

Hubungan *Proactive Coping* dengan Kecemasan Menghadapi Pandemi COVID-19 Pada Dewasa Awal Di Dusun Besole

The Relation of Proactive Coping with Pandemic COVID-19 anxiety in Early Adulthood

BERLIANA HENU CAHYANI¹, PRAPANCHA HARY², JATU ANGGRAENI³

Fakultas Psikologi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: berliana.henucahyani@ustjogja.ac.id

Abstrak. Kecemasan masa pandemi COVID-19 di era *new normal* masih terjadi pada masyarakat yang berusia dewasa awal. Ketakutan tertular COVID-19 dan kurang tertibnya masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan berdampak terhadap kecemasan yang dialami. Masyarakat membutuhkan upaya dalam mengatasi permasalahan berkaitan dengan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris keterkaitan *proactive coping* dengan kecemasan menghadapi pandemi COVID-19 pada dewasa awal. Partisipan penelitian ini adalah 100 warga Dusun Besole, Kabupaten Bantul. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan *purposive sampling*. Kriteria partisipan penelitian adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 20-40 tahun, berpendidikan minimal SMP. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah skala kecemasan dan *Proactive Coping Inventory* (PCI). Analisis data dengan Spearman rho menunjukkan ada keterkaitan *proactive coping* dengan kecemasan menghadapi pandemi COVID-19 pada dewasa awal.

Kata kunci: Kecemasan, *Proactive coping*, Dewasa Awal

Abstract. Anxiety during the COVID-19 pandemic in the new normal era still occurs in early adulthood communities. The fear of contracting COVID-19 and the lack of discipline of the community in implementing the health protocol have an impact on the anxiety experienced. The community needs efforts in overcoming problems related to anxiety. This study aims to empirically examine the relationship between *proactive coping* and anxiety in dealing with the COVID-19 pandemic in early adulthood. The research subjects were 100 citizens of Dusun Besole, Bantul Regency. The sampling technique of the research was used *purposive sampling*. The criteria for the research subjects were male and female, aged 20-40 years, with a minimum education of junior high school. The measurement instruments used are anxiety scale and *Proactive Coping Inventory* (PCI). Data analysis with Spearman rho showed that there was a relationship between *proactive coping* and anxiety pandemic COVID-19 in early adulthood.

Key words: Anxiety, *Proactive Coping*, Early Adulthood

PENDAHULUAN

Kondisi pandemi COVID-19 berdampak terhadap tingkat kecemasan di masyarakat. Setiap individu dapat mengalami kecemasan, namun belum semua dapat mengelola kondisi tersebut. Situasi pandemi yang terjadi di seluruh dunia, berita dari media dan adanya berita hoaks yang beredar dapat semakin menimbulkan rasa cemas.

Virus *corona* yang dikenal dengan nama COVID-19 sangat berdampak terhadap kehidupan di seluruh dunia. Virus *corona* dapat menginfeksi orang dewasa, anak-anak, orangtua. Virus tersebut menyebabkan flu biasa dan beberapa turunannya dapat menyebabkan diare pada orang dewasa (Zhou, 2020).

Data kasus COVID-19 di Indonesia pada awal maret 2020 tercatat sebanyak 104 kasus. Jumlah tersebut mengalami kenaikan sampai awal tahun 2021. Berdasarkan data tanggal 31 Januari 2021 diketahui bahwa 1.078.314 terinfeksi, kasus aktif 75.095.873.221 sembuh dan terkonfirmasi dan 29.998 terkonfirmasi meninggal (<https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-31-januari-2021>, 2021). Adanya peningkatan kasus tersebut kemudian ditetapkan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-alam Penyebaran *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional. Penerapan kebijakan yang dilakukan yaitu dengan pembatasan berskala besar dan isolasi bagi pasien yang terinfeksi virus COVID-19.

Isolasi dan pembatasan sosial berskala besar berdampak terhadap kondisi psikososial masyarakat dan pendapatan untuk kebutuhan

sehari hari. Dampak terhadap kondisi kecemasan, seperti cemas berkunjung ke pelayanan kesehatan dan memilih tidak memeriksakan diri (Livana, Khoreina, Sofiyana, Ningsih & Kandar, 2020); cemas terinfeksi, berkurangnya penghasilan dan kebutuhan pokok, kebangkrutan dan PHK (Setiawan, Atikno & Suratno 2020); cemas mendengarkan berita hoaks (Rayani & Purqoti, 2020).

