

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI COVID-19 PADA BURUH PABRIK
PT. RUBBER WOOD INDUSTRY INDO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas
Islam Riau Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



INDIARTI ALYA PUTRI
168110147

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI COVID-19 PADA BURUH
PABRIK PT. RUBBER WOOD INDUSTRY INDO**

INDIARTI ALYA PUTRI
168110147

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

07 Januari 2021

DEWAN PENGUJI

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

Dr. Syarifah Farradinna, S.Psi., M.A

Juliarni Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog

TANDA TANGAN



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 22 Oktober 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indiarti Alya Putri

NPM : 168110147

Judul Skripsi : “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Buruh Pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo”

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang pernah diterbitkan atau dituliskan, kecuali dengan landasan acuan atau kutipan yang mengikuti tata penulisan yang telah lazim dan secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia dicabut gelar keserjanaan saya.

Pekanbaru, 14 Desember 2020

Yang menyatakan,

Indiarti Alya Putri

168110147

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim...

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahnya. Shalawat beriring salam tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Buruh Pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo”**

Dalam penyelesaian penelitian penulis menerima banyak bantuan, baik berupa dukungan, semangat maupun sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr, H. Syafrinaldi, AH.,MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M,Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau serta Dosen Penasehat Akademik.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Universitas Islam Riau
8. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing. Terimakasih kepada bapak yang telah membimbing saya dan memberikan arahan, kemudahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kebaikan bapak dibalas oleh Allah SWT dan Bapak selalu diberikan kesehatan.
9. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Sigit Nugroho, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Faradinna, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psikolog, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi, Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi, Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Bin Qalbi Ruzain, M.Kes, Ibu Icha Herawati, M.Soc.,Sc, ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Si yang telah memberikan ilmu khususnya ilmu dibidang Psikologi.
10. Seluruh Karyawan dan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Terkhusus kepada kedua orangtua penulis yang telah membesarkan tanpa mengenal lelah, selalu sabar menghadapi perilaku penulis, mendoakan penulis dan memberikan support kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

12. Terimakasih kepada sahabat kecilku Bayu Hary yang selalu memberikan support dan motivasinya kepada penulis.
13. Terimakasih kepada Pihak PT. Rubber Wood Industries Indo terkhusus Kak Nova dan Bang Yudi yang telah membantu selama proses penelitian.
14. Kepada sahabat-sahabat seperjuanganku Novia Saputri, Rusi Putri. Semoga kalian bisa secepatnya menyusul dalam mengerjakan skripsi.
15. Kepada orang-orang yang penulis sayangi dan juga kepada kucing-kucing penulis yang disayangi, karena kalian adalah penyemangat bagi penulis.
16. Teman-teman seangkatan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah sama-sama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
17. Dan seluruh pihak-pihak yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Penulis ucapkan beribu-ribu terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya.
18. Dan kepada diri sendiri yaitu penulis yang sudah sabar, kuat dalam proses pengerjaan skripsi ini. Yang telah sabar menunggu wisuda setahun lamanya setelah sidang. Terimakasih sudah bertahan sampai detik ini.

Semoga Allah SWT memberikan dan melipatgandakan pahala segala amal baik kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam

menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, penulis mengharapkan kepada setiap pembaca skripsi ini untuk dapat memberikan masukan, kritikan, saran yang bersifat membangun agar skripsi ini menjadi lebih baik sehingga dapat menjadi referensi penulisan bagi penelitian selanjutnya. Semoga apa yang penulis sampaikan dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Mohon maaf apabila ada kekhilafan atau kesalahan yang penulis lakukan selama ini.

Pekanbaru, 14 Desember 2020

Penulis

Indiarti Alya Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xii
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II	12
A. Kecemasan Menghadapi Covid-19	12
1. Definisi Kecemasan Menghadapi Covid-19	12
2. Aspek-aspek Kecemasan	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
B. Berpikir Positif	16
1. Definisi Berpikir Positif.....	16
2. Aspek-aspek Berpikir Positif	17
C. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi <i>Covid-19</i>	19
D. Hipotesis	20
BAB III	22
A. Identifikasi Variabel	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Subjek Penelitian	23
D. Metode Pengumpulan Data	24
1. Skala Berpikir Positif	26

2.	Skala Kecemasan Menghadapi Covid-19.....	27
E.	Uji Alat kur Penelitian	28
1.	Validitas.....	28
2.	Realibilitas	29
F.	Teknik Analisa Data	29
BAB IV	30
A.	Persiapan Penelitian	30
1.	Orientasi Kancan Penelitian	30
2.	Persiapan Alat Ukur Penelitian	31
B.	Pelaksanaan Penelitian	35
C.	Hasil Analisis Data.....	36
1.	Deskripsi Data Penelitian	36
2.	Uji Asumsi.....	39
3.	Uji Hipotesis.....	41
4.	Uji Analisa Tambahan	43
D.	Pembahasan.....	43
BAB V	46
A.	Kesimpulan.....	46
B.	Saran.....	46
1.	Saran Metodologis.....	46
2.	Saran Praktis.....	47
C.	Kelemahan Penelitian	47
DAFTAR PUSTAKA	48

LAMPIRAN

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI COVID-19 PADA BURUH PABRIK PT. RUBBER WOOD INDUSTRY INDO

ABSTRAK

INDIARTI ALYA PUTRI
168110147

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi *covid-19*. Populasi penelitian merupakan buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo. Subjek penelitian terdiri dari 184 responden. Teknik pengambilan sampelnya adalah *simple random sampling* supaya setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan dua skala penelitian, yaitu skala kecemasan dengan *alpha* reliabilitas 0,927 dan skala berpikir positif dengan *alpha* reliabilitas 0,863. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi *covid-19* dan koefisien korelasinya bernilai kuat, yaitu -0,539. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan menghadapi COVID-19, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: *berpikir positif, kecemasan menghadapi covid-19.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE THINKING AND ANXIETY FACING COVID-19 IN FACTORY WORKERS OF PT. RUBBER WOOD INDUSTRIES INDO

ABSTRACT

**INDIARTI ALYA PUTRI
168110147**

**FACULTY OF PSYCHHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

This study aims to see the relationship between positive thinking and anxiety facing COVID-19. The research population is factory workers of PT. Rubber Wood Industries Indo. The research subjects consisted of 184 respondents. The sampling technique is simple random sampling so that everyone has the same opportunity to be the research subject. This study uses correlational quantitative methods using two research scales, namely the anxiety scale with a reliability alpha of 0.927 and a positive thinking scale with a reliability alpha of 0.863. This study uses descriptive and inferential statistical analysis. The results showed that there was a negative and significant relationship between positive thinking and anxiety facing covid-19 and the correlation coefficient was strong, namely -0.539. The higher the positive thinking, the lower the anxiety facing COVID-19, and vice versa.

Keywords: positive thinking, anxiety facing covid-19

إنديارتي أليا بوتري
168110147
كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

جائحة كورونا فيروس المرض 2019 (كوفيد-19) وانتشرت في مناطق مختلفة بإندونيسيا بما في ذلك في باكنبارو. استجابة من الجميع مختلفة، بما في ذلك الشعور بالقلق في التعامل مع كوفيد-19. يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والقلق في مواجهة كوفيد-19. يستخدم هذا البحث طريقة الارتباط الكمي باستخدام مقياسين بحثيين، وهما مقياس القلق مع ألفا الموثوقية 0,927 ومقياس التفكير الإيجابي مع ألفا موثوقية 0,863. عدد مجتمع البحث هو للعمال في مصنع شركة رابير وود صناعية الإندو. تقنية أخذ العينات هو أخذ عينات عشوائية بسيطة بحيث الجميع لديهم نفس الفرصة ليصبحوا ذات البحث. وذات البحث من 184 مستجيباً. أظهرت النتائج أن هناك علاقة معنوية بين التفكير الإيجابي والقلق في مواجهة كوفيد-19 ومعامل الارتباط قوي جداً وهو - 0,539

الكلمات الرئيسية: التفكير الإيجابي، القلق في مواجهة كوفيد-19.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) di tahun 2020 mulai menyebar nyaris ke semua daerah yang ada di Indonesia termasuk di Pekanbaru (Adlin & Yusr, 2020). Dianjurkan untuk mengurangi kontak fisik atau sosial ke orang lain bahkan menjaga jarak termasuk didalam rumah sendiri demi menghindari *covid-19*. Tingkat kecemasan pada tiap orang bisa berbeda-beda tergantung pada faktor-faktor yang terkait, berbagai faktor itu termasuk ke faktor demografi dapat mempengaruhi kecemasan terhadap pandemi (Goodwin, Gaines, Myers & Neto, 2011).

