosional terhadap pandangan situasi yang mengancam, oleh sebab itu kecemasan berbeda dengan rasa ketakutan yang timbul akibat penilaian subyektif terhadap bahaya yang dirasakan tersebut (Stuart, 2007).

Menurut Sadock dkk (dalam Vibriyanti, 2020) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal

terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (dalam Fitria, 2020).

Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defense*). Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan *awareness* namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk (Vibriyanti 2020).

Aspek kecemasan menurut Nevid (2005) meliputi aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek mental atau kognitif. Aspek fisik seperti produksi keringat yang lebih banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya. Aspek perilaku, seperti perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Aspek kognitif, kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis dengan dua orang *driver* gojek berusia 32 tahun dan 54 tahun, pada tahun ini mereka telah bekerja sebagai *driver* gojek sudah 3 tahun. Diketahui bahwa memiliki kecemasan takut terkena virus corona, kurang fokus ketika melihat arah pada *google maps* dan tidak nafsu makan, berikut pernyataannya:

“Kalau ditanya saya cemas atau tidak sudah pasti saya cemas sekali yang kita lawan ini virus, yang gak bisa kita lihat jadi gak tau kan kalo misalnya penumpang kita itu positif atau enggak. Saya tulang punggung keluarga saya saat ini, istri saya sekarang sedang mengandung dan dalam waktu dekat ini sudah mau lahiran. Jadi sekarang serba salah, kalau enggak kerja dulu cemas mikirkan gadak penghasilan, gak bisa makan gak bisa bayar kontrakan rumah dan gak bisa bayar cicilan motor saya. Tapi kalau kerja takut kena corona. Yang paling saya takutkan saat pulang kerja saya sangat takut dan cemas untuk dekat dengan istri saya tapi mau gak mau harus tetap kerja walaupun penghasilannya juga sangat kecil saat pandemi ini.”

(Komunikasi Personal, G, 17 Desember 2020)

“Saya sudah tua, sebelum corona datang saya sudah sering di cancel karena kondisi usia saya saat ini. Apalagi sekarang pandemi saya semakin cemas dan bahkan saya sudah 2 hari ini tidak mendapat orderan penumpang antar dan 2 hari ini hanya menerima pesanan makanan dan itu baru 4 pesanan saja. Saya jadi tidak nafsu makan karena memikirkan bagaimana menafkahi keluarga dan membayar uang sekolah cucu saya”

(Komunikasi Personal, B, 17 Desember 2020)

Cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Saat ini, belum ada perkiraan akurat tentang berapa lama situasi COVID-19 akan bertahan, jumlah orang di seluruh dunia yang akan terinfeksi, atau berapa lama hidup orang akan terganggu

(Zandifar & Badrfam, 2020). Karena kehidupan harus tetap berjalan, maka langkah awal yang dilakukan adalah penerimaan (*acceptance*). Penerimaan berarti memberi ruang kesadaran yang penuh kepada diri bahwa pandemi COVID-19 adalah sebuah kenyataan. Jika kita sudah menerima bahwa kondisi sekarang bukanlah kondisi normal, maka kita siap untuk beradaptasi.

Menurut Setyaningsih (2013) salah satu cara untuk mengurangi kecemasan, serta kekhawatiran adalah dengan dukungan sosial terutama yang diberikan oleh keluarga atau orang terdekat yang bermakna (*significant others*) sehingga secara psikologi seseorang dapat berfikir secara jernih dan kecemasan dapat diminimalkan. Dukungan dapat digambarkan sebagai perasaan memiliki atau keyakinan bahwa seseorang merupakan peserta aktif dalam kegiatan sehari-hari. Perasaan saling terikat dengan orang lain di lingkungan menimbulkan kekuatan dan membantu menurunkan perasaan terisolasi (dalam Susanti, 2013).

Menurut Sarafino (dalam Bulkhaini, 2015) dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok kelompok lain. Menurut Setiadi (2008), dukungan keluarga merupakan penerimaan keluarga terhadap anggotanya yang diwujudkan dalam sikap dan tindakan. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga. Anggota keluarga memandang bahwa keluarga adalah orang yang paling dekat dengan sikap saling mendukung serta selalu siap memberikan pertolongan jika diperlukan. Mental yang sehat tidak hanya dapat terwujud dengan adanya penerimaan diri tetapi juga adanya dukungan sosial dari keluarga karena individu yang memperoleh

dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dan lebih mampu beradaptasi terhadap stres (Mazbow, dalam Utami, 2013).

Pentingnya dukungan sosial keluarga dengan fenomena kecemasan pada *driver* gojek di tengah pandemi diketahui oleh penulis melalui hasil wawancara dengan beberapa *driver* gojek. Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai beberapa *driver* gojek dengan inisial S, berikut pernyataannya:

“Dukungan keluarga yang saya terima selama pandemi ini yang paling membuat ada rasa kecemasan, takut dan khawatir saya berkurang dan bahkan kembali semangat ketika saya sedang bekerja atau menerima orderan penumpang yaitu dari keluarga saya. Istri saya selalu menanyakan saya apa sudah makan dan terkadang menyuruh saya beristirahat jika tidak memiliki orderan dan semangat saya muncul kembali karena video call dari anak saya. Ada juga bantuan dari pihak grab memberikan voucher belanja sebesar 100.000 per 2 minggu namun harus tetap mencapai jumlah orderan sesuai persyaratan yang berhak menerima voucher tersebut.”

