

**KECEMASAN PASCA PANDEMI PADA PEKERJA SEKTOR INFORMAL
YANG TERDAMPAK COVID-19 DI KELURAHAN GEMAH KECAMATAN
PEDURUNGAN KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh :

Yasmin Siti Ramadhanty

(1607016026)

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang**

2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Kecemasan Pasca Pandemi Pada Pekerja Sektor Informal Yang Terdampak Covid-19 Di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini sepanjang sepengetahuan saya belum ada yang melakukan penelitian berkenaan tentang kecemasan pasca pandemi pada pekerja informal ataupun belum ada pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 10 Juli 2023



Yasmin Siti Ramadhanty
NIM : 1607016026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : "KECEMASAN PASCA PANDEMI PADA PEKERJA SEKTOR INFORMAL YANG TERDAMPAK COVID-19 DI KELURAHAN GEMAH KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG"

Nama : Yasmin Siti Ramadhanty

NIM : 1607016026

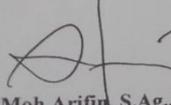
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

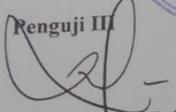
Semarang, 10 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

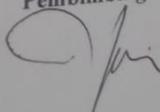
Penguji I


Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP. 197410302002121002

Penguji III


Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019832010

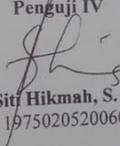
Pembimbing I


Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si
NIP. 196008071986122001

Penguji II


Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si
NIP. 196008071986122001

Penguji IV


Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M. Si
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II


Khairani Zikrinawati, S. Psi., MA
NIP. 197304271996031001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

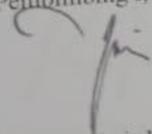
Judul : KECEMASAN PASCA PANDEMI PADA PEKERJA SEKTOR INFORMAL YANG TERDAMPAK COVID-19 DI KELURAHAN GEMAH KECAMATAN PEDURUNGAN

Nama : Yasmin Siti Ramadhanty
NIM : 1607016026
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si
NIP : 196008071986122001

Semarang, 27 Juni 2023
Yang bersangkutan


Yasmin Siti Ramadhanty
NIM : 1607016026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : KECEMASAN PASCA PANDEMI PADA PEKERJA SEKTOR INFORMAL YANG TERDAMPAK COVID-19 DI KELURAHAN GEMAH KECAMATAN PEDURUNGAN

Nama : Yasmin Siti Ramadhanty
NIM : 1607016026
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi., MA
NIP : 199201012019032036

Semarang, 27 Juni 2023
Yang bersangkutan

Yasmin Siti Ramadhanty
NIM : 1607016026

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini peneliti persembahkan kepada Kedua Orang tua tercinta, adik-adik peneliti dan juga calon suami peneliti. Berkat jasa, dukungan dan doa dari orang-orang terdekatlah Skripsi ini dapat terselesaikan dengan penuh perjuangan dan juga air mata.

MOTTO

“Kegagalan anda tidak final, maka jangan putus asa.

Sukses anda juga belum final, maka janganlah sombong”

- Mario Teguh -

“Jadilah seperti pohon, semakin besar batangnya maka akan semakin
memperkuat akarnya.

Jadilah pribadi yang semakin dewasa semakin menguatkan pondasinya yaitu
Iman Kepada Tuhan Yang Maha Esa.”

- Yasmin Siti Ramadhanty –

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil 'alamiin. Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan nikmat yang luar biasa disetiap detikanya kepada hambaNya. Sholawat serta salam kita sampaikan kepada Baginda Agung Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafaatnya di Yaumul Kiyamah kelak dan semoga kita bisa menjadi bagian dari Umatnya yang mendapatkan syafaat Baginda.

Alhamdulillahirobbil'alamin, skripsi dengan judul ” Kecemasan Pasca Pandemi Pada Pekerja Sektor Informal Yang Terdampak Covid-19 Di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang” dapat terselesaikan. Skripsi ini dibuat sebagai tugas akhir guna menyelesaikan studi (S1) Sarjana program studipsikologi. Skripsi ini tidak dapat terselesaikan jika tidak mendapatkan bantuan dari pihak-pihak yang berperan dalam terselesaikannya skripsi ini. Dengan segala rendah hati dan hormat, peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag, selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. H. Abdul Kholiq, M.Ag, selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Achmad Arief Budiman, M.Ag, selaku Wakil Rektor III, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak H. Moh Arifin, S.Ag., M.Hum, selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Ibu Dr. Nikmah Rahmawati, M.Si., Selaku Sekretaris Program Studi psikologi dan segenap Dosen Pengajar Program Studi Psikologi.
6. Ibu Dr. Hj. Maria Ulfah, M. Si selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing dan mengarahkan hingga dapat terselesaikannya Studi (S1) psikologi dan skripsi ini dan ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., MA selaku Dosen Pembimbing II, yang membantu dan mengarahkan proses pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Kepada kedua Orang Tua, Bapak Julius dan Ibu Suratmi atas segala do'a dan ridho untuk menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
8. Ketiga adik kandung dan segenap keluarga yang memberikan dukungan dan doa hingga dapat menyelesaikan pendidikan program studi Sarjana (S1) Psikologi dengan lancar.
9. Kepada teman kelas psikologi A yang telah saling mendukung untuk dapat mencapai kesuksesan selama perkuliahan.