Berbagai negara di dunia termasuk salah satunya negara Indonesia yang sedang mengalami pandemi *Covid-19* mengakibatkan berbagai bidang manufaktur harus terkena dampak dari pandemi ini salah satunya tidak dapat memproduksi barang secara maksimal karena adanya peraturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) oleh pemerintah Indonesia yang mana diatur tidak boleh berkumpul banyak orang disuatu tempat. Hal tersebut mengakibatkan keuntungan dari perusahaan mengalami penurunan, selain itu permintaan ekspor barang juga ikut penurunan karena adanya efek *lockdown* dari berbagai negara yang berdampak *covid-19* dan permasalahan lain yang terjadi adalah tidak adanya bahan baku untuk memproduksi barang karena efek pandemi *covid-19*. Oleh karena itu perusahaan harus menutup sementara perusahaannya atau tetap memproduksi barang saat pandemi *covid-19* tetapi

harus mengurangi jumlah karyawan agar pengeluaran perusahaan tidak terlalu banyak. Akan tetapi perusahaan akan mengalami pengeluaran yang banyak untuk menerapkan protokol kesehatan. Hal ini disampaikan adanya perubahan situasi perusahaan saat pandemi *covid-19* yang menyebabkan kecemasan pada buruh pabrik dalam menghadapi *covid-19* oleh perusahaan mereka bekerja pada saat pandemi wabah ini, hal ini dijelaskan (dalam, katadata.co.id, 2020)

Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemi *Covid-19* memberikan efek psikologis kepada masyarakat (WHO, 2020). Hal ini dikarenakan bahwa *Covid-19* menjadi stressor yang sangat berat. Kecemasan merupakan suatu respon umum yang telah terjadi selama masa krisis ini. Kecemasan merupakan salah satu respon yang normal terhadap suatu ancaman. Namun, di sisi lain kecemasan bisa menjadi normal atau abnormal jika tingkat kecemasan itu tidak sesuai dengan tingkat ancaman. Kecemasan dikatakan abnormal pula jika kecemasan itu tampak datang tanpa memiliki penyebabnya. Dalam beberapa tingkat, jika kecemasan terlalu ekstrem, akan membahayakan fungsi tubuh.

Hingga saat ini, terdapat mutasi atau varian-varian baru Covid-19 yang belakangan telah diketahui dan menjangkit beberapa orang diseluruh dunia termasuk Indonesia yang tentunya membuat setiap orang merasa cemas karena hal tersebut. Berikut ini akan disajikan pada gambar dibawah ini mengenai total kasus Covid-19 di seluruh dunia dengan perbandingan di Indonesia per 11 April 2021 sebagai berikut:

Tabel 1.1
Kasus Covid-19 di Dunia

Cases Overview	Total Kasus	Recovered	Deaths
Indonesia	1,57M	1,41M	42,530
Worldwide	136M	77,5M	2,94M

Dapat dilihat dengan jelas pada gambar 1.1 di atas yang menyatakan hingga per 11 April 2021 jumlah total kasus Covid-19 di seluruh dunia adalah 136 juta jiwa dimana yang sembuh sebanyak 77,5 juta jiwa dan yang meninggal 2,94 juta jiwa di seluruh dunia. Termasuk di Indonesia sebagai salah satu penyumbang terbanyak kasus dengan total kasus 1,57 juta penduduk Indonesia terjangkit diantaranya 1,41 juta jiwa sembuh dan 42.530 ribu dinyatakan meninggal dunia. Untuk lebih jelasnya mengenai grafik perkembangan covid-19 di Indonesia ditunjukkan dalam grafik berikut:

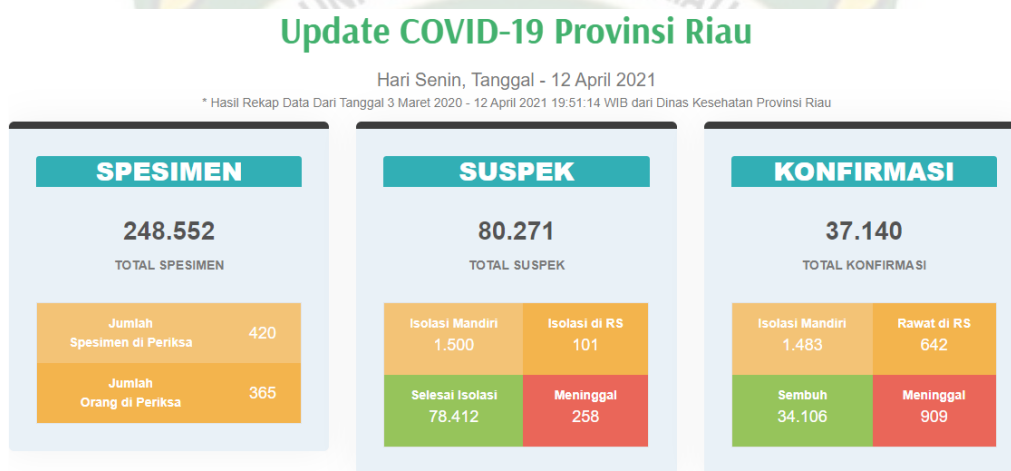


Gambar 1.2
Grafik Kasus Covid-19 di Indonesia

Pada grafik di atas menunjukkan perkembangan Covid-19 per 11 April 2021 dimana telah ditemukan sebanyak 4.127 ribu kasus baru dengan total keseluruhan mencapai 15 ribu kasus yang mana ditemukan sebanyak 4.677

ribu per 7 hari. Melihat hal ini tentunya masyarakat menjadi semakin takut dan tidak dapat mengendalikan pikirannya sehingga untuk berpikir dengan rasa ketakutan akan ketidakpastian selesainya pandemi ini.

Kemudian, untuk jumlah kasus yang ada di Pekanbaru hingga per 12 April 2021 ini khususnya di Provinsi Riau telah tercatat peningkatan kasus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1.2
Jumlah Kasus Covid-19 di Pekanbaru

Pada gambar di atas dijelaskan bahwa hingga saat ini di Provinsi Riau telah tercatat sebanyak 248.552 kasus diantaranya 80.271 jiwa telah disuspek dan 37.140 jiwa dinyatakan telah dikonfirmasi sebagai positif covid-19. Selanjutnya, 1.483 jiwa telah melakukan isolasi secara mandiri dan sebanyak 642 menjalani perawatan di Rumah Sakit. Hingga saat ini sebanyak 34.106 jiwa telah sembuh dan sebanyak 909 jiwa telah meninggal akibat covid-19.

Pembatasan aktivitas manusia selama masa pandemi Covid-19 dan berhentinya berbagai kegiatan ekonomi, termasuk beberapa sektor industri, telah berkontribusi pada penurunan emisi global. Pusat Penelitian

Energi dan Udara Bersih (CREA) merilis bahwa emisi CO₂ dunia tercatat mengalami penurunan hingga 17% akibat karantina Covid-19 yang diterapkan di berbagai negara. Hampir setengah (43%) dari penurunan emisi global selama puncak lockdown berasal dari sektor transportasi dan industri, terutama kendaraan bermotor dan pabrik manufaktur komersial (bbc. com, 24 Mei 2020).

Namun, kondisi pandemi ini berdampak pada meningkatnya timbulan sampah, terutama sampah plastik dan sampah medis. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia menyebutkan bahwa sampah plastik domestik meningkat dari 1-5 menjadi 5-10 gram per hari per individu karena pandemi Covid-19. Selain itu, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan mencatat kenaikan produksi limbah medis saat ini sebanyak 290 ton limbah medis per hari. Sampah plastik tersebut sebagian besar berasal dari penggunaan plastik sekali pakai dari makanan yang dikemas, sedangkan sampah medis berasal dari peralatan medis dan Alat Pelindung Diri (APD), termasuk sarung tangan dan masker (idnfinancials.com, 8 Juni 2020).

Dampak Covid-19 tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi lingkungan saja, melainkan juga terhadap gangguan psikologis. Sebagaimana penelitian Winurini (2020) yang merangkum hasil riset oleh perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap 1.552 responden berkenaan dengan tiga masalah psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma. Responden paling

banyak adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur 12,8% (pdsjki.org/home, 23 April 2020).

Hasil survei menunjukkan, sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres pascatrauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pascatrauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pascatrauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala.

Sebagai upaya mengatasi kecemasan menghadapi covid-19 maka seseorang atau karyawan buruh pabrik harus memiliki pola berpikir yang positif yang sekiranya mampu untuk dijadikan salah satu faktor untuk mengatasi masalah kecemasan tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut Albercht (dalam Cholidah, 2003) menyatakan bahwa pemusatan perhatian pada hal yang positif dalam suatu keadaan atau situasi untuk membuat seseorang lebih mampu untuk mempertahankan sisi positifnya dan mencegah sisi emosi yang negatif yang ada pada dirinya serta akan membantu seseorang

dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang mengancam atau bisa menimbulkan stress atau kecemasan dalam menghadapi *Covid-19*.

Kecemasan yang dialami oleh karyawan atau buruh pabrik dapat diatasi jika mempunyai kemampuan dalam memecahkan setiap persoalan yang ada yang berkaitan dengan situasi pekerjaanya dan permasalahan psikologis yang dialaminya. Menurut Mc. Crae (dalam Irfan Andy, 2011) individu yang berpikir positif akan berusaha untuk selalu mencari aspek berpikir positif dalam kehidupannya, serta menumbuhkan sifat baik ke setiap orang. Dikarenakan hal ini menunjukkan bahwa mencari aspek positif yang ada dalam hidupnya dan adanya sikap berperilaku baik terhadap orang lain dengan cara berpikir positif.