(Komunikasi Personal S, 18 Desember 2020)

“Dukungan yang saya dapat dari keluarga saya salah satunya dengan adanya dukungan dari mama saya walaupun melalui via telepon dari kampung yang selalu mendukung saya agar tidak putus aja di kota ini dan bahkan sesekali mengirimkan makanan dari kampung. Saya anak paling kecil dan saya memiliki seorang kakak yang juga memperhatikan saya.

(Komunikasi Personal R, 18 Desember 2020)

Penelitian terdahulu yang oleh Octafianto (2019) pada 50 karyawan dengan kategori usia yaitu  $\geq 40$  tahun dan sudah berkeluarga di PT. Wijaya Karya Beton Tbk Majalengka menemukan bahwa terdapat adanya hubungan negatif

antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PT. Wijaya Karya Beton Tbk Majalengka.

Sejalan dengan penelitian Herlinda (2020) pada 70 orang dengan rentang usia 40-60 tahun menemukan terdapat adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Adanya hubungan negatif dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya, maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya, begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka semakin memperkuat ketertarikan peneliti untuk membahas lebih lanjut mengenai dukungan sosial keluarga dan kecemasan pada gojek di tengah pandemi Covid-19 saat ini. Terlebih lagi dari masalah ini sangat berdampak bagi kalangan gojek. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Pada *Driver* Gojek di Tengah Pandemi Covid 19”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, agar memudahkan penulis dalam menjawab masalah tersebut, maka peneliti merumuskan sebagai berikut: “Apakah ada Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Gojek Di Tengah Pandemi Covid-19? “

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada *Driver* Gojek Di Tengah Pandemi Covid-19.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Masyarakat Umum**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan ilmu pengetahuan masyarakat mengenai hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan pada *driver* gojek di tengah pandemi covid-19.

##### **2. Bagi Subjek Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman bagi para *driver* gojek untuk dapat membantu meminimalkan kecemasan di tengah pandemi covid-19

#### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial, serta dapat menjadi masukan yang berguna dan dapat menjadi tambahan bahan referensi penelitian lebih lanjut dengan menggali lebih dalam tentang hubungan dukungan sosial

keluarga dengan kecemasan pada *driver* gojek di tengah pandemi covid-19.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan**

##### **2.1.1 Pengertian Kecemasan**

Menurut Nevid (2005) kecemasan merupakan keadaan emosional dengan ciri keterangsangan secara fisiologis, bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Atkinson (dalam Kumbara, 2018) kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda.

Harlock (dalam Suratmi, 2017) Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Greenberger dan Padesky (dalam Hanim, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan ketika dihadapkan kepada suatu kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak

nyaman pada diri seseorang, dan dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu.

### **2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan**

Menurut Nevid dkk. (2005) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu :

#### a. Aspek Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan meliputi produksi keringat yang lebih banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya.

#### b. Aspek Perilaku

Perilaku individu yang mengalami kecemasan akan menjadi berbeda dari biasanya, meliputi perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

#### c. Aspek Kognitif

Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi. Individu akan merasa terancam oleh seseorang atau peristiwa yang akan terjadi, dan merasakan kebingungan serta kekhawatiran akan ditinggal seorang diri.

### **2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Kecemasan**

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menurut Nevid dkk. (2005) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

### 1. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini mencakup peristiwa-peristiwa traumatis atau mengancam, kurangnya dukungan sosial dan respon berupa rasa takut pada orang lain.

### 2. Faktor Biologis

Faktor ini mencakup faktor-faktor predisposisi genetik, fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku repetitif.

### 3. Faktor Behavioral

Faktor ini mencakup penggunaan stimuli yang aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan terhadap perasaan takut dan cemas karena melakukan sejumlah ritual yang dapat menurunkan kecemasan, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi dan objek yang menimbulkan rasa takut.

### 4. Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, dan *self-efficacy* yang rendah

## 2.2.4 Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Annisa, 2016) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

1. *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu

yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

2. *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud (dalam Annisa, 2016) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu:

1. Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
2. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali. Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral.
3. Kecemasan realistik Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan

rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

## **2.2 Dukungan Sosial Keluarga**

### **2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan dukungan sosial sebagai *received support* dan *perceived support*. *Received support* merupakan tindakan nyata yang dilakukan oleh orang lain. Selain itu, *perceived social support* adalah dukungan sosial yang mengarah pada perasaan atau persepsi seseorang akan adanya kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia jika diperlukan. Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan yang tersedia bagi seseorang dari individu atau kelompok lain.

Menurut Friedman (2010), dukungan sosial keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga. Keluarga juga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan bantuan jika diperlukan. Cobb dan Jones (dalam Niven, 2012) dukungan dari sanak keluarga dan teman merupakan bagian dari dukungan sosial yang tidak dapat dipisahkan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan nasihat, kasih sayang, perhatian,

petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan dari keluarga, teman maupun suatu kelompok.

### **2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino & Smith (2011) aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari empat yaitu:

1. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan sehingga individu merasa nyaman, aman, juga merasa dicintai saat individu sedang mengalami tekanan atau dalam keadaan stress
2. Dukungan penghargaan, dukungan ini ada ketika seseorang memberikan penghargaan positif kepada orang yang sedang mengalami stres, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan umpan balik positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai.
3. Dukungan instrumental, dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti berupa materi atau jasa. Misalnya memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang mengalami stres. Dengan adanya bantuan yang mengacu pada ketersediaan peralatan, materi atau jasa dapat membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang bersifat praktis.

