

## **PENGARUH KECEMASAN KARENA COVID-19 TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU PROSOSIAL**

**Fernando D. Putra**

Mahasiswa Progam Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
email: 17101018@unima.ac.id

**Tellma M. Tiwa**

Progam Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
email: tellmatywa@unima.ac.id

**Deetje J. Solang**

Progam Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
email: deysolang@yahoo.com

**Abstrak :** Pandemi COVID-19 membawa berbagai dampak bagi masyarakat salah satunya adalah psikologis masyarakat, contohnya timbulnya kecemasan. kecemasan adalah kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merasa ada ancaman terhadap dirinya yang belum tentu akan terjadi pada dirinya. Akibat dari timbulnya kecemasan ini berpengaruh pada perilaku prososial. Prososial adalah sebuah tindakan menolong orang lain yang dilakukan secara spontan maupun terencana tanpa mengharapkan sebuah imbalan secara materi maupun sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh dari kecemasan terhadap perubahan perilaku prososial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif regresi linear sederhana, dengan responden warga masyarakat kelurahan Kadoodan kota Bitung dengan jumlah yang didapatkan 84 subjek dengan menggunakan *simple random sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara kecemasan terhadap perubahan perilaku prososial, dimana semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah perilaku prososial. didapatkan nilai  $R = 0,341$  dan nilai signifikansi  $= 0,002$ .

**Kata Kunci :** Kecemasan, prososial, COVID-19

**Abstract:** The COVID-19 pandemic has brought various impacts on society, one of which is community psychology, for example the emergence of anxiety. Anxiety is an unpleasant emotional state and feels that there is a threat to him that will not necessarily happen to him. As a result of the emergence of this anxiety affects prosocial behavior. Prosocial is an act of helping others that is carried out spontaneously or planned without expecting a material or social reward. The purpose of this study was to see whether there was an effect of anxiety on changes in prosocial behavior. This study uses a quantitative method of simple linear regression, with the respondents being residents of the Kadoodan village of Bitung city with a total of 84 subjects using simple random sampling. The result of this study is that there is a negative influence between anxiety on changes in prosocial behavior, where the higher the anxiety, the lower the prosocial behavior. obtained the value of  $R = 0.341$  and the value of significance  $= 0.002$ .

**Keyword :** anxiety, prosocial behavior, COVID-19

## PENDAHULUAN

Penyakit *Coronavirus Disease 2019* atau disingkat COVID-19 adalah sebuah nama penyakit baru yang diberikan oleh *World Health Organization* (WHO). Penyebaran COVID-19 samapai saat ini masih terbilang cepat dan tidak terkontrol karena belum semua warga masyarakat mendapatkan vaksinasi. Untuk memutus penyebaran virus ini maka Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan menetapkan ke protokol kesehatan COVID-19 untuk menekan dan memutus rantai penyebaran virus ini dengan menganjurkan masyarakat untuk selalu menggunakan masker, mencuci tangan atau menggunakan *handsanitizer* dan menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain atau mengurangi kontak fisik dengan orang lain.

Kondisi selama pandemi ini membawa banyak dampak. Salah satu dampak nya adalah perubahan perilaku prososial. Menurut Carlo & Randal (2002) perilaku prososial merupakan perilaku yang dilakukan untuk memberikan manfaat orang lain seperti menolong orang yang dalam kesusahan. Contoh perubahan perilaku prososial pada masa pandemi ini adalah orang-orang takut menolong orang yang sedang tergeletak di jalan tanpa mengetahui apa penyebabnya, karena bila mereka menolong bisa saja mereka terpapar COVID-19. Ada juga perubahan perilaku prososial dimana orang-orang takut memberi pertolongan kepada keluarga yang sedang menjalankan isolasi mandiri di rumah karena ada salah satu dari keluarga mereka yang terpapar COVID-19. Masyarakat takut mendekat ke rumah keluarga tersebut karena takut ikut tertular COVID-19 tetapi ada juga yang mau memberi pertolongan tetapi dengan menjaga

jarak aman dengan rumah keluarga tersebut.

Carlo dan Randall (2002) juga menambahkan bahwa perilaku prososial memiliki dimensi yaitu :

1. perilaku prososial *altruistik*  
pada dimensi ini individu memberikan bantuan secara sukarela kepada orang yang membutuhkan bantuan, dimana si penolong berkorban bagi individu yang akan ditolong.
2. Perilaku prososial *compliant*  
Memberikan bantuan bagi orang yang meminta tolong secara verbal maupun nonverbal
3. Perilaku prososial *emotional*  
Membantu orang lain karena merasa kasihan melihat kondisi orang yang akan ditolong.
4. Perilaku prososial *public*  
Menolong orang lain didepan banyak orang/ditempat umum yang cenderung termotivasi untuk mendapat pengakuan dan rasa hormat dari orang lain.
5. Perilaku prososial *anonymous*  
Perilaku menolong yang tidak ingin diketahui orang lain dan si peneriman bantuan.
6. Perilaku prososial *dire*  
Menolong pada situasi darurat seperti pada saat terjadi bencana alam, kecelakaan dll.

Perubahan perilaku prososial seperti ini disebabkan oleh kecemasan yang dirasakan masyarakat akan terpapar COVID-19. Situasi dan kondisi selama Pandemi COVID-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat (WHO, 2020c). contoh efek psikologis selama pandemi COVID-19 adalah timbulnya kecemasan masyarakat akan terpapar COVID-19. Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan merupakan keadaan emosi yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis perasaan

yang tidak menyenangkan, tegang dan perasaan gelisah akan sesuatu hal yang akan terjadi. Wajar bila masyarakat merasakan kecemasan karena COVID-19 adalah sebuah penyakit yang baru dan mengancam kesehatan masyarakat. Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan terbagi menjadi tiga aspek, yaitu :

1. Aspek Fisik

Orang yang mengalami kecemasan cenderung akan merasakan gejala fisik gejala fisik seperti kepanasan sehingga menjadi berkeringat, gemetar, merasakan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya.

2. Aspek Perilaku

Individu yang cemas cenderung menghindari dari sesuatu hal yang mengancam dan tidak mau menjauh dari individu atau sesuatu hal yang membuat dia merasa aman.

3. Aspek kognitif

Merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu hal yang belum tentu akan terjadi.

Pada situasi sulit seperti ini perilaku prososial dapat terjadi kompleks atau banyak pertimbangan (Baron & Branscombe, 2012). Tidak mudah menolong di situasi pandemi ini, mengingat anjuran dari WHO dan Kementerian Kesehatan untuk mengurangi kontak fisik dengan orang lain. Satu sisi ingin menolong tetapi satu sisi juga ada rasa cemas untuk menolong.

Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh dari kecemasan karena COVID-19 terhadap perubahan perilaku prososial.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

kuantitatif dimana sering disebut sebagai metode tradisional karena dari dahulu sangat sering digunakan sehingga sudah cukup mentradisi sebagai metode untuk penelitian (Sugiyono, 2018). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang biasa digunakan untuk mendapatkan sebuah data pada masa lampau atau saat ini, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis. Hasil penelitian kuantitatif cenderung digeneralisasikan dan pengolahan nya dengan metode statistika. Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Bentuk penelitian ini dipilih peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari kecemasan karena COVID-19 terhadap perubahan perilaku prososial.

Populasi dalam penelitian ini adalah warga masyarakat yang tinggal di Kelurahan Kadoodan Lingkungan V RT 022 Kecamatan Madidir kota Bitung Sulawesi Utara, berusia 18 tahun sampai 60 tahun, bejenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Populasi diambil dari usia 18-60 tahun karena pada usia tersebut kecenderungan perilaku prososial nya tinggi (Eissenberg, 2006). Seluruhnya berjumlah 530 orang

Teknik samplin yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *random sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak sehingga semua anggota populasi bisa menjadi subjek penelitian. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharimin Arikunto (2010) jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semua, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih, peneliti mengambil

15% dari jumlah populasi 530 orang menjadi 80 orang sebagai sampel.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan diberikan dalam skala likert 4 pilihan jawaban. Angket merupakan pengambilan data dengan sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada responden subek penelitian (Sugiyono, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini :

H<sub>1</sub> : adanya pengaruh kecemasan karena COVID-19 terhadap perubahan perilaku prososial.

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh kecemasan karena COVID-19 terhadap perubahan perilaku prososial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari pengujian hipotesis dalam penelitian ini bahwa kecemasan karena COVID-19 berpengaruh negatif terhadap perilaku prososial yang dapat dilihat dari analisis regresi linear  $Y = 81,332 + (-0,307)$ . Bila variabel kecemasan bertambah akan menyebabkan penurunan perilaku prososial sebesar -0,307 pada konstanta 81,332. Besarnya korelasi atau hubungan dari kecemasan terhadap perubahan perilaku prososial yaitu sebesar R 0,34. Berdasarkan Berdasarkan tabel koefisien korelasi diatas maka nilai R sebesar 0,341 masuk dalam kategori yang rendah. sedangkan koefisien determinasi (R Square) adalah sebesar 0,11 yang artinya bahwa pengaruh kecemasan terhadap perilaku prososial sebesar 11,6%.

Hasil yang didapatkan adalah kecemasan berpengaruh terhadap perilaku prososial dalam kategori yang rendah, artinya kecemasan tidak berpengaruh kuat terhadap perilaku prososial. Menurut Baron dan Branscombe (2012) bahwa Pada situasi

dan kondisi yang sulit perilaku prososial dapat terjadi kompleks atau banyak pertimbangan. Latané and Darley (lihat Baron dan Branscombe, 2012) menjelaskan terdapat lima tahapan seseorang memutuskan untuk menolong atau tidak dalam situasi sulit yaitu pada tahap pertama individu memperhatikan peristiwa yang sedang terjadi. Lalu pada tahap kedua individu melihat dan menyadari peristiwa sebagai suatu kondisi darurat dan memerlukan bantuan. Pada tahap ketiga individu memutuskan apakah akan menolong atau tidak. Tahap keempat individu memutuskan apakah memiliki pengetahuan atau kemampuan untuk menangani kondisi ini. Tahap kelima membuat keputusan akhir untuk memberikan pertolongan. Tetapi keputusan untuk membantu orang lain akan terhambat karena adanya rasa takut akan sesuatu hal.

Namun dalam penelitian ini didapati bahwa situasi dan kondisi pada masa pandemi yang menyebabkan timbulnya kecemasan karena COVID-19 ini tidak berpengaruh kuat terhadap perilaku prososial masyarakat Kelurahan Kadoodan. Masyarakat tetap menolong tetapi dengan waspada agar tidak ikut terpapar COVID-19 seperti saat sedang menolong orang yang menjalani karantina mandiri. ini dapat terjadi karena ada kelekatan dan adanya rasa peduli yang kuat antar warga masyarakat kelurahan Kadoodan Kota Bitung. Hal ini sejalan dengan pernyataan Menurut Schroeder dan Graziano (2018) adanya kepedulian atau perhatian, akan membuat perilaku prososial lebih mungkin terjadi.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utomo dan Minza (2016) tentang perilaku prososial relawan spontan bencana alam didapati di lapangan dorongan yang memunculkan perilaku

prososial pada diri mereka berasal dari kondisi yang dilihat maupun didengar oleh informan yang kemudian menggugah emosional informan sehingga menimbulkan perasaan empati sehingga mendorong mereka untuk ikut menolong korban. Sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Toi dan Batson (1982) menunjukkan bahwa munculnya rasa empati dalam diri individu ketika dihadapkan pada situasi yang membutuhkan pertolongan akan mendorong orang untuk menolong.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh kecemasan karena COVID-19 terhadap perubahan perilaku prososial berada pada kategori rendah. Dari hasil uji hipotesis di dapatkan variabel kecemasan memiliki hubungan terhadap variabel prososial, sehingga semakin tinggi kecemasan maka akan diikuti oleh perubahan perilaku prososial. Sebaliknya semakin rendah kecemasan maka akan diikuti oleh perilaku prososial. Maka dari itu  $H_1$  diterima, yaitu adanya pengaruh kecemasan karena COVID-19 terhadap perubahan perilaku prososial. Sedangkan  $H_0$  ditolak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi).
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). Social psychology 13th edition. Unites States of America: Pearson Educati
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late

adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 31(1), 31-44.

Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Toi, M., & Batson, C. D. (1982). More evidence that empathy is a source of altruistic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 281-292.

Utomo, M. H., & Minza, W. M. (2016). Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(1), 48-59.