Tingkat kecemasan pada tiap orang berbeda-beda dan tergantung pada faktor-faktor yang terkait. Salah satunya adalah faktor demografi yang dapat mempengaruhi kecemasan terhadap pandemi (Goodwin, Gainess, Myers, & Netto, 2011). Presepsi mengenai resiko terpapar juga memungkinkan akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi *covid-19*.

Menurut Rakhmat (2006) kecemasan juga bisa membuat seseorang merasa kurang percaya diri, merasa rendah diri dan juga memiliki anggapan bahwa dirinya tidak bisa membuat orang lain merasa senang. Seseorang yang biasanya mengalami kecemasan akan ditandai dengan beberapa reaksi tubuh seperti otot yang tegang dan dan sangat waspada, bahkan dengan tingkat yang sangat tinggi. Ia juga akan menunjukkan penolakkan dalam sosialisasi dengan

orang lain. Individu yang merasa cemas akan menjadi baik jika tingkat ketegangan yang dirasakannya berkurang.

Menurut Adelia (dalam Yuliani, Handayani & Somawati, 2017) berpikir positif merupakan penalaran atau pikiran yang dapat mengembangkan, membangun dan memberikan kekuatan dalam kepribadian atau karakter pada diri seseorang. Berpikir positif juga memiliki arti bahwa jika dengan berpikir positif seseorang akan dapat menjadi pribadi yang matang, dan memiliki keberanian yang lebih banyak untuk menghadapi sesuatu yang dinilai sebagai tantangan. Selain itu individu yang berpikir positif akan memandang sesuatu berdasarkan fakta yang mana setiap kesulitan akan memiliki penyelesaian dan penyelesaian itu harus melalui proses berpikir yang sehat.

Kemudian Elfiky (dalam Anggraini, Syaf & Murni, 2017) dalam bukunya yang berjudul Terapi Berpikir Positif menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan usul atau sumber dari kekuatan dan juga sumber dari kebebasan. Dikatakan sebagai sumber kekuatan karena berpikir positif akan menolong dalam memikirkan solusi sampai solusi itu didapatkan. Maka, seseorang akan bertambah kemampuannya dan bertambah pula rasa percaya dirinya, dan akan lebih kuat. Selain itu, disebutkan pula bahwa sebagai sumber kebebasan karena seorang individu akan bebas dari rasa menderita dan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Sering sekali pandemi *covid-19* menyebabkan seseorang terjebak dalam pikiran negatif yang ujungnya akan

menyebabkan seseorang merasakan kecemasan sehingga seseorang memerlukan berpikir positif untuk mengatasi kecemasan itu.

Sementara itu, Albercht (1992) berpendapat bahwa berpikir positif itu dengan perhatian yang positif (*positive attention*) dan juga perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian yang positif meliputi sebuah pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan yang positif dan sifat-sifat diri sendiri, orang lain maupun masalah yang sedang dihadapi. Perkataan yang positif merujuk pada penggunaan kata atau istilah-istilah yang positif yang mengekspresikan suatu pikiran atau perasaan.

Dengan cara berpikir positif, buruh pabrik atau karyawan diharapkan dapat memilih dalam menghadapi situasi yang sedang dihadapinya, kapasitas untuk berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif pula dan juga menghasilkan emosi-emosi yang positif dalam proses informasi sosial sehingga perilaku yang dihasilkan adalah berpikir positif.

Dalam kasus *covid-19* yang sedang berkembang banyak disuatu lingkungan, peneliti tertarik untuk meneliti atau mengamati Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi *covid-19* pada Buruh Pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo yang saat ini tidak memiliki kasus jumlah positif dan memiliki buruh sebanyak 341 orang.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan

Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi *Covid-19* pada Buruh Pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi *covid-19* pada buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan maksud dan tujuan yang diadakan dalam penelitian ini dapat diambil sebagian dari beberapa manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi atau pengetahuan terhadap ilmu psikologi yang berhubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada seseorang terutama buruh pabrik dalam menghadapi *covid-19* supaya selanjutnya menjadi acuan atau referensi pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan.

b. Masyarakat

Kepada masyarakat umum semoga penelitian ini dapat memberikan informasi baru mengenai hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi covid-19 pada buruh pabrik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Covid-19

1. Definisi Kecemasan Menghadapi Covid-19

Kecemasan dapat diartikan sebagai sebuah perasaan yang subyektif yang berkaitan dengan ketegangan mental yang membuat gelisah, yang merupakan reaksi umum dari sebuah ketidakmampuan seseorang mengatasi masalah yang dimilikinya atau dapat dikatakan pula sebagai perasaan yang tidak aman yang dirasakan (Taylor, 2015). Kecemasan juga diartikan sebagai sebuah kejadian yang dirasakan sebagai sebuah ancaman terhadap kesehatan individu dan kecemasan ini terjadi karena seseorang kurang atau bahkan tidak memiliki kemampuan dalam beradaptasi (Sundari, 2005).

Selain itu kecemasan juga merupakan sebuah keadaan emosi seseorang yang mengalami frustrasi atau konflik, maka kecemasan itu tampak dari emosi-emosi yang disadarinya. Aspek yang dapat disadarinya melalui perasaan cemas terlihat ketakutan, keterkejutan, merasa lemah, berdosa dan terancam. Sementara itu, aspek yang tidak dapat disadari dimaksud sebagai bentuk kondisi keadaan-keadaan seseorang yang merasakan takut tanpa memahami alasan yang mendorong untuk merisaukan kecemasan tersebut (Rochman, 2010).

Kecemasan juga merupakan suatu emosi yang tidak mengenakkan dan tampak terlihat rasa khawatir, prihatin dan takut (Carperito & Moyet, 2006). Penjelasan yang berlainan juga dijelaskan bahwa kecemasan sebagai perasaan yang bersifat negatif dan timbulnya reaksi fisik semacam represi didalam tubuh dan ketakutan akan masa depan (Barlow & Durand, 2002).

Kecemasan dalam menghadapi *covid-19* muncul karena adanya situasi yang mengancam yang merupakan reaksi normal dari stres. Didalam situasi pandemi sekarang ini kecemasan hadir dalam berbagai bentuk diantaranya adalah ketakutan dalam menghadapi kematian, hal ini terjadi karena melihat angka-angka kematian yang semakin besar dari hari ke hari. Mengatasi kecemasan dalam menghadapi covid-19 juga dapat dilakukan dengan terapi psikologis yaitu dengan berpikir positif (Jarnawi, 2020).

Jadi, berdasarkan teori diatas kecemasan merupakan sebuah perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya rasa gelisah, khawatir, dan takut terhadap sesuatu yang tidak jelas yang berorientasi ke masa yang akan datang dan bersumber dari konflik, frustrasi, depresi, tekanan dalam melakukan sesuatu diluar kemampuan seseorang, kecemasan datang pada seseorang yang mengalami pertentangan batin atau sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan realitanya.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut pendapat Taylor (1953), terdapat dua aspek kecemasan yaitu:

a. Fisiologis

Fisiologis merupakan sebuah reaksi yang diperlihatkan oleh tubuh seseorang. Contohnya yaitu reaksi tubuh bisa bergetar, mudah berkeringat, hingga detak jantung yang berdetak kencang.

b. Psikologis

Psikologis merupakan sebuah reaksi yang dirasakan oleh seseorang. Contoh reaksi yang dirasakan adalah seperti rasa tegang, bingung, hingga sulitnya untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, adapun yang menjadi aspek-aspek dalam kecemasan terdiri dari aspek fisiologis yaitu sebuah reaksi yang diberikan berdasarkan gerakan dan aspek psikologis yaitu reaksi yang dapat dirasakan oleh seseorang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut pendapat Page (2004) mengatakan bahwa terdapat komponen yang mempengaruhi kecemasan, yaitu :

a. Fisik

Faktor ini merupakan kondisi mental individu yang lemah sehingga memudahkan munculnya kecemasan yang ada pada dirinya.

b. Trauma atau Konflik

Faktor ini merupakan kemunculan gejala kecemasan yang disebabkan oleh kondisi seseorang yang mengakibatkan pengalaman-pengalaman atau konflik yang terjadi dimasa lampau sehingga mengakibatkan munculnya kecemasan itu dengan lebih mudah.

c. Kondisioning

Faktor ini merupakan faktor yang berkaitan dengan emosi maupun dorongan yang dialami pada sebuah kondisi tertentu. Hal tersebut dapat menjadi kuat jika memiliki kaitan dengan kejadian yang hampir sama yang pernah dialami oleh individu sebelumnya.

d. Konsitusi

Faktor ini merupakan faktor yang berkaitan dengan genetika dan lingkungan masa kecil yang dapat memberikan pengaruh kepada kecemasan seseorang. Apabila faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi kepribadian terbentuk sehingga munculnya berbagai masalah kecemasan.

e. Lingkungan awal yang tidak baik

Faktor ini merupakan faktor yang dapat menimbulkan berbagai macam gejala kecemasan. Individu yang memiliki gejala kecemasan saat kanak-kanak akan memiliki kemungkinan besar kecemasan itu kembali.