4. Dukungan informatif, mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik sehingga dapat mengarahkan bagaimana individu memecahkan masalah yang dihadapi.

### **2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino dan Smith (2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, diantaranya:

#### 1. Potensi Penerima Dukungan

Individu akan sulit menerima bantuan dari orang lain apabila individu tersebut tidak ramah, tidak mau membantu orang lain, dan tidak menginginkan orang lain mengetahui apa yang sedang dibutuhkannya. Beberapa orang tidak cukup tegas untuk menyatakan bahwa dia membutuhkan bantuan, merasa bahwa mereka seharusnya menjadi orang yang tidak bergantung dengan orang lain, tidak mau membebani orang lain, atau tidak tahu kepada siapa harus meminta bantuan.

#### 2. Potensi Penyedia Dukungan

Dukungan akan sulit diberikan apabila pemberi dukungan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan, pemberi dukungan berada di bawah tekanan stres dan mereka sedang membutuhkan waktu untuk mengatasi dirinya sendiri terlebih dahulu, atau tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

#### 3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Hal ini berhubungan dengan jaringan sosial yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga serta lingkungan sekitarnya.

Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya) dan kedekatan hubungan.

### **2.3 Dinamika Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan**

Masa pandemi ini memiliki dampak yang sangat dirasakan bagi seluruh masyarakat, salah satu yang terkena dampak yang sangat nampak dirasakan oleh sejumlah *driver* gojek. Beberapa survei yang telah dilakukan pada *driver* gojek saat ini merasakan kecemasan baik dari segi cemas tertular virus, kesehatan yang harus dijaga ketika bekerja dan ekonomi sosial yang drastis turun terlihat dari penelitian survei pengalaman mitra *driver* gojek selama pandemic Covid-19 (Demografi UI, 2020).

Kusumawati (2010) mengatakan kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat seseorang tidak merasa aman dan nyaman, dapat terjadi pada setiap orang pada waktu tertentu selama rentang kehidupannya. Kecemasan adalah kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikirang yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Okazaki, 1997).

Nevid (2005) mengatakan kecemasan terdiri dari tiga aspek yaitu sebagai berikut, pertama aspek fisik seperti produksi keringat yang lebih

banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya. Kedua aspek perilaku, seperti perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Ketiga aspek kognitif, kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi pandemi saat ini yaitu adanya dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman, orang di sekitar lingkungan atau anggota keluarga (Baron & Byrne, 2005). Manfaat dukungan sosial keluarga adalah mengurangi kecemasan dalam pekerjaan (Sekarina, 2018). Sarafino (2006) mengatakan bahwa dukungan sosial keluarga mempengaruhi fisik dan psikologi individu sehingga dengan adanya dukungan sosial yang di dapat maka dapat mengurangi respon terhadap kecemasan.

Saat ini dukungan sosial keluarga yang sangat diperlukan kepada *driver* gojek dalam situasi pandemi Covid-19. Dukungan yang diperlukan berupa, *appraisal support* yaitu memecahkan masalah atau menguraikan stressor, *tangible support* yaitu bantuan nyata menyelesaikan masalah, *self esteem support* yaitu dukungan pandangan diri yang baik tentang dirinya dan *belonging support* yaitu penerimaan dalam satu bagian atau satu kelompok (dalam Isnawati, Dian & Rendi S, 2013).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat empat aspek dukungan sosial yang mempengaruhi kehidupan individu yaitu, pertama dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan sehingga individu merasa nyaman, aman, juga merasa dicintai saat individu sedang mengalami tekanan atau dalam keadaan stress. Kedua dukungan penghargaan, dukungan ini ada ketika seseorang memberikan penghargaan positif kepada orang yang sedang mengalami stres, dorongan atau persetujuan terhadap ide ataupun perasaan individu, ataupun melakukan perbandingan umpan balik positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini dapat menyebabkan individu yang menerima dukungan membangun rasa menghargai dirinya, percaya diri, dan merasa bernilai. Ketiga dukungan instrumental, dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti berupa materi atau jasa. Misalnya memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang mengalami stres. Keempat dukungan informatif, mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik sehingga dapat mengarahkan bagaimana individu memecahkan masalah yang dihadapi.

Salah satu aspek dukungan emosional adalah dukungan, dimana adanya dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, kerabat dekat dan teman sesama *driver* gojek akan membuat perasaan cemas, takut, serta khawatir akan berkurang pada saat pandemi ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Effendi (2019) menunjukkan adanya dukungan emosional berupa

dukungan emosional kasih sayang dan semangat dari anggota keluarga menghasilkan kecemasan ringan.

