

The relationship between social support and level of anxiety post recovery from COVID-19

Received 9 September 2023 Accepted 28 June 2024 Published 29 June 2024

Anifa Handayani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Corresponding author: handayanianifa@gmail.com

ABSTRAK

Isolasi diri akibat pandemi atau pembatasan aktivitas membuat tingkat dukungan sosial yang diterima oleh masyarakat menjadi menurun. Masyarakat menjadi individualis dan saling menghindari satu sama lain. Orang yang terinfeksi COVID-19 sering dikucilkan oleh masyarakat karena takut tertular. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan setelah sembuh dari COVID-19. Terdapat 62 partisipan yang didapatkan dari teknik *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan korelasi negatif $r = -0,748$ di mana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres yang dialami individu.

Kata kunci: covid-19, dukungan sosial, kecemasan

ABSTRACT

Self-isolation on pandemic or activity restriction makes the social support's level that accepted by society has decreased. People become individualism and avoid each other. People whose infected by COVID-19 often ostracized by the citizen because they are afraid of being infected. This study aim to see the correlation of social support and anxiety levels after recovering from COVID-19. There are 62 participants were got from purposive sampling technique. The result showed a negative correlation $r = -0.748$, where the higher the social support, the lower the level of stress experienced by the individual.

Keywords: anxiety, covid-19, social support

PENDAHULUAN

Sejak kemunculan virus COVID-19 pada Desember 2019, salah satu kekhawatiran terbesar adalah dampaknya terhadap kesehatan mental, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Sebagai contoh, penerapan kebijakan kesehatan masyarakat dan sosial selama pandemi dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial (O'Sullivan et al., 2021; Salari et al., 2020), yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan mental (Liu et al., 2020; Palgi et al., 2020). Di Indonesia sendiri, kasus COVID-19 mencapai angka 6,829,221 (Worldometer, 2024). Penyebaran virus yang cepat ini menimbulkan kecemasan dalam diri masyarakat. Hal ini membuat mereka cenderung saling menjaga jarak, atau bahkan saling menghindari.

Selama masa pandemi COVID-19, masyarakat cenderung saling menjauh dan menjaga jarak aman mereka. Di Kota Jambi sendiri sempat terjadi penularan masal di salah satu RT, hingga kawasan tersebut disegel oleh pihak berwenang. Kawasan tersebut juga berubah menjadi zona merah, dan masuk berita di mana-mana. Masyarakat sekitar yang belum terinfeksi akan menutup interaksi dengan orang lain dengan cara tidak keluar ruangan sama sekali. Sebagian lainnya ada yang mengungsi ke rumah keluarga, karena takut tertular. Bahkan ketika yang terinfeksi tersebut sembuh, masyarakat tetap menjaga jarak dari mereka. Hal ini memicu stres, dan perasaan tidak nyaman pada diri mereka yang baru pulih.

Kecemasan masyarakat menjadi masalah yang sangat memberikan dampak bagi masyarakat global, dalam hal ini termasuk juga masyarakat Indonesia. Kecemasan yang terjadi di Indonesia dan di Kota Jambi seperti takut untuk berinteraksi, menjauhi mereka yang pernah terpapar COVID-19,

menarik diri, cemas tanpa sebab, *panic buying*, dan kecemasan akan gejala yang ditimbulkan (Zendrato et al., 2021).

Stuart (2006) mendefinisikan kecemasan sebagai kekhawatiran abstrak yang menyebar dan memunculkan perasaan tidak berdaya pada diri individu. Stuart (2006) membagi kecemasan dalam tiga aspek, yaitu aspek perilaku yang berhubungan dengan perilaku tampak, aspek kognitif yang berhubungan dengan pola pikir, dan aspek afektif yang berhubungan dengan keadaan gugup atau malu. Kecemasan yang terjadi berasal dari faktor luar yaitu salah satunya adalah dukungan sosial (Kaplan et al., 1997). Sebuah penelitian dari Szkody et al. (2021) menyampaikan bahwa isolasi mandiri atau pembatasan kegiatan menyebabkan menurunnya tingkat dukungan sosial yang diterima oleh masyarakat. Keadaan ini menyebabkan stres, dan masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19.

Smet (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan interaksi interpersonal yang terjadi ketika individu memberikan bantuan yang sangat berarti bagi individu lain. Smet (1994) menyampaikan bahwa terdapat empat aspek dari dukungan sosial yaitu instrumental, penghargaan, informatif, dan dukungan emosional.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas tentang bagaimana hubungan yang terjalin dari dukungan sosial dengan tingkat kecemasan, salah satunya adalah penelitian dari Abdullah et al. (2015) yang menyatakan ada hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan dukungan sosial pada korban banjir bandang di Johor. Penelitian Giebel et al. (2021) juga mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian Abdullah. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ömzete dan Pak (2020) di mana hasil penelitian ini menyatakan tingkat kecemasan dalam lingkungan masyarakat akan mengalami penurunan jika pola dukungan sosial yang diberikan kepada masyarakat mengalami peningkatan. Hasil inilah yang menarik minat peneliti untuk melihat seperti apa keterkaitan yang terjadi antara tingkat kecemasan dengan dukungan sosial yang sudah mengalami kejadian di Indonesia yang diketahui dari pasien yang telah mengalami penyembuhan COVID-19. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pasca COVID-19.