Dampak kondisi pandemi COVID-19 terjadi pula di Dusun Besole. Awal kondisi pandemi terdapat warga yang isolasi mandiri karena terinfeksi virus COVID-19. Selain itu beberapa warga ada yang tetap pulang ke dusun untuk bertemu dengan keluarganya, namun belum optimal melakukan isolasi mandiri. Adanya warga yang terinfeksi dan warga yang pulang dusun tersebut berdampak terhadap kecemasan. Berdasarkan hasil observasi tanggal 3 Desember 2020, diketahui bahwa masih ditemukan masyarakat yang takut untuk keluar rumah dan takut berinteraksi dengan orang banyak serta resah karena aktivitas keagamaan dinonaktifkan karena untuk memutus penularan virus COVID-19. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Ashri (dalam Tobroni, 2020) yang menyatakan bahwa kebijakan pembatasan sosial berskala besar yang berimplikasi pada pembatasan keagamaan merupakan hal pertama di Indonesia, sehingga dihadapkan pada dua kondisi antara memberikan kebebasan beragama dengan tanggung jawab pemerintah untuk melindungi keselamatan dan kesehatan masyarakat.

Kecemasan dapat dialami setiap individu, demikian halnya pada usia dewasa awal, karena belum sepenuhnya paham dalam mengelola kecemasan yang dialami. Respon terhadap kecemasan, seperti: mudah panik, menjadi mudah

marah dan takut dalam menghadapi situasi. (Lovibond & Lovibond, 1995). Masa dewasa awal dimulai pada usia 18-40 tahun. Masa dewasa awal adalah masa ketegangan emosional yang dapat berdampak terhadap perasaan khawatir tidak mampu menghadapi permasalahan (Hurlock, 2004). Peralihan menjadi dewasa menuntut individu berkomitmen, pengambilan keputusan, menjalankan peran dan tanggung jawab (Papalia, Feldman, & Martorell, 2015). Bentuk-bentuk tugas perkembangan masa dewasa awal adalah menjalin relasi teman sebaya, menyesuaikan dengan lingkungan sosial, mulai bekerja, memilih pasangan hidup dan berkeluarga, mencari kelompok sosial (Soetjiningsih, 2018).

Faktor usia dapat berpengaruh terhadap kecemasan pada usia dewasa ketika menghadapi pandemi COVID-19 (Sitohang, Rosyad & Rias, 2021). Kondisi pandemi berdampak pula terhadap kecemasan usia dewasa awal di Dusun Besole. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 18 Mei 2021 dengan salah satu warga yang berusia 31 tahun yang pernah terkena COVID-19, diketahui bahwa merasa cemas karena dijauhi warga dan didesak melakukan isolasi mandiri ke rumah sakit. Berdasarkan wawancara tanggal 23 Februari 2021 dengan tokoh masyarakat diketahui bahwa kecemasan yang dialami warga pada umumnya karena takut tertular oleh virus COVID-19 dan kondisi yang kurang tertib dalam menerapkan protokol kesehatan.

Kecemasan merupakan kondisi ketika menghadapi situasi yang tidak jelas dan tidak diketahui kepastiannya (Sadock, Sadock & Belkin, 2010). Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, kekhawatiran, ketegangan, cemas dan emosi (Ghufron & Risnawita, 2020). Kecemasan meliputi aspek fisik

yang berkaitan dengan dampak kondisi tubuh, aspek emosional yang menimbulkan rasa panik dan ketakutan dan aspek mental atau kognitif yang berdampak terhadap peran memori serta pikiran (shah dalam Ghufron & Risnawita, 2020).

Kecemasan adalah kondisi khawatir karena sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dalam diri dan perasaan takut yang berlebihan, cara berpikir yang irasional, sensitif yang berlebihan karena adanya ancaman serta faktor biologis (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Studi literatur yang dilakukan Hardiyati, Widiyanti & Hernawaty (2020) diketahui beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi pandemi COVID-19 adalah waktu yang banyak dihabiskan di rumah lebih dari 9 jam, informasi yang dicari berlebihan secara online, masalah jaringan internet dengan lingkungan belajar, mempunyai bayi, kondisi status ekonomi, status mahasiswa dan juga status pernikahan.