10. Kepada calon suami, Bagaskara Dwi Nugraha yang menjadi salah satu *support system* terhebat, menjadi tempat keluh kesah, menjadi teman bergadang.
11. Kepada teman-teman kampus yang telah memberi kesan dan kesempatan yang baik selama berkuliah di program studi psikologi, UIN Walisongo Semarang dan juga bersedia menjadi tempat berbagi pengalaman.
12. Para pekerja sektor informal yang telah berkenan menjadi informan dalam penelitian ini.
13. Pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, saya ucapkan terimakasih atas segala-galanya.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Disini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam skripsi ini, baik itu dalam susunan kata, bahasa, maupun cara penulisan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis berharap pembaca memberikan saran dan kritik yang membangun.

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan ilmu kepada pihak yang terkait dengan penelitian ini, saya akhiri

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 10 Juli 2023



Yasmin Siti Ramadhanty

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
LAMPIRAN-LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	14
1. Pasca Pandemi Covid 19	15
2. Kecemasan.....	16
a) Pengertian Kecemasan	16
b) Jenis – Jenis Kecemasan	19
c) Tingkat Kecemasan	20
d) Faktor-faktor Penyebab Kecemasan	25
e) Aspek-Aspek Kecemasan.....	28
f) Kecemasan dalam Perspektif Islam	30
3. Kerangka Pemikiran	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34

B. Lokasi Penelitian	34
C. Sumber Data	34
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Prosedur Analisis Data.....	37
F. Keabsahan Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Informan	41
1. Informan 1	41
2. Informan 2	41
3. Informan 3	42
B. Hasil Temuan Penelitian.....	43
C. Deskripsi Temuan Penelitian.....	46
Gambaran Kecemasan Pada Pekerja Sektor Informal.....	46
1. Aspek Fisik (Fisiologis)	46
2. Aspek Fikiran (Kognitif)	48
3. Aspek Emosional.....	51
D. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62
Lampiran Verbatim Wawancara.....	62
Lampiran Tahapan pelaksanaan penelitian	85
Lampiran Daftar Susunan Wanwancara	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Lampiran Verbatim Wawancara
2. Lampiran Tahapan pelaksanaan penelitian
3. Lampiran Daftar Susunan Wanwancara

Kecemasan Pasca Pandemi Pada Pekerja Sektor Informal Yang Terdampak Covid-19 Di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang

Yasmin Siti Ramadhanty

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Awal Tahun 2019 hingga awal Tahun 2022, kemaslahatan manusia dihadapkan pada tantangan global berupa pandemi virus Covid-19 yang memiliki dampak yang luas pada berbagai sektor, termasuk ekonomi, sosial, pendidikan, agama, dan masih banyak sektor lainnya. Menurut CORE (Center OF Reform on Economics) perlu meningkatkan kewaspadaan terhadap dampak pandemi COVID-19 terhadap kehilangan mata pencaharian di sektor informal. Hal ini disebabkan oleh kerentanan ekonomi para pekerja di sektor informal, terutama mereka yang bergantung pada penghasilan harian, mobilitas orang, dan aktivitas pekerjaan di sektor formal. Pekerja sektor informal juga bisa disebut dengan aktivitas ekonomi yang tidak terikat dan tidak tetap dalam memperoleh penghasilan serta bersifat bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami masyarakat pasca pandemi yang ditujukan kepada para pekerja sektor informal yang terdampak adanya pandemi covid-19. Informan pada penelitian ini berjumlah tiga pekerja sektor informal. Pengambilan informan menggunakan teknik purposive sampling, dengan karakteristik masyarakat yang bekerja sebagai sektor informal yang berusia 35-60 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam. Hasil penelitian didapatkan bahwa pekerja sektor informal di Kelurahan Gemah pada masa pasca pandemi memiliki kecemasan dengan gejala ringan. Para pekerja sektor informal mengalami gejala-gejala ringan baik itu secara fisiologis (fisik), kognitif (fikiran) dan juga emosional.