Berdasarkan penjelasan di atas, adapun yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu terdiri dari fisik dimana merupakan kondisi individu tersebut, trauma atau konflik yaitu berkenaan dengan

gejala kecemasan, kondisioning yaitu berhubungan dengan emosi ataupun dorongan, konstitusi yang berhubungan dengan genetika dan lingkungan dan lingkungan awal yang tidak baik.

B. Berpikir Positif

1. Definisi Berpikir Positif

Walgito (dalam Moudy & Syakurah, 2020) menjelaskan berpikir adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seorang manusia yang membuat dirinya berbeda dengan makhluk hidup yang lain. Terjadinya proses berpikir pada manusia merupakan sebuah balasan terhadap sebuah gangguan yang timbul dari luar.

Berpikir positif dapat tercipta dari sebuah kebiasaan memandang sesuatu dari sisi yang positif atau berpersepsi untuk melihat sesuatu selalu melalui dari sisi baiknya. Hal ini juga sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Arifin (dalam Yuliani, Handayani & Somawati, 2017) bahwa berpikir positif adalah sebuah aktifitas berpikir yang kita lakukan dan memiliki tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif yang ada pada diri kita baik itu dalam bentuk potensi, spirit (semangat), tekad, maupun keyakinan diri.

Elfiky (dalam Yuliani, Handayani, & Somawati, 2017) menyebutkan saat seseorang berpikir positif informasi yang diperkirakannya kemudian akan diberikan makna dan kemudian akan dimanifestasikan oleh perasaan tertentu. Oleh sebab itu berpikir positif pada hakikatnya juga memiliki kaitan yang kuat dengan emosi.

Dalam Psikologi ada beberapa konsep berpikir diantaranya adalah *thinking, thought, and mind* (Chaplin, 2008). Berpikir positif adalah sebuah aplikasi langsung yang praktis dari Teknik spiritual untuk mengatasi kesalahan dan menenangkan kepercayaan.

Menurut Albercht (1992) menjelaskan bahwa berpikir positif itu tercipta dari suatu perhatian positif (*positive attention*) dan juga perkataan yang positif (*positive verbalzation*). Perhatian positif ini berarti saat seseorang memusatkan perhatian pada hal-hal dan pengalaman yang positif. Sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata atau penggunaan kalimat-kalimat yang sifatnya positif dalam mengekspresikan bentuk dari isi pikirannya.

Berdasarkan dari pemaparan teori yang telah dijelaskan diatas mengenai berpikir positif menurut para ahli, maka dapat disimpulkan berpikir positif adalah suatu kemampuan seorang individu dalam memusatkan perhatian dan perkataannya pada hal-hal yang sifatnya positif terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang sedang dihadapinya.

2. Aspek-aspek Berpikir Positif

Sebagaimana penjelasan yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli, berpikir positif dapat menimbulkan sikap optimisme, kebahagiaan, dan semangat hidup. Oleh karenanya seseorang dilatih untuk terus berpikir positif dalam kehidupannya. Menurut pendapat Albercht (1992) bahwa berpikir positif memiliki aspek yang terdiri sebagai berikut :

- a. Harapan yang positif (*Positive Expectation*)

Harapan yang positif memiliki kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam mengubah hal-hal yang negatif pada dirinya menjadi hal-hal yang positif yang membuat seseorang merasa optimis dan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dan membuang rasa takut untuk gagal.

b. Pernyataan yang tidak menilai (*Non-Judgement Talking*)

Pernyataan yang tidak menilai akan membantu seseorang untuk berpikir lebih objektif dan rasional.

c. Afirmasi diri (*Self Affirmation*)

Afirmasi diri akan membantu seseorang untuk menerima keadaannya, karena bahwa setiap orang sama berharganya dengan orang lain, agar dapat mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki.

d. Penyesuaian diri yang realistis (*Realistic Adaptation*)

Penyesuaian diri yang realistis adalah membantu seseorang untuk mrngakui kenyataan dan dapat menyesuaikan diri, dan menjauhkan dari penyesalan.

Adapun yang menjadi aspek dalam kemampuan berpikir yaitu terdiri dari harapan yang positif dimana berkaitan dengan kemampuan seseorang, kemudian pernyataan yang tidak menilai yang membantu seseorang untuk berpikir objektif, afirmasi diri yang dapat membantu seseorang untuk menerima keadaannya serta penyesuaian diri yang realistis.

C. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Covid-19

Adanya wabah penyakit yang baru dan telah menyebar dengan cepat membuat semua orang bereaksi dengan cara yang berbeda-beda. Salah satunya dengan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan keadaan kegelisahan, ketakutan dan rasa kekhawatiran yang membuat individu merasa frustrasi dan melakukan hal-hal yang diluar kemampuan (Arsy, 2011).

Dalam menghadapi pandemi covid-19 seseorang perlu menjaga kesehatannya. Salah satu menjaga kesehatannya yaitu dengan cara memikirkan hal-hal yang positif supaya memiliki kehidupan yang positif. Seseorang yang bersifat positif akan melihat segala sesuatu dari sisi yang positif dari segala hal yang menimpanya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Vaughan (Muthmamanah, dalam Prakoso & Pratini, 2015) bahwa berpikir positif suatu bentuk atau pola dari berpikir positif yang berusaha memperoleh hal-hal yang terbaik dari keadaan yang terburuk, dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar.

Berpikir positif dengan kecemasan merupakan dua keadaan yang berbeda. Menurut Putri (2007) menyebutkan bahwa semakin positif pola pikir seseorang maka akan semakin rendah kecemasan yang dialaminya. Apabila seseorang merasa cemas ketika akan menghadapi sesuatu maka bagaimana proses berpikir positif bisa memberikan dorongan sehingga membuat seseorang merasa tenang. Apabila seseorang bersemangat dalam mengelola pikirannya dengan berpikir positif maka berbagai kondisi dan keadaan yang

akan dialaminya akan mampu dihadapi karena pengelolaan pikiran yang bersifat positif.

Penelitian ini juga didukung oleh salah satu penelitian yang dilakukan oleh Prakosa & Pratini (2015) tentang hubungan berpikir positif untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan umum menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel. Hasil lainnya adalah menunjukkan hubungan lain yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara didepan umum.

Seseorang yang berpikir positif akan merasakan kondisi yang bermanfaat yaitu perasaan yang positif pada tingkah laku, kontrol internal dalam diri, dapat memimpin diri sendiri secara positif, mempertahankan emosi yang positif, dapat mengatasi situasi yang terasa mengancam, menghindari stres, serta dapat menyesuaikan diri dan yakin terhadap setiap masalah pasti solusi untuk menyelesaikannya (Cahyati, 2017).

Berdasarkan teori yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi kecemasan menghadapi *covid-19* harus diawali dengan cara merubah pola pikir yang sehat. Jika seseorang memiliki pola pikir yang positif dan mampu untuk mengendalikan pikirannya maka akan dapat menghasilkan keadaan dari hasil yang positif juga.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan

kecemasan dalam menghadapi covid-19 pada buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel Bebas : Berpikir Positif (X)

Variabel Terikat : Kecemasan Menghadapi Covid-19 (Y)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berpikir Positif adalah kemampuan seseorang dalam mengubah hal-hal yang negatif yang ada dalam dirinya menjadi hal-hal yang sifatnya positif serta mengungkapkan segala hal yang positif terhadap covid-19 saat ini. Berpikir positif diukur dengan menggunakan skala berpikir positif yang disusun oleh Albercht (1992) berdasarkan aspek-aspek berpikir positif yang terdiri dari harapan yang positif, pertanyaan yang tidak menilai, afirmasi diri dan penyesuaian diri. Semakin tinggi skor skala maka semakin positif seseorang dalam berpikir, begitu juga sebaliknya.
2. Kecemasan menghadapi covid-19 adalah suatu keadaan akan rasa khawatir, ketakutan, gelisah yang dialami oleh individu yang bekerja ketika akan menghadapi suatu pandemi wabah covid-19. Hal ini berkaitan dengan tantangan yang akan dihadapi dan dirasakan oleh seseorang terutama pada buruh pabrik. Kecemasan menghadapi covid-

19 diukur dengan menggunakan skala kecemasan yang disusun oleh Taylor (1953) yang terdiri dari aspek fisiologis dan psikologis. Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi kecemasan terhadap covid-19, begitupun juga sebaliknya.

C. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah karyawan buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo yang berjumlah 341 orang.