Perasaan takut yang ditekan ketika mengalami kecemasan berdampak terhadap kesadaran diri dalam melakukan tindakan tertentu (Corey, 2013). Kecemasan ketika menghadapi pandemi COVID-19 apabila tidak terkelola dengan baik dapat berdampak beresiko terhadap gangguan kondisi psikologis. Dampak yang dapat dialami, seperti *obsessive compulsive disorder*, gangguan tidur, resiko tinggi untuk melakukan bunuh diri, perasaan gelisah, nafas yang terasa sesak, ketegangan pada otot dan munculnya kepanikan (Sari, 2020)

Proactive coping merupakan salah satu faktor dalam diri yang berkaitan dengan kecemasan.. (Griva & Anagnostopoulos, 2010). Individu yang mampu melakukan *coping* dengan baik maka akan menyelesaikan permasalahannya. *Coping*

merupakan proses yang dilakukan individu dalam mengatasi kondisi yang mengancam (Carver & Sheier, 1989). *Coping* dilakukan individu untuk mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan dalam penyelesaian masalah (Folkman & Lazarus, 1980). Proses kognitif dan perilaku saling berkaitan ketika individu melakukan *coping* dalam penyelesaian masalah. *Coping* merupakan penguat dalam mengatasi kecemasan ketika menghadapi pandemi (Hardiyati, Widiyanti & Hernawaty, 2020).

Proactive coping merupakan konsep yang berfokus pada orientasi tujuan dan perilaku yang adaptif, sehingga individu akan tergerak untuk menyelesaikan permasalahan dengan kemampuan yang dimiliki (Schwarzer, 2015). *Proactive coping* berorientasi pada masa depan, mengatasi tantangan dan pengelolaan tujuan, sehingga individu terdorong melakukan tindakan yang lebih positif (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Keberhasilan *coping* dapat tergantung dari keberhasilan dari tugas yang dilakukan ketika berada di lingkungannya, mau menerima kondisi diri secara lebih positif (Rubbyana dalam Yovanca, 2019).

METODE

Responden Penelitian. Responden penelitian adalah 100 warga Dusun Besole, Kabupaten Bantul yang bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian. Pengambilan sampel dengan dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria responden penelitian yang ditentukan adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 20-40 tahun, berpendidikan minimal SMP.

Desain penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menguji keterkaitan antara variabel *proactive coping* dengan

kecemasan menghadapi pandemi COVID-19.

Instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan Skala *Proactive Coping*. Model skala yang digunakan untuk penelitian ini adalah model skala perilaku (*summated rating*). Alternatif pilihan jawaban terdiri dari empat pilihan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pilihan jawaban Sangat Sesuai untuk item *favorabel* diberikan skor 4, Sesuai diberikan skor 3, Tidak Sesuai diberikan skor 2 dan Sangat Tidak Sesuai diberikan skor 1. Pilihan jawaban Sangat Sesuai untuk item *unfavorable* diberikan skor 1, Sesuai diberikan skor 2, Tidak Sesuai diberikan skor 3 dan Sangat Tidak Sesuai diberikan skor 4.

Skala Kecemasan disusun oleh peneliti berdasarkan aspek aspek yang mengacu dari (Shah dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) yaitu aspek fisik, emosional, dan mental atau kognitif. Total item sebanyak 46 yang terdiri dari aspek fisik 18 item, emosional 12 item, dan mental atau kognitif 16 item. Contoh-contoh item skala kecemasan dari masing-masing aspek ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kecemasan

Kecemasan	Contoh Item
Fisik	Saya merasa mual ketika mendengar virus COVID-19 yang semakin meningkat.
Emosional	Saya mudah marah apabila diingatkan untuk ikuti protokol Kesehatan

	COVID-19.
Mental atau kognitif	Saya merasa lebih sulit mengatasi setiap permasalahan hidup selama pandemi COVID-19.