## 2.4 Hasil Penelitian Terdahulu

### TELAAH LITERATUR

No.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sampel	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1.	Fairuz Dhiya Nur Rizqi dan Annastasia Ediaty (2020)	Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir.	Mahasiswa tingkat akhir terkadang memiliki individu yang kurang kualitas diri yang baik, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.	Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran singkat adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada	Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) manfaat dukungan sosial adalah untuk mengurangi kecemasan, depresi, gangguan tubuh pada individu yang mengalami stress akibat tekanan atau	<b>Variabel bebas:</b> -Variabel dukungan sosial keluarga (X)  <b>Variabel terikat:</b> Variabel kecemasan (Y)	<b>Jenis penelitian:</b> Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian metode kuantitatif dengan menggunakan skala likert. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan	<b>Sampel:</b> Penelitian ini mengambil populasi sebanyak 110 mahasiswa semester akhir Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal dengan sampel 86 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik cluster random	Adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti	<b>Keterbatasan:</b> Teori yang tidak kuat dan juga fenomena yang terjadi dilapangan tidak dijelaskan dengan rinci. <b>Saran:</b> Bagi penelitian lanjutan disarankan untuk dapat menemukan kecemasan menghadapi dunia kerja yang dapat mempengaruhi

			<p>Kecemasan ini terjadi karena individu kurang mempersiapkan secara matang mengenai apa saja yang dibutuhkan saat bekerja dan kurang rasa kepercayaan diri individu sehingga individu akan mampu mengatasi masalah yang dihadapi.</p>	<p>mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal.</p>	<p>pekerjaan. Dukungan sosial dapat efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada situasi yang menekan. Contohnya, dukungan sosial orangtua dapat membantu siswa untuk mengatasi stress dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial menjadi salah satu</p>		<p>an data penelitian adalah Skala Dukungan Sosial Keluarga (33 item) dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja (21 item).</p>	<p>sampling.</p>	<p>Tegal. Semakin kuat dukungan sosial keluarga yang didapatkan maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir tersebut, dan sebaliknya.</p>	<p>oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	------------------	--	--

					faktor yang berupa pemberian bantuan secara materi, bantuan secara emosional, dan bantuan dalam memberikan informasi. Dukungan sosial dapat membantu subjek dalam menghadapi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.					
2.	Ristania Herlinda (2020)	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam	Dalam penelitian ini kecemasan yang berlebihan	Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran singkat	Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu usia madya	<b>Variabel bebas:</b> Variabel dukungan sosial (X)	<b>Jenis penelitian:</b> Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif.	<b>Sampel:</b> Jumlah sampel sebanyak 70 orang yang masuk dalam	Terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negative	<b>Keterbatasan:</b> Sampel yang sangat sedikit. Teori yang dipakai sangat sedikit

		<p>Menghadapi COVID-19 Pada Usia Madya (2020).</p>	<p>tidak hanya dialami oleh individu pada umur tertentu saja, namun pada kejadian akhir-akhir ini menunjukkan bahwa kecemasan juga mudah dialami pada dunia kesehatan dalam hal ini yang dimaksud merupakan kelompok masyarakat yang memasuki</p>	<p>adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya.</p>	<p>akan memberikan respon lebih positif dan lebih tenang dalam menyikapi suatu permasalahan saat menghadapi virus ini dengan nyaman, tenang dan kondusif. Menurut Sarafino (2006) yang mengatakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi fisik dan psikologis individu</p>	<p><b>Variabel terikat:</b> Variabel kecemasan (Y)</p>	<p>Alat ukur pengumpul data yang digunakan yaitu: skala dukungan sosial dan skala kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya.</p>	<p>kategori usia madya yakni dalam rentang usia 40 – 60 tahun yang berjumlah 70 orang.</p>	<p>antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu pada usia madya maka semakin rendah kecemasan menghadapi COVID-19 pada usia madya. Hipotesis yang</p>	<p>dan fenomena yang masih kurang.</p> <p><b>Saran:</b> Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai dukungan sosial dengan kecemasan agar mampu memperluas cakupan penelitiannya dengan mempertimbangkan variable yang lebih spesifik lagi.</p>
--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---

			usia madya yang memiliki resiko tinggi untuk mudah tertular virus COVID-19.		termasuk usia madya, sehingga dengan adanya dukungan sosial yang didapat oleh individu usia madya maka dapat mengubah respon terhadap stressor yang kuat seperti kondisi yang mengkhawatirkan mengenai penyebaran virus corona.				berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi COVID-19 pada usia madya diterima.	
3.	Wiwin Rizky Octafianto (2019)	Hubungan dukungan keluarga dengan	Masalah yang terjadi bahwa	Penelitian ini bertujuan memberikan	Setiap individu berbeda dalam	<b>Variabel bebas:</b> -Variabel dukungan	<b>Jenis Penelitian:</b> Jenis penelitian ini	<b>Sampel:</b> Jumlah sampel sebanyak 50	Terdapat adanya hubungan negatif antara	<b>Keterbatasan dan saran:</b> Sampel yang sangat sedikit.

		kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan pt. Wijaya karya beton tbk (2019).	pekerja banyak yang beranggapan secara negatif dan memiliki kecemasan dan dengan keadaan yang merugikan, karena memiliki pendapatan yang rendah, tidak memiliki aktivitas lain dan hanya merasa bahwa dirinya tidak memiliki	gambaran singkat adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PT. Wijaya Karya Beton.	menghadapi masa pensiun, hal tersebut sesuai dengan faktor-faktor yang ada, beberapa faktor yang memengaruhinya ialah faktor internal dan faktor eksternal (Horney dalam Safitri, 2003:09). Faktor internal yang dimaksud ialah dari individu tersebut, meliputi	sosial keluarga (X)  <b>Variabel terikat:</b> Variabel kecemasan (Y)	penelitian kuantitatif.  Alat ukur pengumpul data yang digunakan yaitu: skala dukungan keluarga dan skala kecemasan menghadapi masa pensiun	karyawan dengan kategori usia yaitu $\geq 40$ tahun dan sudah berkeluarga di PT. Wijaya Karya Beton Tbk Majalengka.	dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PT. Wijaya Karya Beton Tbk Majalengka.	dan fenomena yang masih kurang. <b>Saran:</b> Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai dukungan keluarga atau kecemasan menghadapi masa pensiun dapat mempertimbangkan kondisi dan waktu penelitian, sehingga tujuan dari penelitian dapat tercapai dengan baik. Diharapkan pula mencari beberapa variabel mengenai
--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--