1. Sample penelitian

Sampel adalah wakil dari populasi yang akan diteliti. Apabila populasi besar maka tidak akan semuanya akan menjadi sampel penelitian. Tapi, jika penelitian dapat dilakukan dengan sistem perwakilan (sampel) yang diambil dari populasi penelitian. Selanjutnya hasil dari temuan penelitian sampel yang menjadi perwakilan dapat diberlakukan untuk populasi (Arikunto, 2006). Sedangkan, untuk menentukan ukuran atau jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = batas toleransi

Sampel didapat dari membagi jumlah populasi, dimana jumlah populasi adalah 341 orang dengan nilai kritisnya adalah 5% maka

jumlah sampel pada penelitian ini adalah $n = 341 : (1 + (341 \times (0,05)^2))$
maka n adalah 184 responden.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah secara sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2005). Menurut Singarimbun (1995) penelitian dengan cara survey adalah penelitian yang dilakukan dengan cara pengambilan sampel dari populasi dan penggunaan kuisioner sebagai alat pengumpulan data. Untuk mendapatkan data peneliti melakukan penyebaran kuisioner kepada responden. Skala sikap adalah skala sekumpulan pertanyaan tentang suatu objek sikap (Azwar, 2013). Setiap respon dalam pertanyaan sikap dapat memberikan kesimpulan mengenai arah dan intensitas sikap individu.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan teknik *random sampling* atau pengambilan sampel secara acak. Teknik pengambilan sampel secara acak adalah suatu metode pemilihan ukuran sampel dari suatu populasi dimana setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama dan setiap penggabungannya yang akan diseleksi sebagai sampel akan mempunyai peluang yang sama juga (Sugiyono, 2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua bagian yaitu skala kecemasan dan skala berpikir positif. Skala kecemasan yang digunakan adalah skala dari *Taylor Manifest Anxiety Scale* yang telah dimodifikasi oleh

penulis. Sementara skala variabel berpikir positif, disusun berdasarkan aspek-aspek dan indikator dalam teori Albercht (1992).

Dalam instrumen penelitian ini subjek diberikan lima pilihan jawaban yang menyikapi setiap pertanyaan yang ada, yaitu : Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), S (Sesuai), dan Sangat Sesuai (SS). Penulisan penetapan skor yaitu 1-5 untuk dua kategori *Favorable* dan *Unfavorable*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat ada tabel berikut :

Tabel 3.1
Penullisan Skor Skala *Likert*

Point / Skor	Alternatif Item	
	Favorable	Unfavorable
1	STS	SS
2	TS	S
3	N	N
4	S	TS
5	SS	STS

Setelah dilakukannya identifiikasi alat ukur maka selanjutnya adalah pembuatan *blueprint*. *Blueprint* adalah gambaran mengenai isi skala yang menjadi acuan bagi pedoman penelitian untuk berada dalam lingkup ukur yang benar (Azwar, 2015). Skala dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu skala berpikir positif dan skala kecemasan menghadapi *covid-19*.

1. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif merupakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari Albercht (1992). *Blueprint* skala berpikir positif pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2
Blue Print Skala Berpikir Positif

Aspek	Pernyataan	No. aitem
Perhatian Positif	Saat berhadapan dengan pandemi <i>covid-19</i> saya tetap berusaha mencari sisi positifnya.	1
	Saya sulit melihat sisi positif dari segala hal buruk yang terjadi terutama selama menghadapi <i>covid-19</i> .	3
	Seburuk apa pun segala hal yang saya hadapi selama pandemi <i>covid-19</i> , pasti akan tetap bermanfaat bagi saya ke depannya.	5
	Saya terus berprasangka buruk ketika saya mengalami kesulitan saat pandemi <i>covid-19</i> .	7
	Saya merasa kesulitan selama menghadapi <i>covid-19</i> akan berbuah manis di masa kehidupan selanjutnya.	9
	Saya lebih memilih mengeluh daripada melihat sisi positif pandemi <i>covid-19</i> yang terjadi.	11
	Saat berhadapan dengan kegagalan selama menghadapi <i>covid-19</i> , saya tetap memiliki harapan.	13
	Jika saya gagal dalam suatu hal, saya yakin saya pasti tidak akan bisa melakukannya.	15
	Saya yakin segala hal yang terjadi pasti memiliki makna positif dalam kehidupan bahkan pandemi <i>covid-19</i> yang terjadi.	17
	Saya merasa pandemi <i>covid-19</i> yang terjadi harus diratapi.	19
Ungkapan Positif	Saya sering mengeluh selama menghadapi <i>covid-19</i> .	2
	Saya mengungkapkan rasa syukur karena tetap hidup meskipun	4

saya sedang berhadapan <i>covid-19</i> .	
Saya sulit mengatakan hal yang positif dari pandemi <i>covid-19</i> .	6
Saya selalu mengucapkan hal yang positif daripada menyibukkan diri dengan ucapan yang negatif selama menghadapi <i>covid-19</i> .	8
Saat menghadapi kesulitan selama pandemi <i>covid-19</i> saya akan langsung menyerah.	10
Saya tetap mengucapkan kalimat yang baik kepada semua orang meskipun hari saya berlalu dengan buruk selama menghadapi <i>covid-19</i> .	12
Saya sering mengungkapkan hal yang membuat diri saya semakin pesimis selama menghadapi <i>covid-19</i> .	14
Saya penuh dengan harapan meskipun hidup yang saya jalani tidak terlalu baik terutama saat pandemi <i>covid-19</i> .	16
Saya membutuhkan waktu lama untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi <i>covid-19</i> .	18

2. Skala Kecemasan Menghadapi Covid-19

Skala kecemasan dalam menghadapi *covid-19* dalam penelitian ini adalah berdasarkan aspek kecemasan dari skala *Taylor Manifest Scale*. Berikut adalah tabel blueprint kecemasan menghadapi *covid-19*.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Covid-19

Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Aitem <i>unfavorable</i>	Jumlah
Aspek Fisiologis	5, 7, 12, 13, 15, 17, 18, 27	1, 3, 11, 14, 16	13

Aspek Psikologis	4, 8, 10, 19, 20, 2, 6, 9, 23, 25, 30, 25
	21, 22, 23, 26, 28, 38
	29, 31, 32, 33, 34,
	35, 36, 37
	Jumlah 38

E. Uji Alat kur Penelitian

Suatu skala yang dapat digunakan dalam penelitian apabila dinyatakan valid atau reliabel menurut statistik melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba pada skala ini bertujuan untuk menentukan validitas atau reliabilitas dalam skala penelitian. Keseluruhan dari data uji coba setelah dinilai adalah dengan melakukan pengujian validitas dan realibitas pada langkah selanjutnya dengan menggunakan *SPSS (Statistic Product and Service Solition) 25.0. for Windows*.

1. Validitas

Menurut Azwar (2015) Validitas merupakan sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukutnya. Suatu alat ukur dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi alat ukur dan memberikan hasil alat ukur yang sesuai dengan dilakukannya pengukoefesian ukuran tersebut. Skala yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitas isi dengan meminta *judgement* dari ahli psikologi untuk menilai relevansi antara aitem dengan indikator dan aspek.

2. Realibilitas

Realibilitas diartikan sebagai suatu konsistensi atau kestabilan skor alat ukur penelitian dalam waktu yang berbeda oleh responden yang sama (Yusuf, 2014). Reabilitas alat ukur menunjukkan hasil pengukuran dengan alat ukur tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2012). Koefisien realibilitas memiliki rentang nilai 0 sampai dengan angka 1. Maka apabila semakin reliabel pula pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Uji realibilitas skala ini menggunakan uji *Alpha Cronbach* dihitung dengan menggunakan program *SPSS 25.0 for Windows*.

F. Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh melalui pengumpulan data akan dianalisis secara kuantitatif dengan analisis statistik korelasi. Data yang diperoleh selanjutnya akan digunakan untuk memperoleh skor hasil maksimum dan minimum, mean serta standar deviasi. Data yang diperoleh juga akan digunakan untuk mengkategorisasikan sesuai dengan kategori yang ada. Selain itu, data juga diolah untuk dilakukan uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Analisa data dilakukan secara statistic dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25.0 for Windows*

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Tahap pertama sebelum melakukan proses penelitian adalah menetapkan dahulu kancan atau tempat penelitian yang akan diteliti. Tempat penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah PT. Rubber Wood Industry Indo yang berada di kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar, Riau dan subjek penelitiannya adalah buruh pabrik PT. Rubber Wood Industri Indo. PT. Rubber Wood Industry Indo merupakan sebuah perusahaan yang bergerak di industri pengolahan kayu. Adapun produk yang dihasilkan adalah kayu yang berjenis kayu karet yang sudah berumur lebih dari 20 tahun.

Pada buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo, kecemasan dalam menghadapi *Covid-19* adalah takutnya terpapar *covid-19* karena masih bekerja ketika masa pandemi dan takutnya terjadi pemutusan kerja oleh perusahaan. PT. Rubber Wood Industry Indo sejauh ini belum ada karyawannya yang terdampak positif virus *covid-19* dan perusahaan ini telah menerapkan protokol kesehatan seperti mencuci tangan dan wajib memakai masker. Penelitian ini dilakukan pada PT. Rubber Wood Industry Indo yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi *covid-19*. Berdasarkan pengamatan sebagai berikut:

- a. Wawancara, melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa buruh atau karyawan yang dilakukan pada tanggal 07 Desember 2020, diketahui bahwa terdapat kecemasan dalam menghadapi *covid-19*.
- b. Di Perusahaan PT. Rubber Wood Industry Indo tersebut belum ada yang melakukan penelitian terkait “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi *Covid-19*”
- c. Perusahaan tersebut bersedia untuk dijadikan tempat penelitian.