Instrumen berikutnya yang digunakan peneliti adalah Skala *Proactive Coping*. Skala tersebut mengacu dari instrument *Proactive Coping Inventory (PCI)* yang disusun oleh Greenglass, Schwarzer, Jacubiec, Fiksenbaum, & Taubert (1999). Instrumen tersebut mengungkap perilaku *proactive coping* dari sisi kognitif perilaku, cara mengatasi permasalahan, tanggung jawab, dan pandangan terhadap masa depan.

Skala *Proactive Coping* secara keseluruhan terdiri dari 52 item. Aspek-aspek Skala *proactive coping* yang diacu terdiri dari aspek pencapaian tujuan *proactive coping* terdiri dari 14 item, *reflective coping* terdiri dari 11 item, *strategic planning* terdiri dari 4 item, *preventive coping* terdiri dari 10 item, *instrumental support seeking* terdiri dari 8 item, *emotional support seeking* terdiri dari 5 item. Contoh-contoh item dari skala *proactive coping* yang mewakili masing-masing aspek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Proactive Coping*

<i>Proactive Coping</i>	Contoh Item
Pencapaian tujuan <i>proactive coping</i>	Ketika banyak masalah, saya berinisiatif untuk menyelesaikannya.

<i>Reflective coping</i>	Saya menyelesaikan masalah setelah mempertimbangkan terlebih dahulu dengan hati-hati.
<i>Strategic planning</i>	Saya membuat daftar, kemudian mengutamakan mengerjakan hal yang paling penting terlebih dahulu.
<i>Preventive coping</i>	Saya mempersiapkan diri ketika menghadapi situasi yang buruk.
<i>Instrumental support</i>	Ketika saya memiliki masalah, saya biasanya membutuhkan bantuan orang lain dalam mengerjakan sesuatu.
<i>Emotional support seeking</i>	Orang lain membantu saya dengan memberikan perhatian.

Item-item skala kecemasan dan skala *proactive coping* diseleksi berdasarkan kriteria korelasi item total dengan batas seleksi indeks daya beda $\geq 0,30$. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Hasil seleksi item skala kecemasan berkisar antara 0,326-0,774 dengan total 27 item dan koefisien reliabilitas 0,929. Hasil uji skala *proactive coping* menghasilkan daya beda berkisar 0,291 – 0,729 dengan reliabilitas 0,915. Total jumlah item berdasarkan hasil seleksi terdiri dari 30 item.

Prosedur penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Dusun Besole yang berlokasi di

wilayah Kabupaten Bantul. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9-13 Maret 2021. Skala dibagikan kepada warga Dusun Besole yang bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Sebelum skala dibagikan, responden penelitian diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai maksud dari penelitian. Proses pengisian skala dilakukan secara langsung dengan menemui masing-masing responden penelitian sesuai dengan protokol kesehatan.

Analisis data. Peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas dan linieritas untuk memenuhi ketentuan parametrik. Analisis uji hipotesis dilakukan dengan spearman rho, karena asumsi normalitas belum terpenuhi. Proses analisis dengan bantuan SPSS 25.

HASIL

Deskripsi Responden

Responden penelitian ini terdiri dari 35 berjenis kelamin laki-laki dan 65 berjenis kelamin perempuan. Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Responden Penelitian

Jenis Kelamin		Total
Laki-laki	35	35
Perempuan	65	65
Total	100	100

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kecemasan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	95	95%
Tinggi	5	5%
Sedang	0	0
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0
Total	100	100%

Berdasarkan Tabel 4 diatas, hasil kategorisasi untuk variabel kecemasan berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 95% (95 dari 100 subjek penelitian). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat Dusun Besole memiliki tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi variabel

proactive coping

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	2	2%
Tinggi	53	53%
Sedang	38	38%
Rendah	7	7%
Sangat Rendah	0	0%
Total	100	100%

Hasil kategorisasi untuk variabel *proactive coping* pada Tabel 5 berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 53% (53 dari 100 subjek penelitian). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat Dusun Besole memiliki tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi.

Uji Normalitas. Uji normalitas untuk melihat normal atau tidaknya sebaran data dari masing-masing variabel penelitian menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan yaitu $p > 0,05$ maka sebaran data tersebut normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal.