			<p>status apapun dan kehilangan prestise nya sebagai karyawan. Pegawai yang hendak menghadapi masa pensiun dan memiliki pemikiran negatif tentang pensiun, maka akan mudah merasa cemas ketika menghadapi masa pension.</p>		<p>perasaan tidak percaya diri, penerimaan terhadap diri sendiri dan kondisi emosi. Sedangkan faktor ekstrnal yang memengaruhi ialah faktor dukungan sosial. Dengan adanya dukungan keluarga bisa membantu mengurangi kecemasan yang ada pada karyawan</p>					<p>kondisi psikologis yang terkait karena untuk menguji kecemasan setiap individu memiliki perbedaan karena kecemasan bersifat subjektif</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

					atau dukungan keluarga tidak terlalu penting dalam menanggapi kecemasan sehingga kecemasan menghadapi pensiun bisa bertambah (Arogundade: 2016). Secara ringkas dapat dilihat gambar kerangka berpikir hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					masa pension					
4.	Emine Özmete & Melike Pak (2020)	The Relationship between Anxiety Levels and Perceived Social Support during the Pandemic of COVID-19 in Turkey	COVID-19 membawa risiko penularan dari orang ke orang dan gambaran klinis, peningkatan jumlah kasus, dan penyebaran penyakit yang meluas telah menimbulkan kekhawatiran serius di masyarakat sehingga mengancam dan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan keadaan/sifat dengan dukungan sosial yang dirasakan pada masa pandemi COVID-19 sebagai krisis global dan stresor sosial di tingkat publik.	Kecemasan sifat dianggap sebagai kecenderungan umum terhadap kecemasan yang mencakup bagaimana perasaan orang biasanya. Kecemasan negara melibatkan perasaan ketegangan subjektif dan ketakutan dalam persepsi ancaman. Ini relatif rendah	<b>Variabel bebas :</b> Anxiety Levels  <b>Variabel terikat :</b> Social support	<b>Jenis Penelitian :</b> Penelitian ini penelitian kuantitatif Alat ukur pengumpulan data yaitu: State-trait anxiety inventory (STAI) dan Multidimensi onal scale Program IBM SPSS 22.0 digunakan untuk analisis statistik. Dalam penelitian ini, digunakan distribusi frekuensi dan persentase, analisis korelasi, uji	<b>Sampel :</b> Penelitian dilakukan dengan individu dewasa sebanyak 630 orang di Tiongkok selama Covid-19	Terdapat hubungan negatif ditentukan antara dukungan sosial yang dirasakan, dukungan keluarga yang dirasakan, dukungan teman yang dirasakan, dukungan khusus lainnya yang dirasakan dan tingkat kecemasan. Dukungan sosial yang dirasakan dikaitkan dengan tingkat	<b>Keterbatasan dan saran:</b> Ukuran sampel penelitian ini bisa lebih tinggi untuk generalisasi. Namun, waktu pengumpulan data adalah periode pencegahan yang ketat pada kehidupan sosial di Turki. Karena kondisi sosial pandemi, Dikarenakan penelitian ini dilakukan dengan survei online sehingga hanya dapat menilai respon

			membuat stres mencegah persepsi kontrol seseorang dan mengarah pada reaksi psikologis maladaptif seperti kecemasan .		dalam situasi yang tidak mengancam atau ketika bahaya saat ini tidak dianggap mengancam (Spielberger et al.,1970). Dukungan sosial yang dirasakan umumnya bermanfaat ketika orang percaya bahwa keluarga atau teman mereka dapat mendukung mereka (Panayiotou & Karekla, 2013). Itu		hipotesis, dan model regresi linier berganda.		kecemasan keadaan dan sifat dengan semua subdimensinya a. Ketika dukungan sosial yang dirasakan meningkat, tingkat kecemasan keadaan dan sifat menurun.	krisis publik pada fase akut di Turki atas tingkat kecemasan yang terbatas. Penelitian cross-sectional yang digunakan, sehingga hanya menemukan beberapa hubungan yang signifikan antara beberapa variabel dan tidak ada kausalitas. Disarankan dalam pada fase selanjutnya harus ditentukan dengan cara
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

					dievaluasi sebagai faktor pelindung untuk depresi dan kecemasan dalam situasi stres (Lakey & Orehek, Panayiotou & Karekla, Roohafza dkk.,2014).					longitudinal.
5.	Wei Zhu, Yi Wei, Xiandong Meng and Jiping Li (2020)	The mediation effects of coping style on the relationship between social support and anxiety in Chinese medical	Staf medis menghadapi kondisi sulit, termasuk beban kerja yang berat, risiko infeksi, kekurangan peralatan pencegahan,	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki prevalensi kecemasan pada staf medis Cina dan memeriksa efek mediasi dari gaya coping	Kecemasan dapat dibagi menjadi kecemasan keadaan dan kecemasan sifat. Kecemasan keadaan adalah keadaan emosional jangka	<b>Variabel bebas :</b> Social support  <b>Variabel terikat:</b> Anxiety  <b>Variabel Mediator:</b> Coping style	<b>Jenis Penelitian :</b> Memakai Data sosial demografi, Skala Kecemasan Penilaian Diri, Skala Tingkat Dukungan Sosial dan Skala Gaya Coping Sifat	<b>Sampel :</b> Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 453 staf medis.	Staf medis Tiongkok memiliki tingkat kecemasan yang tinggi selama pandemi COVID-19. Gaya coping memiliki efek pada hubungan antara	<b>Keterbatasan dan saran:</b> Ada beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini dilakukan melalui survei internet, yang dapat mengurangi pemahaman