2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum mempersiapkan penelitian adalah mempersiapkan alat ukur penelitian yang akan digunakan oleh peneliti.

a. Penentuan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada dua alat ukur yaitu skala kecemasan dan skala berpikir positif. Skala kecemasan menghadapi *covid-19* adalah skala yang dimodifikasi dari *Taylor Manifest Anxiety Scale*. Prosedur modifikasi adalah dengan menerjemahkan skala dalam bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia ke salah satu pusat Lembaga Bahasa. Setelah peneliti menyesuaikan skala dengan keadaan sekarang yaitu pandemi *covid-19*. Skala yang kedua adalah skala berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek dari Albercht (1992) dan dikondisikan dengan keadaan sekarang yaitu pada pandemi *covid-19*.

b. Uji Coba (*Try Out*)

Uji coba dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 Desember 2020. Subjek uji coba adalah buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo, dengan total jumlah sebanyak 60 orang untuk skala kecemasan dan berpikir positif. Penyebaran skala uji coba dengan cara online disebabkan oleh pandemi *covid-19*. Subjek uji coba dihubungi secara online dan diberikan skala penelitian melalui *google forms*

c. Analisis Daya Beda Aitem dan Reabilitas Skala

Analisis daya beda aitem dilakukan untuk melihat seberapa mampu aitem membedakan subjek dengan trait tinggi dan rendah. Menurut Azwar (2014) aitem yang baik adalah aitem yang mempunyai koefisien daya beda $\geq 0,30$ koefisien daya beda aitem dan reabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan program komputer *SPSS 25.0 for Windows*. Adapun hasil daya pembeda dan reabilitas pada masing-masing skala sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Berpikir Positif

No Item	Nilai Daya Beda	Ketentuan	Keterangan
BP1	.512	> 0,30	Tinggi
BP2	.529	> 0,30	Tinggi
BP3	.582	> 0,30	Tinggi
BP4	.553	> 0,30	Tinggi
BP5	.616	> 0,30	Tinggi
BP6	.605	> 0,30	Tinggi
BP7	.621	> 0,30	Tinggi
BP8	.573	> 0,30	Tinggi
BP9	.580	> 0,30	Tinggi

BP10	.631	> 0,30	Tinggi
BP11	.548	> 0,30	Tinggi
BP12	.537	> 0,30	Tinggi
BP13	.578	> 0,30	Tinggi
BP14	.628	> 0,30	Tinggi
BP15	.567	> 0,30	Tinggi
BP16	.520	> 0,30	Tinggi
BP17	.563	> 0,30	Tinggi
BP18	.585	> 0,30	Tinggi
BP19	.592	> 0,30	Tinggi
BP20	.528	> 0,30	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui dari perolehan perhitungan statistik untuk mengetahui daya beda aitem dengan ketentuan harus > 0,30 untuk setiap item maka item pada skala dinyatakan memiliki daya beda sehingga skala tersebut dapat digunakan. Sebagai contoh dapat dilihat pada BP1 yang berarti soal item nomor 1 memiliki daya beda sebesar 0,512 yang mana hal tersebut lebih besar dari 0,30 ($0,512 > 0,30$) maka skala dinyatakan memiliki daya beda item yang tinggi, dan seterusnya.

Tabel 4.4
Hasil Uji Daya Beda Aitem Kecemasan Menghadapi Covid-19

No Item	Nilai Daya Beda	Ketentuan	Keterangan
K1	.567	> 0,30	Tinggi
K2	.575	> 0,30	Tinggi
K3	.522	> 0,30	Tinggi
K4	.543	> 0,30	Tinggi
K5	.557	> 0,30	Tinggi
K6	.570	> 0,30	Tinggi
K7	.532	> 0,30	Tinggi
K8	.590	> 0,30	Tinggi
K9	.576	> 0,30	Tinggi
K10	.573	> 0,30	Tinggi
K11	.604	> 0,30	Tinggi
K12	.556	> 0,30	Tinggi
K13	.553	> 0,30	Tinggi

K14	.530	> 0,30	Tinggi
K15	.561	> 0,30	Tinggi
K16	.547	> 0,30	Tinggi
K17	.537	> 0,30	Tinggi
K18	.569	> 0,30	Tinggi
K19	.566	> 0,30	Tinggi
K20	.575	> 0,30	Tinggi
K21	.538	> 0,30	Tinggi
K22	.535	> 0,30	Tinggi
K23	.534	> 0,30	Tinggi
K24	.561	> 0,30	Tinggi
K25	.533	> 0,30	Tinggi
K26	.600	> 0,30	Tinggi
K27	.572	> 0,30	Tinggi
K28	.588	> 0,30	Tinggi
K29	.593	> 0,30	Tinggi
K30	.565	> 0,30	Tinggi
K31	.570	> 0,30	Tinggi
K32	.562	> 0,30	Tinggi
K33	.563	> 0,30	Tinggi
K34	.568	> 0,30	Tinggi
K35	.594	> 0,30	Tinggi
K36	.561	> 0,30	Tinggi
K37	.578	> 0,30	Tinggi
K38	.564	> 0,30	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui dari perolehan perhitungan statistik untuk mengetahui daya beda item dengan ketentuan harus $> 0,30$ untuk setiap item maka item pada skala dinyatakan memiliki daya beda sehingga skala tersebut dapat digunakan. Sebagai contoh dapat dilihat pada K1 yang berarti soal item nomor 1 memiliki daya beda sebesar 0,567 yang mana hal tersebut lebih besar dari 0,30 ($0,567 > 0,30$) maka skala dinyatakan memiliki daya beda item yang tinggi, dan seterusnya. Selanjutnya untuk mengetahui tingkatan reabilitas masing-masing skala maka perlu dilakukan pengujian dengan menggunakan

rumus *cronbach's alpha* dengan ketentuan harus lebih besar dari 0,6, untuk hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Reabilitas

No	Skala	Cronbach's Alpha	Ketentuan	Keterangan
1	Berpikir Positif	0,759	0,6	Reliabel
2	Kecemasan Menghadapi Covid-19	0,754	0,6	Reliabel

Pada tabel di atas, dapat diketahui dari hasil uji reabilitas masing-masing skala yang digunakan pada penelitian ini dengan cara melihat ketentuan dari hasil uji reabilitas tersebut yaitu dengan ketentuan harus lebih besar 0,6 maka dari itu pada tabel di atas untuk skala berpikir positif memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,759 > 0,6$ dan skala kecemasan menghadapi covid-19 sebesar $0,754 > 0,6$. Dengan kata lain, kedua skala yang digunakan pada penelitian ini memiliki tingkat reliabel yang tinggi sehingga skala dapat digunakan untuk lebih lanjut.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo, sebanyak 184 orang. Karena keterbatasan yang ada peneliti hanya menghubungi subjek yang telah di *random* melalui telepon dan meminta mengisi skala di *google form*. Sebelum subjek mengisi data penelitian yang diberikan, peneliti menjelaskan dulu maksud penelitian yang dilakukan dan data yang diberikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Kemudian peneliti meminta kesediaannya dan mereka langsung

mengisi *link google form* yang telah diberikan. Untuk lebih jelasnya mengenai deskripsi data pada penelitian ini disajikan pada bab berikut.

C. Hasil Analisis Data

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi *covid-19* setelah dilakukan dan diolah dengan *SPSS 25.0 for windows* diperoleh gambaran seperti yang disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.6
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik						Data Empirik					
	Jumlah item	Min	Max	R	Mean	SD	Jumlah item	Min	Max	R	Mean	SD
Berpikir Positif	20	32	100	68	67,48	9,92	30	24	100	76	68,31	10,23
Kecemasan Menghadapi Covid-19	38	38	172	134	120,1	13,94	27	61	171	110	112,12	23,18

Berdasarkan tabel di atas secara umum menggambarkan bahwa berpikir positif memiliki variasi, dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bergerak dari 24 sampai dengan 100. Sedangkan hasil kecemasan menghadapi *covid-19* relatif memiliki variasi yang mana hasil bergerak dari 61 sampai dengan 171.

Tabel di atas juga memiliki hasil yang dapat memberikan perbandingan antara skor empirik dengan hipotetik. Nilai mean empirik (112,12) pada variabel kecemasan menghadapi *covid-19* lebih rendah daripada nilai mean hipotetiknya (120,1). Ini berarti subjek memiliki

kecemasan menghadapi covid-19 yang lebih tinggi dibandingkan yang diperkirakan secara hipotetik.

Dari tabel di atas juga dapat dilihat nilai mean empirik pada variabel berpikir positif (68,31) lebih tinggi daripada pada nilai mean hipotiknya (67,48). Itu artinya, subjek memiliki kemampuan berpikir positif yang lebih tinggi dibandingkan yang diperkirakan secara hipotetik.