Hasil analisis data kecemasan menghasilkan K-SZ sebesar 0,145 dengan $p = 0,00$ dan variabel *proactive coping* K-SZ sebesar 0,095 dengan $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa sebaran data kedua variabel tersebut tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai K-SZ	P	Keterangan
1.	Kecemasan	0,145	0,000	$P < 0,05$ (tidak normal)
2.	<i>Proactive coping</i>	0,095	0,026	$P < 0,05$ (tidak normal)

Uji Linieritas. Uji linieritas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas (*proactive coping*) dengan variabel tergantung (kecemasan). Hasil analisis uji linieritas dari variabel kecemasan dengan *proactive coping* menghasilkan $F = 34,917$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linieritas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara

kecemasan dengan *proactive coping* adalah linier.

Uji Hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *Spearman Rho* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,560$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *proactive coping* dengan kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19 pada dewasa awal di Dusun Besole.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *proactive coping* dengan kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19 pada dewasa awal yang berusia 20-40 tahun.

Tingkat kecemasan pada dewasa awal di dusun Besole yang berlokasi di Kabupaten Bantul secara umum berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan *proactive coping* pada kategori tinggi.

DISKUSI

Penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat keterkaitan antara *proactive coping* dengan kecemasan menghadapi pandemi COVID-19 pada dewasa awal. Hasil korelasi menunjukkan nilai negatif, yang berarti semakin tinggi *proactive coping* maka akan semakin tinggi kecemasan,

namun sebaliknya semakin rendah *proactive coping* maka akan semakin tinggi kecemasan.

Data penelitian menunjukkan bahwa masyarakat dewasa awal di Dusun Besole mengalami kecemasan yang sangat tinggi dalam menghadapi pandemi COVID-19, sedangkan tingkat *proactive coping* dalam kategori tinggi. Responden penelitian ini melibatkan warga Dusun Besole yang berusia 20-40 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Megatsari, et al., 2020) yang menjelaskan bahwa usia dewasa awal dapat mengalami kecemasan yang tinggi ketika menghadapi pandemi COVID-19.

Kecemasan merupakan respon individu ketika menghadapi ancaman yang dianggap berbahaya ketika masa pandemi. Strategi *coping* dapat dilakukan individu ketika menghadapi COVID-19 (Dyah, 2021., Cholilah, Deyon & Nurmaidah, 2020). Vibriyanti (2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa proses yang terjadi ketika mengalami kecemasan, pada tahapan akhir setiap individu akan melakukan *coping*. Lebih lanjut dijelaskan bahwa tahap awal ketika mendengarkan informasi tentang COVID-19, maka akan dipersepsi berdasarkan sikap pengetahuan dan pengalaman masa lalu. Respon setelah dipersepsi dapat muncul kecemasan sesaat yang dapat ditandai dengan reaksi fisiologis. Kondisi tersebut kemudian akan dilakukan *cognitive appraisal*, yaitu memberikan penilaian kembali terkait kondisi yang mengancam dan berusaha untuk mengatasi serta menghilangkannya. Upaya berikutnya untuk mengatasi tersebut adalah

dilakukan *coping* untuk menemukan solusi (Vibriyanti, 2020).

Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan kondisi yang mengancam, pada usia dewasa awal kemampuan *coping* berkembang dan berperan ketika menghadapi penyesuaian situasi yang baru (Ram & Gerstorf, 2009). Salah satu bentuk upaya dalam menghadapi pandemi adalah memperhatikan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Namun, belum semua warga Dusun Besole dapat tertib memperhatikan protokol kesehatan.

Coping merupakan strategi yang dapat dilakukan ketika menghadapi kondisi pandemi COVID-19 (Baloran, 2020). Hasil penelitian Chang, Chien & Sen (2021) menjelaskan bahwa *proactive coping* merupakan kapasitas yang ada pada diri individu dan berorientasi pada masa depan, sehingga dapat diterapkan ketika menghadapi kondisi pandemi COVID-19.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dengan strategi *coping proactive* masyarakat dapat berusaha mengelola kecemasan dan lebih adaptif dalam menghadapi pandemi COVID-19. Bagi pihak padukuhan dapat membantu permasalahan yang dialami warga sesuai dengan sumberdaya dan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat meminimalisir kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Baloran, E. T. (2020). *Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students*