		<p>staff during COVID-19</p>	<p>pemisahan dari jaringan sosial mereka dan sering terpapar kematian. Kondisi-kondisi yang disebabkan oleh epidemi COVID-19 ini secara tegas menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi pada staf medis.</p>	<p>pada hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan</p>	<p>pendek yang dihasilkan oleh persepsi rangsangan yang mengancam, dan digunakan untuk menilai ketakutan, ketegangan, kecemasan, dan pengalaman neurotik orang dalam kejadian langsung atau baru-baru ini. Sebaliknya, kecemasan sifat mengacu pada</p>		<p>dikumpulkan. Korelasi Pearson dan model persamaan struktural dilakukan untuk menguji hubungan variabel-variabel ini. Analisis bootstrap dilakukan untuk mengevaluasi efek mediasi.</p>		<p>dukungan sosial dan kecemasan. Dukungan sosial yang memadai dan pelatihan tentang keterampilan koping yang positif dapat mengurangi kecemasan pada staf medis.</p>	<p>komprehensif item timbangan. Kedua, penelitian crosssectional tidak dapat memberikan hubungan sebab akibat antara variabel-variabel tersebut. Sebuah ukuran sampel besar dan studi kohort berbasis tinjauan klinis diperlukan di masa depan.</p>
--	--	------------------------------	--	---	---	--	---	--	---	---

			<p>Dari semua masalah kesehatan mental, kecemasan staf medis selama pandemi COVID-19 dilaporkan sebagai masalah kesehatan mental utama dengan prevalensi tertinggi berdasarkan survei di Cina</p>		<p>kecenderungan perilaku individu yang relatif stabil untuk menanggapi berbagai rangsangan yang mengancam, dan sering digunakan untuk menilai ciri-ciri kepribadian orang. Dukungan sosial sering berarti perawatan dan dukungan yang diterima dari orang lain. Ini</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

					dapat mengurangi tingkat kecemasan orang (misalnya, pasien) dalam peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan fisik. Studi telah mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi depresi dan kecemasan					
6.	Yibin Ao , Hao Zhu, Fanrong	The Impact of Social	Banyak bukti telah menunjuk	Tujuan penelitian ini untuk	Kecemasan didefinisikan sebagai	<b>Variabel bebas:</b> Social	<b>Jenis penelitian:</b> Pada	<b>Sampel:</b> Penelitian ini dilakukan	Dukungan sosial berkorelasi	<b>Keterbatasan dan saran:</b> Teori yang

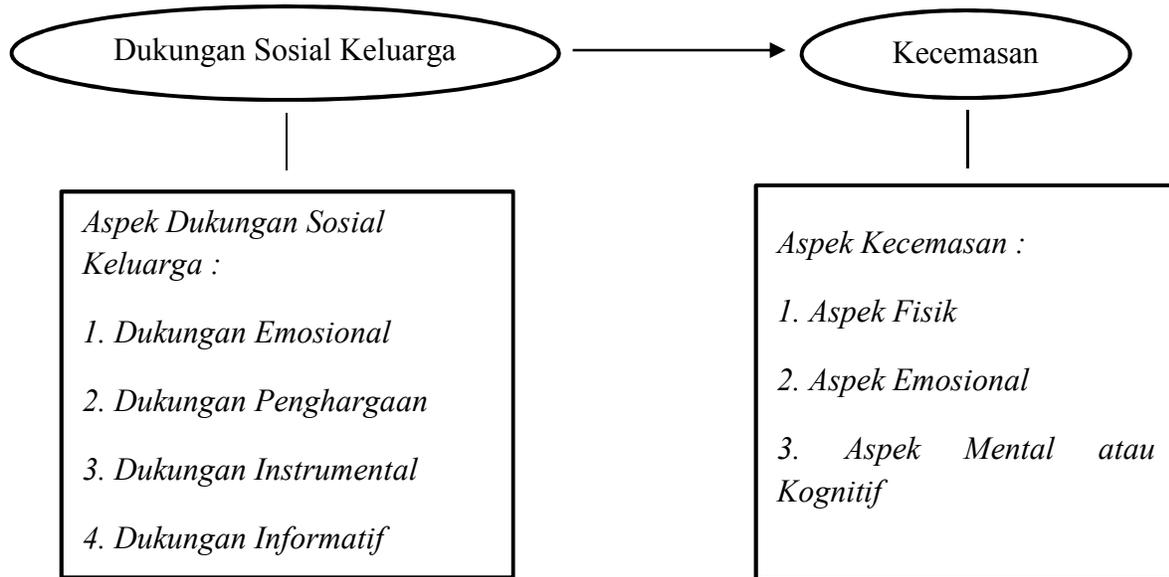
	<p>Meng, Yan Wang, Gui Ye, Lincuan Yang, Na Dong and Igor Martek (2020)</p>	<p>Support on Public Anxiety amidst the COVID-19 Pandemic in China.</p>	<p>kan bahwa gangguan psikologis (misalnya, depresi dan kecemasan) kualitas hidup dan kesehatan fisik dan mental. Karena jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 meningkat dengan cepat dan kehidupan sehari-hari serta aktivitas sosial dibatasi untuk</p>	<p>mengetahui kecemasan masyarakat Tiongkok dan hubungannya dengan dukungan sosial selama tahap awal pandemi COVID-19, sehingga memberikan dukungan empiris untuk intervensi pada peningkatan kesehatan mental masyarakat.</p>	<p>ketakutan atau perasaan takut yang disertai dengan gejala otonom yang bervariasi cenderung mengalami penurunan energi dan mengalami isolasi sosial, yang dapat memperburuk kecemasan secara terbalik. Xiao mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki hubungan</p>	<p>support <b>Variabel terikat:</b> Anxiety</p>	<p>penelitian ini menggunakan metode kuesioner online setelah memeriksa literatur yang ada dan manual skala evaluasi psikologis. Analisis korelasi berpasangan digunakan untuk menganalisis korelasi antara SAI-C, TAI-C, dan SSRS dan memakai software statistik SPSS 24.0 digunakan untuk analisis statistik</p>	<p>dengan responden sebanyak 736 orang terdiri dari 429 perempuan dan 307 laki-laki. Responden sebagian besar berusia 18–25 tahun (30,3%), 26–30 tahun (19,2%), dan 31–40 tahun (30,3%)</p>	<p>negatif dengan kecemasan. Dengan kata lain, kecemasan akan berkurang secara signifikan jika dukungan sosial lebih tinggi. Lebih khusus lagi, dukungan sosial merugikan mempengaruhi keadaan baik secara langsung maupun tidak langsung</p>	<p>dipakai sangat sedikit. Sifatnya cross-sectional. Studi masa depan harus menggunakan metode penelitian longitudinal untuk membandingkan perubahan sebelum dan sesudah pandemi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi, yang lebih kondusif untuk pembangunan psikologis masyarakat setelah epidemi. Kedua, satu</p>
--	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---