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan dengan menyebarkan skala dalam bentuk skala Likert yang disebar melalui *Google Forms*. Dukungan sosial diukur menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet et al., 1988). Adapun tingkat kecemasan diukur menggunakan *The Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983).

Populasi dan sampel yang dipilih adalah di wilayah RT. 04, Kelurahan Payo Selincah, Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Beberapa kriteria sampel yang dipilih antara lain, berusia 15 tahun ke atas, telah sembuh dari COVID-19, dan sempat melakukan isolasi mandiri di rumah selama terpapar COVID-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 orang.

Setelah data yang dibutuhkan sudah memenuhi target sampel, maka dilakukan uji analisis dengan SPSS versi 26. Analisis menggunakan *Pearson Correlation* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang terjadi antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan. Analisis ini nantinya juga akan memperlihatkan arah hubungan dan signifikan atau tidaknya hubungan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pasca COVID-19. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan ($r = -0.748$, $p < 0.05$). Berdasarkan pedoman derajat hubungan melalui *pearson correlation*, dapat diketahui bahwa kedua variabel mempunyai korelasi dalam tingkat kuat. Adapun nilai korelasi yang negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel yang saling berlawanan. Tingkat kecemasan yang meningkat pada responden, akan mengakibatkan

dukungan sosial yang menurun pada responden. Dan sebaliknya, jika tingkat kecemasan semakin mengalami penurunan, maka tingkat dukungan sosial juga akan mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Özmete (2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Abdullah et al. (2015) dan Choi et al. (2021). Smet (1994) mengemukakan bahwa reaksi terhadap stres bervariasi antara individu satu dengan individu yang lainnya. Perbedaan ini sering disebabkan oleh beberapa faktor psikologis dan sosial yang tampaknya mengubah dampak *stressor* bagi individu itu sendiri. Salah satu hal dari faktor sosial tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima oleh individu berbeda-beda. Terdapat individu yang mendapatkan dukungan sosial dengan baik, namun terdapat pula individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar. Menurut Smet (1994), individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersepsikan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga ia mampu mereduksi stres yang ia alami. Smet (1994) juga mengemukakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan cenderung mengalami kondisi penuh tekanan (stres) yang lebih sedikit daripada individu yang memiliki dukungan sosial rendah.

Di masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan individu melakukan isolasi, membuat dukungan sosial dari orang sekitar menjadi salah satu peranan yang penting. Individu yang memiliki dukungan sosial yang dibutuhkan akan mendapatkan bantuan yang diinginkan ketika menghadapi sebuah kesulitan. Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat menurunkan stres akibat isolasi yang dialami. Sarason et al. (1990) mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami suatu masalah dan berada dalam situasi krisis, dukungan sosial berupa pendampingan, emosional, dan informasional dapat membantu individu untuk menghadapinya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat stres pasca COVID-19. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka akan menurunkan tingkat stres yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., Sipon, S., Nazli, N. N. N. N., & Puwasa, N. H. (2015). The relationship between stress and social support among flood victims. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 192, 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.009>
- Choi, A. W.-M., Lo, B. C.-Y., Lo, R. T.-F., To, P. Y.-L., & Wong, J. Y.-H. (2021). Intimate partner violence victimization, social support, and resilience: Effects on the anxiety levels of young mothers. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(21–22), NP12299–NP12323. <https://doi.org/10.1177/0886260519888532>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Giebel, C., Lord, K., Cooper, C., Shenton, J., Cannon, J., Pulford, D., Shaw, L., Gaughan, A., Tetlow, H., Butchard, S., Limbert, S., Callaghan, S., Whittington, R., Rogers, C., Komuravelli, A., Rajagopal, M., Eley, R., Watkins, C., Downs, M., ... Gabbay, M. (2021). A UK survey of COVID-19 related social support closures and their effects on older people, people with dementia, and carers. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(3), 393–402. <https://doi.org/10.1002/gps.5434>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1997). *Sinopsis psikiatri*. Binarupa Aksara.
- Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. "Chris." (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research*, 290, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- O'Sullivan, R., Burns, A., Leavey, G., Leroi, I., Burholt, V., Lubben, J., Holt-Lunstad, J., Victor, C., Lawlor, B., Vilar-Compte, M., Perissinotto, C. M., Tully, M. A., Sullivan, M. P., Rosato, M.,

- Power, J. M., Tiilikainen, E., & Prohaska, T. R. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on loneliness and social isolation: A multi-country study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 9982. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199982>
- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603–616. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1808144>
- Palgi, Y., Shrira, A., Ring, L., Bodner, E., Avidor, S., Bergman, Y., Cohen-Fridel, S., Keisari, S., & Hoffman, Y. (2020). The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275, 109–111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa*. Penerbit Kedokteran EGC.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Worldometer. (2024). *Worldometer's COVID-19 data*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>
- Zendrato, I., Pangaribuan, S. M., & Yemina, L. (2021). Kecemasan masyarakat Kecamatan Pancoran Mas Depok Jawa Barat dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2), 12–18. <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.60>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2