Setelah diperoleh deskripsi data penelitian yang berdasarkan skor empirik dan hipotetik, maka tahapan selanjutnya adalah mengkategorisasikan gambaran data subjek penelitian. Untuk mengukur kemampuan berpikir positif dan kecemasan terhadap covid-19 pada subjek penelitian, peneliti menggunakan kategorisasi yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang, tinggi (Azwar, 2013). Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Rendah $= X < (M - 1. SD)$
2. Sedang $= (M - 1. SD) \leq X < (M + 1. SD)$
3. Tinggi $= X \geq (M + 1. SD)$

Keterangan:

M = *Mean* teoritis atau *Mean* hipotetik

SD = Standar Deviasi

a. Berpikir Positif

Untuk skala berpikir positif sebagai berikut:

Rendah $= X < (67,48 - 1. 9,92) = X < 57,56$

$$\text{Sedang} \quad = (67,48 - 1. 9,92 \leq X < (67,48 + 1. 9,92) = 57,56 \leq X < 77,4$$

$$\text{Tinggi} \quad = X \geq (67,48 + 1. 9,92) = X \geq 77,4$$

Adapun kategorisasi gambaran data subjek skala berpikir positif dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Kategori Berpikir Positif

Kategori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 57,56$	14	7,6%
Sedang	$57,56 \leq X < 77,4$	132	71,7%
Tinggi	$X \geq 77,4$	38	20,7%
Jumlah		184	100%

Berdasarkan tabel diatas maka terlihat bahwa sebagian besar responden merasa kemampuan berpikir positif tergolong sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase responden yang tergolong tinggi sebesar 20,7% dan kategori sedang sebesar 71,7% dan kategori rendah 7,6%. Berdasarkan jawaban responden penelitian, pada umumnya mereka menjawab hampir semua pernyataan favourable dan unfavourable pada skala berpikir positif setuju dan sangat setuju hal ini yang menjadi alasan peneliti untuk menyatakan hal tersebut bahwa rata-rata pernyataan yang diberikan sesuai dengan hal yang dialami dan dirasakan kebanyakan responden tersebut.

b. Kecemasan Menghadapi Covid-19

Untuk skala kecemasan menghadapi Covid-19 sebagai berikut:

$$\text{Rendah} \quad = X < (112,12 - 1. 23,18) = X < 88,94$$

$$\text{Sedang} = (112,12 - 1. 23,18 \leq X < (112,12 + 1. 23,18)$$

$$= 88,94 \leq X < 135,3$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (112,12 + 1. 23,18) = X \geq 135,3$$

Adapun kategorisasi gambaran data subjek skala kecemasan menghadapi *covid-19* diatas dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8
Kategori Kecemasan Menghadapi Covid-19

Kategori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 88,94$	31	16,8%
Sedang	$88,94 \leq X < 135,3$	115	62,5%
Tinggi	$X \geq 135,3$	38	20,7%
Jumlah		184	100%

Berdasarkan tabel diatas maka terlihat bahwa sebagian besar responden merasa kecemasan menghadapi *covid-19* tergolong sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase responden yang tergolong tinggi sebesar 20,7% dan kategori sedang sebesar 62,5% dan kategori rendah 16,8%. Berdasarkan jawaban responden penelitian, pada umumnya mereka menjawab hampir semua pernyataan favourable dan unfavourable pada skala kecemasan menghadapi *covid-19* setuju dan sangat setuju hal ini yang menjadi alasan peneliti untuk menyatakan hal tersebut bahwa rata-rata pernyataan yang diberikan sesuai dengan hal yang dialami dan dirasakan kebanyakan responden tersebut.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang sebarannya normal atau untuk mengetahui kenormalan distribusi. Uji normalitas perlu dilakukan karena semua perhitungan statistik parametrik memiliki asumsi normalitas sebaran. Jika $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan terdistribusi secara normal sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran dinyatakan tidak terdistribusi secara normal (Sugiyono, 2013). Hasil uji normalitas sebaran dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.9
Uji Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Berpikir Positif Kecemasan Covid-19	Menghadapi 0,060	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kemampuan berpikir positif dan kecemasan menghadapi *covid-19* diperoleh *Assymp Sig (2-tailed) atau $p = 0,200$* ($p > 0,05$) maka pada kedua variabel tersebut diatas 0,05 yang berarti bahwa kedua sebaran tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui uji linearitas skor antar variabel penelitian dengan memperhatikan mengetahui kesamaan varians. Linearitas menyatakan bahwa hubungan antar variabel yang hendak dianalisis itu mengikuti garis lurus. Jika $p < 0,05$ hubungannya linear tetapi jika $p > 0,05$ maka hubungannya tidak

linear. Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan hasil uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4.10
Uji Linearitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Berpikir Positif Kecemasan Menghadapi Covid-19	0,000	Linear

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa uji linearitas pada berpikir positif dan kecemasan menghadapi *covid-19* menunjukkan skor $p = 0,000$ ($p < 0,05$), signifikansi kurang dari 0,05 berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel berpikir positif dan kecemasan menghadapi *covid-19* terdapat hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan melakukan uji korelasi. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment* karena tujuan pengujian hipotesis ini untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Perhitungan uji hipotesis ini akan menggunakan teknik analisa data SPSS versi 25.

Agar dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada tabel penafsiran koefisien korelasi. Nilai korelasi berkisar antara 1 sampai -1, semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara kedua variabel semakin kuat dan semakin positif menunjukkan searah dengan nilai

negatif menunjukkan hubungan terbalik. (Sugiyono, 2013). Adapun hasil uji korelasi disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Korelasi	Keterangan
Berpikir Positif Kecemasan Menghadapi Covid-19	-0,539	Berkorelasi Negatif

Hasil analisa koefisien hubungan antara kemampuan berpikir positif dengan kecemasan dalam menghadapi covid didapat hasil sebesar probabilitas $p = 0,000$ dengan angka $-0,539$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi *covid-19*.

Teknik *Product Moment Pearson* dapat dikategorisasikan kedalam tingkat hubungan berdasarkan interval koefisien korelasinya, tujuannya yaitu untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara variabel bebas dan varibel terikat dalam penelitian ini. Adapun pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12
Skala Pengukuran Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80 – 1.000	Sangat Kuat
0.60 – 0.799	Kuat
0.40 – 0.599	Cukup Kuat
0.20 – 0.399	Rendah
0.00 – 1.99	Sangat Rendah

Berdasarkan pedoman dari interpretasi koefisien korelasi diatas, maka nilai koefisien korelasi (r) dalam penelitian ini adalah sebesar $-0,539$ berada pada interval koefisien korelasi $0,60 - 0,799$ yang artinya

berada pada kategori tingkat hubungan yang kuat dengan arah hubungan negatif antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi covid-19. Dengan demikian maka semakin tinggi kemampuan berpikir positif maka akan semakin rendah pula dampak kecemasan menghadapi covid-19, begitu sebaliknya.

4. Uji Analisa Tambahan

Berdasarkan analisa determinasi (*R Square*) yang digunakan untuk mengetahui persentase sumbangan pengaruh pada variabel, berikut adalah hasil uji koefisien determinasi tersebut yang disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.13
Hasil Uji Koefisien Determinasi R²

Variabel	R Square	Keterangan
Berpikir Positif Kecemasan Menghadapi Covid-19	0,376	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa nilai *R Square* atau R² sebesar 0,376 atau 37,6%. Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan berpikir positif dan kecemasan menghadapi covid-19 sebesar 37,6%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Berdasarkan pedoman dari interpretasi koefisien korelasi yang telah dijelaskan di atas yaitu sebesar -0,539 berada pada interval koefisien korelasi 0,60 – 0,799 yang artinya berada pada kategori tingkat hubungan yang kuat

dengan arah hubungan negatif antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi covid-19. Dengan demikian maka semakin tinggi kemampuan berpikir positif maka akan semakin rendah pula dampak kecemasan menghadapi covid-19, begitu sebaliknya.