- during covid-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635–642.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Chang, Y., Chien, C., & Shen, L. F. (2021). *Telecommuting during the coronavirus pandemic: Future time orientation as a mediator between proactive coping and perceived work productivity in two cultural samples. Personality and Individual Differences*, 171, 110508.
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). *Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. Jurnal Al- Tatwir*, 7(1), 43–64.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. Belmont: Cengage Learning.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). *An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior*, 21(4), 219–239.
- Ghufron, M.N., Risnawita, R. N. (2020). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). *Testing for mediation using path analysis. European Psychologist*, 14(1), 29–39.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The proactive coping inventory (pci): A multidimensional research instrument. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society*, 1–18.
- Griva, F., & Anagnostopoulos, F. (2010). *Positive psychological states and anxiety: The mediating effect of proactive coping. Psychological Reports*, 107(3), 795–804.
- Hardiyati, Widiyanti, E., & Hernawaty, T. (2020). *Kecemasan saat pandemi COVID-19. Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27–40.
- Bidang Data & IT Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (02 Februari 2021). *Analisis Data COVID-19 Indonesia (Update Per 31 Januari 2021)*. Retrieved from <https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-31-januari-2021>.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Livana P.H., Khoerina, A., A., Sofiyani, E., Ningsih., D.K., Kandar., S. (2020). *Gambaran kecemasan masyarakat dalam berkunjung ke pelayanan kesehatan pada masa pandemi COVID-19. Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(3), 129–134.
- Lovibond, P.F., Lovibond, S. H. (1995). *The*

- structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. Journal Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Megatsari, H., Laksono, A. D., Ibad, M., Herwanto, Y. T., Sarweni, K. P., Geno, R. A. P., & Nugraheni, E. (2020). *The community psychosocial burden during the COVID-19 pandemic in Indonesia. Heliyon*, 6(10), 1–5.
- Nevid, S. J., Rathus, A. S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Yogyakarta: Penerbit Erlangga.
- Papalia, D.E., Feldman, R.D., Martorell, G. (2015). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ram, N., & Gerstorf, D. (2009). *Time-structured and net intraindividual variability: Tools for examining the development of dynamic characteristics and processes. Psychology and Aging*, 24(4), 778–791.
- Rayani, D., & Purqoti, D. N. S. (2020). *Kecemasan keluarga lansia terhadap berita hoax di masa pandemi covid-19. Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 906–912.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A., Belkin, G. S. (2010). *Kaplan and Sadock pocket handbook of clinical psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Sari, I. (2020). *Analisis dampak pandemi COVID- 19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature review. Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76.
- Schwarzer, R. (2015). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*. London: Oxford University Pers.
- Setiawan., Atikno, W., & Suratno. (2020). *Analisis diskriminan faktor kecemasan karyawan menghadapi dampak Pandemi COVID-19: Kasus perusahaan manufacturing dan jasa survey. Operations Excellence: Journal of Applied Industrial Engineering*, 12(2), 198–208.
- Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., & Rias, Y. A. (2021). *Analisa faktor kecemasan pada masyarakat Indonesia bagian barat selama pandemi COVID-19 tahun 2020. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 279–289.
- Soetjningsih, T. H. (2018). *Seri psikologi perkembangan: perkembangan anak sejak pembuahan sampai kanak-kanak akhir*. (cetakan ketiga). Jakarta: Penerbit Kencana.

Tobroni, F. (2020). *Pembatasan kegiatan keagamaan dalam penanganan COVID-19. Jurnal Komunikasi Hukum (JKH) Universitas Pendidikan Ganesha*, 6(2), 369-375.

Vibriyanti, D. (2020). *Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19. Jurnal Kependudukan Indonesia*, 6, 69–74.

Yovanca, N., Evanytha, & Febrayosi, P. (2019). *Hubungan antara strategi Koping dengan kesejahteraan subjektif pada perawat di rumah sakit kanker dharmais jakarta. Mind Set*, 10(2), 78–86.

Zhou, E. W. (2020). *Buku panduan pencegahan coronavirus: 101 tips Sains yang dapat menyelamatkan kehidupan anda. Wuhan: Chief Physician Of Wuhan Center For Disease Control And Prevention.*