			<p>jangka waktu yang tidak ditentukan, orang pasti akan menyerah. Kecemasan dan bahkan menjadi bunuh diri, berpotensi menyebabkan kerusakan jangka panjang pada kesehatan mental individu. Dengan demikian, kondisi psikologis masyarakat di tengah pandemi</p>		<p>negatif dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, penting untuk menekankan kesehatan mental, terutama kecemasan, pada staf medis selama pandemi COVID-19. Dukungan sosial adalah pendekatan penting untuk mengurangi kecemasan. Dukungan sosial umumnya mengacu</p>					<p>dimensi penting yang belum terkumpul adalah ketahanan finansial. Telah terlihat dalam studi krisis bahwa tingkat tabungan, kemampuan antar keluarga dan kemauan untuk mendukung, dan akses ke infrastruktur (misalnya, kemampuan untuk mengakses dana) berkontribusi terhadap kecemasan.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---

			<p>COVID-19 harus dibayar mahal. Perhatian yang besar oleh para pengambil keputusan, peneliti, dan media sosial. Selama krisis seperti itu, kesehatan psikologis masyarakat bisa dibilang menjadi perhatian utama, dan pelaksanaan evaluasi dan dukungan kesehatan mental</p>	<p>pada keyakinan bahwa individu diperhatikan, dicintai, dihargai dan berbagi kewajiban bersama dari jaringan sosial. Selain itu, Glozah percaya bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menyebabkan peningkatan keberanian, pemahaman interpersonal yang lebih baik dan</p>						
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			adalah tujuan prioritas untuk menangani konsekuensi kesehatan mental dari COVID-19		rasa pencapaian profesional dengan meningkatkan <i>self-efficacy</i> . Pengalaman emosional positif yang diberikan oleh dukungan sosial ini dapat secara efektif mengurangi kecemasan.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.5 Kerangka Konseptual



## 2.6 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Pada *Driver* Gojek di Tengah Pandemi Covid-19.

Ho : Tidak ada Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Pada *Driver* Gojek di Tengah Pandemi Covid-19.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Dukungan Sosial Keluarga*

Variabel Terikat (Y) : *Kecemasan*

#### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1. Dukungan Sosial Keluarga**

Definisi operasional dukungan sosial keluarga adalah kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, dukungan dan bantuan dalam bentuk materi maupun non-materi yang diterima individu dari ayah, ibu, istri ataupun saudara kandung individu tersebut. Dalam penelitian ini dukungan sosial keluarga akan diukur dengan skala dukungan sosial keluarga yang terdiri dari empat aspek dukungan sosial keluarga menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

### **3.2.2. Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, merasa terancam serta mengalami gejala-gejala fisik yang tidak menyenangkan. Dalam penelitian ini kecemasan akan diukur dengan skala Kecemasan yang terdiri dari aspek menurut Nevid (2005), yang dikemukakan dalam tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif.

### **3.3. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah *driver* gojek dengan karakteristik sebagai berikut:

1. *Driver* gojek yang berdomisili di Kota Pematangsiantar.
2. *Driver* gojek dengan kendaraan roda 2.
3. *Driver* gojek yang aktif bekerja selama pandemi.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2012), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah 391 *driver* gojek yang berdomisili di Kota Pematangsiantar.

#### **3.4.2 Sampel**

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Accidental Sampling. Menurut sugiono (2012), Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu responden yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat teridentifikasi dengan pasti. Sesuai dengan penelitian penulis bahwa populasinya adalah *driver* gojek yang berdomisili di Kota Pematangsiantar. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah 391 orang, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 340 (Arikunto 2006).