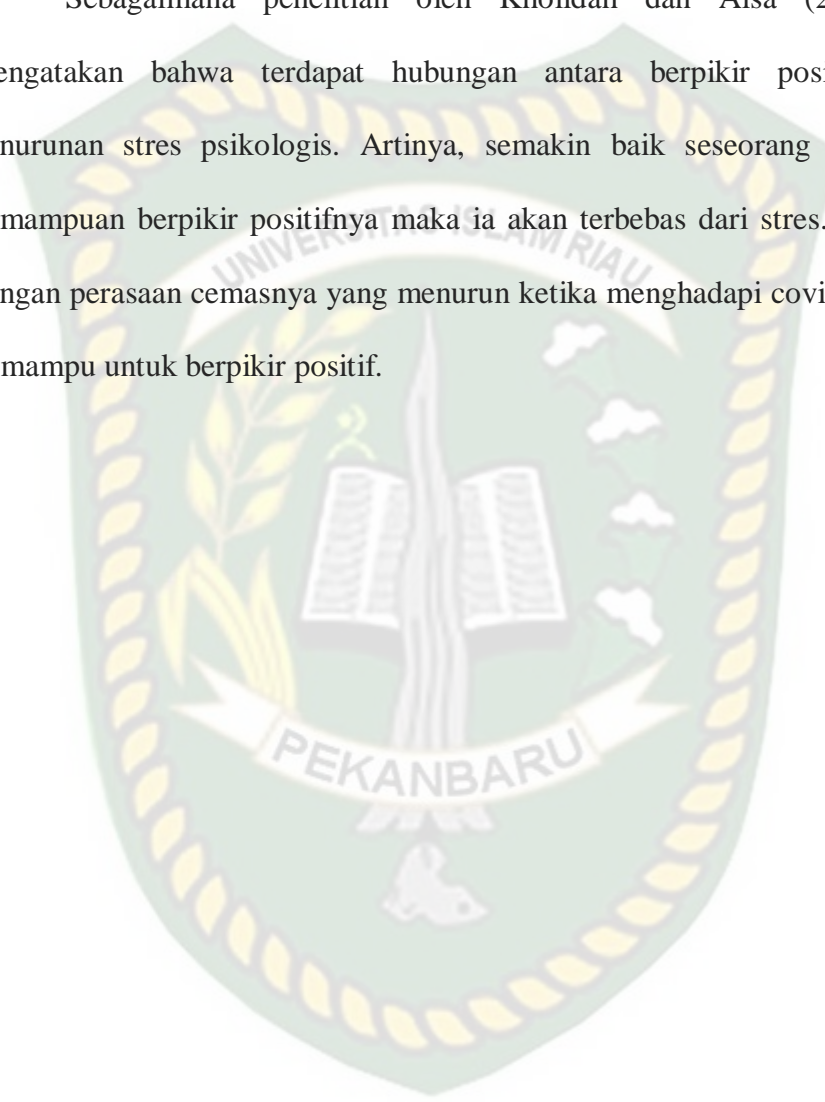
Berdasarkan hasil perhitungan statistik di atas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi covid-19 dimana semakin tinggi kemampuan berpikir positif maka semakin rendah dalam kecemasan menghadapi covid-19, begitupula sebaliknya. Dilihat dari hasil uji koefisien determinasi terdapat sebanyak 0,376% kekuatan pengaruh yang diberikan oleh variabel, artinya masih terdapat hubungan-hubungan dan pengaruh lainnya yang akan ditimbulkan oleh prediktor lainnya selain dari kemampuan berpikir positif tersebut.

Mengenai berpikir positif, Peale (dalam Sabati, 2010) menyebutkan bahwa berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dimana selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk. Dengan berpikir positif akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan, tetapi hal ini lebih di tekankan pada yang baik. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, berpikir positif saat mengalami keadaan yang buruk akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar.

Memang banyak penelitian telah banyak membuktikan bahwa karyawan merasa cemas dan terganggu mental psikologisnya saat menghadapi covid-19 ini, namun apabila karyawan mampu untuk berpikir positif maka ia

dapat menurunkan atensi dari kecemasan menghadapi covid-19 tersebut, begitupula sebaliknya.

Sebagaimana penelitian oleh Kholidah dan Alsa (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara berpikir positif dengan penurunan stres psikologis. Artinya, semakin baik seseorang mengelolah kemampuan berpikir positifnya maka ia akan terbebas dari stres. Begitupula dengan perasaan cemasnya yang menurun ketika menghadapi covid-19 karena ia mampu untuk berpikir positif.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada 184 buruh pabrik PT. Rubber Wood Industry Indo ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi *covid-19*. Ditemukan bahwa korelasi antara kedua variabel sangat kuat dan memiliki korelasi yang negatif. Artinya, semakin seseorang berpikir positif maka tingkat kecemasan menghadapi *covid-19* akan rendah. Sebaliknya jika seseorang tidak berpikir positif maka tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi *covid-19* akan tinggi.

B. Saran

1. Saran Metodologis

- a. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan kelemahan dalam penelitian ini, populasi yang diteliti bisa lebih luas lagi yang berkaitan dengan kecemasan seseorang dalam menghadapi *covid-19*. Peneliti selanjutnya juga bisa meneliti tentang perbedaan antara kedua variabel ini kepada seseorang yang sudah terkena *covid-19* dengan yang belum mengingat penelitian ini hanya kepada seseorang yang belum terkena virus *covid-19*.
- b. kepada subjek yang memiliki kecemasan dalam menghadapi *covid-19* hendaknya meningkatkan berpikir positif agar dapat lebih menekan rasa kecemasan dalam menghadapi *covid-19*.

- c. Kepada perusahaan PT. Rubber Wood Industry Indo diharapkan tetap menjaga protokol kesehatan agar supaya karyawan atau buruh pabrik terhindar dari virus *covid-19*.

2. Saran Praktis

Kecemasan bisa menurunkan daya tahan tubuh, sementara daya tahan tubuh yang lemah akan memudahkan seseorang terinfeksi virus *covid-19*. Maka, disarankan untuk mencoba berpikir positif demi menurunkan kecemasan supaya agar tidak terinfeksi virus *covid-19*.

C. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan tersebut diantaranya:

1. Peneliti kurangnya menggali informasi tentang PT. Rubber Wood Industry Indo.
2. Kurangnya kemampuan peneliti dalam proses pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlin dan Yusri, Ali. (2020). *Penegakan Hukum Pemerintahan: Kekuasaan Walikota Pekanbaru Memberlakukan Beleidsregels Guna Memutus Penyebaran Virus Covid-19 di Kota Pekanbaru*. Jurnal Ilmiah Muqoddimah Vol. 4 Nomor 2
- Albrecht, K. (1992). *Brain Power : Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice, Inc. Englewood Cliffs
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsy, Hayuni. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau*. Skripsi: UIN Suska Riau Pekanbaru
- Baharuddin, Fathimah. (2020). *Covid-19 : Melindungi Diri Sendiri dengan Lebih Memahami Virus Corona*. Rapha Publishing.
- Barlow, David H & V. Mark Durand. (2002). *Abnormal Psychology: An integrative Approach Third Edition*. Toronto: Wadsworth
- Bayu, Pratini. (2015). *Berpikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*. Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- BBC.com. (2020). *How the Pandemic is Affecting Your Dreams*. Tersedia di: <https://www.bbc.com/news/coronavirus>
- Burhan, Bungin. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Penerbit Kencana
- Cahyati, W. Hary. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kinerja Perawat*. Jurnal HIGEIA Vol. 4 No. 1
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Cholidah. (2003). *Hubungan Antara Berpikir Positif dan Kematangan Pribadi Dengan Minat Berwiraswasta*. Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta: Tidak diterbitkan.
- Goodwin, R., Gaines, S. O., Myers, L., & Neto, F. (2011). *Initial Psychological Responses to Swine Flu*. International Journal of Behavioral Medicine, 18(2), 88–92
- Hayuni Asri. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau*. Skripsi Fakultas Psikologi. UIN Suska Riau.

- Idnfinancials.com. (2020). *Berita Tentang Covid-19*. Tersedia di: <https://www.idnfinancials.com/news/topic/Covid-19>
- Irfan, Andy, M.S. (2011). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Jarnawi. (2020). *Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona*. Jurnal Al-Taujih Vol. 3 No. 1 Tersedia di: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Katadata.co.id. (2020). *Data Corona di Indonesia*. Tersedia di: <https://katadata.co.id/data-corona>
- Laura A. King. (2016). *Psikologi Umum I. Sebuah Pandangan Apresiatif*. Salemba Humanika. Edisi 3.
- Listiana, Dahrianis, Muh Nur. (2013). *Hubungan Antara Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Tresna Werda Kabupaten Gowa*. Jurnal Kesehatan. Stikes Nani Hasanuddin Makassar.
- Machmudati, Atina dan Diana, R. Rachmy. (2017). *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa*. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 9 No. 1 hlm: 107-127
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rachmawati, Suci. (2020). *Review Jurnal Ilmiah Mengenai Dampak Psikologis Pelajar yang Timbul Akibat Covid-19*. Jurnal Psikologi Universitas Trunojoyo.
- Rakhmat, Kriyanto. (2006). *Teknik Praktis Riset*. Jakarta: Kencana Perdana
- Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Santrock, Jhon. W. (2014). *Educational: Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Salemba Humanika. Edisi 5.
- Singarimbun, M. (1995). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: Pustaka LP3ES
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta
- Sundari, S., (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syaf, Auliya, Anggraini, Yeni dan Murni, Adri. (2017). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa*. Jurnal Psychopolytan Vol. 1 No. 1
- Syakurah, R. Adlia, dan Moudy, Jesica. (2020). *Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (Covid-19) di Indonesia*. Jurnal HIGEIA Vol. 4 No. 3

- WHO. (2020). *Coronavirus Disease (Covid-19) Pandemic*. Tersedia di: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Yeni, Aulia, Adri M. (2017). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Psikologi, Universitas Abdurrah.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau