

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terjadinya wabah COVID-19 tidak hanya dirasakan dari sisi kesehatan, namun juga berakibat pada kondisi psikologis masyarakat, termasuk masyarakat di Indonesia. Salah satu dampak psikologis yang dirasakan masyarakat yakni kecemasan (Rahmania, 2020). COVID-19 menyebabkan munculnya rasa cemas dan panik pada masyarakat yang bekerja di luar rumah, mereka mengkhawatirkan akan tertular COVID-19 (Suteja, 2021). Individu mengalami kecemasan dan takut untuk keluar rumah (Mahfud, 2020). Namun ternyata masih banyak masyarakat yang abai, sehingga menimbulkan bias optimisme (Tim, 2022).

Infeksi COVID-19 ini bermula dari wilayah Wuhan, China tanggal 31 Desember 2019, mengakibatkan penyakit *Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavirus 2 (SARS-Cov-2)* yang tersebar diseluruh dunia dan virus ini memiliki risiko yang tinggi dalam penyebarannya (Cui, dkk, 2019). Kecemasan muncul pada masyarakat yang bekerja di luar rumah atau kembali melakukan kerja di kantor yaitu cemas akan terpapar virus covid 19, karena mudahnya virus ini menyebar. Pandemi juga membuat setiap orang perlu melakukan *social distancing*, itu akan membuat koordinasi antar karyawan terkait pekerjaan terganggu (Hustia, 2020).

Dalam Islam, kecemasan dijelaskan sebagai keadaan emosi takut (Nugraha, 2020). Banyak hal-hal negatif yang ditimbulkan dari kecemasan. Kecemasan dalam Islam ini muncul sebagai ketakutan mengenai suatu ujian yang diberikan oleh Allah SWT, dalam Al-Qur'an jelas diberitahukan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan suatu ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuannya (Mustaqim, 2015). Sebagaimana yang tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.” (Q.S

Al-Baqarah: 286)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.” (Q.S Al-Baqarah: 286)

Pada bulan Maret 2021 lembaga survei Saiful Mujani Research and Consulting (SMRC) menyebutkan sebanyak 47% warga Indonesia perlu keluar rumah melakukan kerja selama pandemi COVID-19 (Iqbal, 2021).

Di masa pandemi COVID-19 masyarakat yang perlu bekerja dari kantor (WFO) bekerja dalam 8 jam sehari untuk mendapatkan penghasilan, sehingga bagi yang bekerja di kantor harus lebih waspada dan mengikuti protokol kesehatan agar tidak terpapar virus COVID-19. Virus ini bisa menyerang siapa saja, maka yang tidak mengikuti protokol kesehatan akan berakibat fatal bagi diri sendiri, keluarganya dan orang-orang di sekitarnya (Nekada, 2020). Bedanya selama bekerja di rumah (WFH) relatif membutuhkan proses adaptasi yang berat bagi masyarakat. Hal ini berpengaruh pada fisiologis masyarakat, namun masyarakat bisa memperkirakan bahwa perubahan fisiologis selama WFH ialah hasil dari proses adaptasi yang dialaminya. Perubahan nilai fisiologis tersebut menjadi indikasi bahwa individu sedang berada proses adaptasi yang memunculkan kondisi ketegangan dan atau stress, secara langsung bisa mempengaruhi perilaku komunikasi individu. Perubahan perilaku komunikasi individu meliputi perilaku berbahasa dengan lingkungan sekitarnya khususnya komunikasi dengan anggota keluarga (Fajar, 2020). Ketika warga harus keluar bekerja di masa pandemi, ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan, dengan bekerja sesuai protokol kesehatan yang telah ditetapkan, seperti mengatur tempat duduk dan jumlah individu di dalam ruangan, dan menggunakan masker diikuti dengan *hand sanitizer*. Saat berada di luar kantor, tiap orang pun perlu mengimplementasikan *physical distancing*, menjaga pola makan, menjaga kebersihan dimanapun dan kapanpun (Kiki, 2019). Di Indonesia, berdasarkan hasil survei terhadap masyarakat di empat provinsi diantaranya: Jawa Tengah, DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Barat, ditemukan bahwa masyarakat mengalami kecemasan akan terpapar COVID-19 dengan persentase sebesar 59%, khususnya di DKI Jakarta (Agung, 2020).

Menurut Wiramihardja (2005), cemas merupakan hal yang bersifat umum dan wajar dialami oleh setiap manusia. Cemas terhadap virus COVID-19 berdampak pada perubahan

pola hidup secara tiba-tiba tanpa adanya persiapan. Mengubah pola hidup, seperti menanamkan pemikiran positif yang optimis saat era pandemi COVID-19 akan membuat masyarakat yang bekerja di luar rumah bisa saling membagikan cerita bersama rekan kerja atau kolega, sehingga individu tidak merasakan beban atau rasa khawatir seorang diri (Wiramihardja, 2005). Kecemasan yang berlebihan, terutama yang telah menjadi gangguan kecemasan dapat menghambat aktivitas seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Kaplan, 1994). Mempertahankan hubungan bersama orang terdekat, baik dilakukan secara langsung atau tidak langsung, dapat menjadi penguat keadaan mental individu yang perlu melakukan aktivitas bekerja di luar rumah, serta menanamkan kepercayaan kepada diri sendiri sehingga bisa menurunkan rasa cemas saat masa pandemi COVID-19 (Wiramihardja, 2005).

Perasaan cemas yang dialami individu juga muncul di dalam situasi lain seperti kecemasan terhadap bencana alam (Thoyibah, 2019). Selain itu kecemasan juga muncul dalam situasi berkendara, yang dimana individu pada saat berkendara dapat mengalami kecemasan terlebih pada individu yang baru mengalami kecelakaan (Christanto, 2022). Dampak jangka panjang dari kecemasan yang terjadi akibat COVID-19 yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan *social distancing* dan isolasi diri, hal tersebut menyebabkan depresi pada beberapa tahun yang akan mendatang (Pertiwi, 2021).

Hal yang dapat menyebabkan kecemasan terutama pada masyarakat yang harus bekerja di luar rumah selama pandemi, salah satu penyebabnya adalah stres. Setiap orang menghadapi stres dalam hidup mereka, tetapi stres yang berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami gangguan kecemasan. Penyebab kedua dari gangguan kecemasan adalah genetika, individu juga mungkin berisiko lebih besar mengalami gangguan kecemasan jika seseorang dalam keluarga memiliki gangguan kecemasan. Faktor sosial dan ekonomi juga dapat menyebabkan kecemasan. Penyebab gangguan kecemasan selanjutnya adalah trauma. Peristiwa traumatis yang terjadi pada saat ini atau masa lalu, dapat meningkatkan risiko individu mengalami gangguan kecemasan (Endriyani, 2021).

Memiliki pikiran positif terkadang dapat membuat kita menjadi abai karena pikiran positif ini hanya berdampak positif untuk jenis stresor tertentu saja (Budi, 2021). Bias optimisme merupakan bias kognitif yang membuat seseorang mempercayai bahwa dirinya cenderung tidak akan merasakan kejadian negatif. Bias optimisme yang timbul bisa membuat seseorang menjauh dari pencegahan maupun penanganan risiko pada permasalahan tertentu. Hal ini

berkaitan dengan kepercayaan bahwa dirinya tidak akan merasakan hal negatif bila dibandingkan dengan individu lain yang usianya sama. *Bias optimisme* dapat dikatakan pula *unrealistic optimism* atau *optimistic bias*, yakni tingkatan kepercayaan yang mendukung seseorang agar memahami suatu informasi dengan menghadapi kondisi yang tidak pasti untuk mementingkan dirinya sendiri (Rhee, Ryu, & Kim, 2005).

Dalam Islam, bias optimisme adalah optimis yang berlebihan. Optimisme yang berlebihan dalam Islam tidak baik karena Islam mengajarkan untuk rendah hati. Itulah mengapa seorang pribadi muslim harus selalu *tawadhu* (rendah hati) dan memohon kepada Allah SWT dalam segala hal (Rozak, 2017). Manusia diberikan Allah SWT untuk dapat berpikir maju dan selalu memperbaiki diri namun bukan berarti tidak ada batasannya, *bias optimisme* atau optimis yang berlebihan itu akan jauh dari nilai Islami yaitu “*tawadhu*” Sebagaimana yang dijelaskan pada surat Al-Isra ayat 37:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

Artinya: “*Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung*” (QS. Al-Isra: 37).

Ayat diatas Menurut departemen agama (2011) menjelaskan bahwa Allah SWT tidak menyukai umat yang suka menyombongkan diri atas kekayaan harta yang dimiliki, suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak berguna, dan harus bersikap *tawadhu* (rendah hati) serta tidak takabur.

Bias optimisme memberi akibat kepada tingkatan keterlibatan dalam diri seseorang terkait tingkah laku pencegahan. Seseorang yang memiliki bias optimisme akan memiliki ketidakselarasan antara hal yang dipercayai dengan hal yang ditunjukkan dengan perilaku tertentu (Clarke, Williams, & Arthey, 1997). Konsep ini bisa memberi penjelasan berbagai alasan warga Indonesia tidak merasa ketakutan beraktivitas di luar rumah dan menghadapi banyak orang, hal ini bisa saja dikarenakan mereka begitu percaya diri bahwa virus corona tidak semenakutkan itu, oleh sebab itu individu tidak berupaya patuh kepada protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah. Contoh ketidaktaatan itu yakni, tidak mengimplementasikan *physical distancing*, tetap *menongkrong* bersama kawan lain, pergi

menuju kampung halaman dengan dampak bisa memberi peningkatan peluang penyebaran virus (Isdairi, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim (2020) menyebutkan bahwa individu yang memiliki bias optimisme yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam menjalankan aktivitas kerja. Masyarakat menunjukkan optimisme terhadap virus COVID-19 dan percaya bahwa masyarakat yakin tidak terinfeksi virus. Namun, adanya berita dalam bentuk media menanamkan ketakutan dan kecemasan akan COVID-19, masyarakat mengalami ketakutan dan kecemasan akan terinfeksi COVID-19 dan menjadi lebih berhati-hati di tempat-tempat ramai dan memakai masker saat keluar rumah (Kim, 2020). Fitri (2021) menyimpulkan hasil riset tentang bias optimisme masyarakat dalam menghadapi pandemi, yaitu perilaku masyarakat yang tidak peduli akan bahaya penularan virus corona, sehingga masyarakat dengan pola pikir tersebut akan menciptakan bias optimisme. *Cognitive-Behavioral Model of Health Anxiety* menjelaskan, bahwa perubahan perilaku dapat disebabkan oleh tingkat kecemasan yang rendah, sedang, atau tinggi. Perubahan perilaku yang disebabkan oleh bias optimisme dan gaya kognitif dengan tingkat kecemasan yang rendah membuat seseorang berpikir bahwa ia tidak akan mengalami peristiwa negatif (Akbar, 2021). Penelitian yang dilakukan Julina (2017) mengenai pengaruh persepsi dampak merokok, individu mempersepsikan diri mereka tidak akan mengalami peristiwa yang negatif dibandingkan orang lain atau menilai diri mereka kurang berisiko mengalami hal yang negatif dan mempersepsikan diri mereka mengalami hal yang positif dari merokok. Dalam penelitian Putri (2020) menjelaskan mengenai kecemasan masyarakat pada kondisi pandemi COVID-19 ini yaitu karena ketidakpastian mengenai masa depan, lalu masyarakat memikirkan hal-hal negatif dan dalam pandemi ini banyak sekali ketidakstabilan mulai dari pekerjaan dan penghasilan masyarakat serta hilangnya nyawa akibat virus COVID-19.

Berdasarkan fenomena di atas, penulis melihat ada ketertarikan antara bias optimisme dengan kecemasan. Oleh sebab itu, pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *bias optimisme* dan tingkat kecemasan di masa pandemi COVID-19. Sehingga penulis mengambil judul tentang ***“Hubungan bias optimisme dan tingkat kecemasan masyarakat yang bekerja di luar rumah pada masa pandemi COVID-19”***. Penelitian ini dilakukan guna melihat bagaimana hubungan *bias optimisme* dengan tingkat kecemasan masyarakat yang melakukan pekerjaan di luar rumah pada masa pandemi COVID-

19. Sejauh yang diketahui oleh peneliti, hubungan *bias optimisme* dengan kecemasan pada masyarakat yang melakukan kerja di luar rumah dalam waktu pandemi COVID-19 ini perlu di kaji.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *bias optimisme* dan tingkat kecemasan masyarakat yang bekerja di luar rumah pada masa pandemi COVID-19, serta bagaimana tinjauan dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada pertanyaan dari penelitiannya tersebut, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara bias optimisme dan tingkat kecemasan pada masyarakat yang bekerja di luar rumah pada masa pandemi COVID-19, serta mengetahui tinjauannya dalam Islam

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini bisa digunakan untuk referensi oleh peneliti selanjutnya yang terkait terhadap topik bias optimisme dan tingkat kecemasan masyarakat yang bekerja di luar rumah selama pandemi COVID-19.
2. Penelitian ini dapat memberikan suatu kontribusi dalam bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Masyarakat : Penelitian ini berguna sebagai bahan pertimbangan informasi dalam usaha untuk meminimalkan bias optimisme dan tingkat kecemasan terpapar virus COVID-19.
2. Peneliti: kegiatan meneliti ini bisa memberi kegunaan dalam meningkatkan pengetahuan maupun pengembangan terkait bias optimisme dan tingkat kecemasan pada masyarakat yang bekerja di luar rumah selama pandemi.

1.5 Kerangka Berpikir

Adanya virus COVID-19 yang memiliki risiko yang tinggi dalam penyebarannya kepada masyarakat. Dampak psikologis yang dialami di era pandemi ini yaitu masyarakat mengalami kecemasan, dan hal ini wajar karena belum di temukannya obat yang pasti dalam menangani virus ini dan dilakukan protokol kesehatan, *social distancing*, dan berpikiran tetap positif serta optimis pada masa pandemi COVID-19 untuk mengurangi penyebaran virus dan menurunkan tingkat kecemasan.

Bias Optimisme

Bias optimisme adalah bias kognitif yang membuat individu percaya bahwa diri sendiri cenderung tidak akan mengalami peristiwa negatif.

Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional, seperti kekhawatiran, ketegangan, atau pikiran seseorang bahwa sesuatu yang buruk dan tidak menyenangkan akan terjadi.

Pertanyaan Penelitian:

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *bias optimisme* dengan tingkat kecemasan masyarakat yang bekerja di luar rumah pada masa pandemi COVID-19? Serta bagaimana tinjauan dalam Islam?