Maka jumlah responden berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan kesalahan 5% adalah 174 orang (Arikunto, 2006). Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah orang *driver* gojek di Kota Pematangsiantar.

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	
75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	
80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	
110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	
115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	
120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	
130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	
135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	
145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	
160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	
165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	
170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	
175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	
180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	
185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	
190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	
195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	195	
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	

### 3.4.3 Teknik Sampling

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Accidental Sampling. Menurut sugiono (2012), Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu responden yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan

peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala kecemasan.

#### 3.5.1 Skala Dukungan Sosial

Pengukuran dukungan sosial keluarga menggunakan skala yang disusun Sarafino dan Smith (2011), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat Setuju (S), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan jawaban favorable bernilai 4,3,2,1 dan jawaban unfavorable bernilai 1,2,3,4.

**Tabel 3.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala Dukungan Sosial Keluarga**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 3.5.2 Skala Kecemasan

Pengukuran kecemasan menggunakan skala yang disusun Nevid (2005), yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat Setuju (S), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan jawaban favorable bernilai 4,3,2,1 dan jawaban unfavorable bernilai 1,2,3,4.

**Tabel 3.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala Kecemasan**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

### 3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

#### 3.6.1.1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala Dukungan Sosial Keluarga disusun berdasarkan aspek dukungan sosial Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala dukungan sosial keluarga sendiri terdiri atas 34 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala dukungan sosial keluarga tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.3 Blueprint Uji Coba Skala Dukungan Sosial Keluarga**

NO	ASPEK	Item		JUMLAH
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	1,2 5, 6	3, 4 7, 8, 9	9
2.	Dukungan Penghargaan	10, 11 14, 15	12, 13 16, 17	8

3.	Dukungan Instrumental	18, 19, 20, 21	22, 23, 24	7
4.	Dukungan Informasi	25,26, 27 31,32	28, 29, 30 33, 34	10
Total				34

Demikian juga dengan skala Kecemasan ini didasarkan pada aspek-aspek Kecemasan yang terdiri dari aspek-aspek Kecemasan menurut Nevid dkk. (2005), yang dikemukakan dalam tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif.

**Tabel 3.4 Blueprint Uji Coba Skala Kecemasan**

NO	ASPEK	Item		JUMLAH
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Fisik	1 4,5 7 9	2,3 6 8 10	10
2.	Aspek Perilaku	11, 12, 13, 14 18	15, 16, 17 19	9
3.	Aspek Kognitif	20, 21, 22 25, 26, 27	23, 24 28, 29, 30	11
Jumlah		16	14	30

Skala Kecemasan terdiri dari 30 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala Kecemasan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

### **3.6.1.2. Uji Coba Alat Ukur**

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 29 Agustus 2021 – 1 September 2021 pada *driver* gojek di Kota Pematangsiantar sebanyak 60 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara langsung kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya melalui SPSS Statistics 22.0. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item dukungan sosial keluarga yang bergerak dari  $-0,003$  sampai  $0,683$  sehingga ditemukan 6 item yang gugur sedangkan 28 item sah. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item Kecemasan yang bergerak dari  $-0,189$  sampai  $0,603$  sehingga ditemukan 7 item yang gugur atau tidak dapat digunakan sedangkan yang sah berjumlah 23 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 28 skala dukungan sosial keluarga dan 23 skala kecemasan.

### **3.6.1.3. Revisi Alat Ukur**

Skala Psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti, dari 60 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan

reliabilitas skala yang dibuat. Berikut adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3.5 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian Skala Dukungan Sosial Keluarga Setelah Uji Coba**

NO	ASPEK	Item		JUMLAH
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	1,2 5, 6	3, 4 7, 8, 9	7
2.	Dukungan Penghargaan	10, 11 14, 15	12, 13 16, 17	7
3.	Dukungan Instrumental	18, 19, 20, 21	22, 23, 24	5
4.	Dukungan Informasi	25,26, 27 31,32	28, 29, 30 33, 34	9
Total				28

**Tabel 3.6 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian Skala Kecemasan Setelah Uji Coba**

NO	ASPEK	Item		JUMLAH
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Fisik	1 4,5 7 9	2,3 6 8 10	6
2.	Aspek Perilaku	11, 12, 13, 14 18	15, 16, 17 19	7
3.	Aspek Kognitif	20, 21, 22 25, 26, 27	23, 24 28, 29, 30	10
Total				23

#### **3.6.1.4. Pelaksanaan Penelitian**

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara langsung. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 16 september 2021 hingga 22 september 2021.

### **3.7 Teknik Analisa Data**

Data penelitian yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik infrensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan variable penelitian sedangkan statistik infrensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

#### **3.7.1 Uji Asumsi**

##### **3.7.1.1 Uji Normalitas**

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS Statistics 22.0.

##### **3.7.1.2 Uji Linieritas**

Uji Linearitas bertujuan untuk melihat apakah hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan mengikuti garis linier atau tidak, dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan SPSS Statistics 22.0. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika  $p > 0,05$ .

### **3.7.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan. Uji hipotesis ini menggunakan *spearman rho* untuk menguji hubungan antara variabel X, yaitu variabel dukungan sosial keluarga dengan variabel Y, yaitu variabel kecemasan. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji validitas signifikan, jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $\text{Sig} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