Kata kunci : Kecemasan, covid-19, pekerja sektor informal

**Post-Pandemic Anxiety For Informal Sector Workers Affected By Covid-19
In Gemah Village, Pedurungan District, Semarang City**

Yasmin Siti Ramadhanty

Department of Psychology, Walisongo State Islamic University

ABSTRACT

From early 2019 to early 2022, human benefit is faced with global challenges in the form of the Covid-19 virus pandemic which has a broad impact on various sectors, including economic, social, educational, religious, and many other sectors. According to CORE (Center OF Reform on Economics) it is necessary to increase vigilance against the impact of the COVID-19 pandemic on loss of livelihoods in the informal sector. This is due to the economic vulnerability of workers in the informal sector, especially those who depend on daily income, mobility of people, and work activities in the formal sector. Informal sector workers can also be called economic activities that are not bound and not fixed in earning income and are free. The purpose of this study is to determine the picture of anxiety experienced by the community after the pandemic aimed at informal sector workers affected by the COVID-19 pandemic. The informants in this study amounted to three informal sector workers. The collection of informants uses purposive sampling techniques, with the characteristics of people who work as an informal sector aged 35-60 years. The method used in this study is a qualitative method with a descriptive approach. Data collection was carried out by means of in-depth interviews. The results of the study found that informal sector workers in Gemah Village in the post-pandemic period had anxiety with mild symptoms. Informal sector workers experience mild symptoms both physiologically (physically), cognitively (mind) and also emotionally.

Keywords: Anxiety, covid-19, informal sector workers

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumber daya manusia memiliki peranan sangat penting dalam mendorong kemajuan ekonomi dan mencapai kesejahteraan melalui tindakan konsumsi yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Masyarakat adalah sekelompok individu yang memiliki ikatan dan berbagi beberapa kesamaan, termasuk sikap, tradisi, perasaan, dan budaya, yang membentuk suatu pola yang berlangsung dalam jangka waktu yang signifikan di suatu wilayah tertentu (Akhmaddhian & Fathanudien dalam Asrun, M., & Muthalib, M. F. 2022). Awal Tahun 2019 hingga awal Tahun 2022, kemaslahatan manusia dihadapkan pada tantangan global berupa pandemi virus Covid-19 yang memiliki dampak yang luas pada berbagai sektor, termasuk ekonomi, sosial, pendidikan, agama, dan masih banyak sektor lainnya. Situasi ini dapat dikategorikan sebagai sebuah bencana, di mana bencana merujuk pada peristiwa yang mengganggu kondisi normal dan menyebabkan penderitaan yang melebihi kapasitas individu atau komunitas yang terkena dampaknya. Bencana juga dapat disebut sebagai musibah, yaitu pengalaman yang dirasakan sebagai suatu ketidaknyamanan dan kerugian oleh para korban yang terkena musibah tersebut.

Virus Covid-19, yang bermula di China, telah menyebar secara cepat dan meluas ke seluruh dunia. Covid-19 adalah suatu penyakit yang diakibatkan oleh virus corona baru yang dikenal dengan nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-CoV-2) yang memiliki tingkat penularan yang sangat tinggi. Penyebaran virus ini telah memberikan dampak yang signifikan bagi seluruh dunia. Menurut Hidayani dalam Hastutiningtyas, W. R., Rosdiana, Y., & Ngonggo, M. (2022: 2) salah virus yang sangat berbahaya adalah virus corona. Jumlah kasus pada tanggal 18 Agustus 2020, yang terdiagnosis covid-19 adalah 143.043 orang, dinyatakan sembuh sebanyak 96.306 orang, dan meninggal dunia 6.277 orang. Covid-19 adalah suatu virus

yang memiliki efek mulai dari gangguan pernapasan ringan, infeksi paru-paru yang berat, hingga berpotensi menyebabkan kematian. Di Indonesia, pandemi Covid-19 terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun hingga awal Tahun 2022, yang berdampak pada kontraksi pertumbuhan ekonomi dan meningkatnya tingkat pengangguran secara signifikan. Dampak dari Covid-19 ini membuat ekonomi Indonesia mengalami penurunan sebesar 5 persen. Tidak hanya sektor kesehatan, tetapi juga sektor perdagangan, investasi, pariwisata, UMKM, serta industri retail/pemasaran yang melibatkan penjualan barang secara langsung kepada konsumen turut terkena dampak yang serius. Ditambah juga dengan perdagangan mikro kecil yang mengalami penurunan diakibatkan banyaknya persaingan dalam sektor informal. Hal itu disebabkan karena adanya pengurangan tenaga kerja di perusahaan masing-masing. Menurut CORE (Center OF Reform on Economics) perlu meningkatkan kewaspadaan terhadap dampak pandemi COVID-19 terhadap kehilangan mata pencaharian di sektor informal. Hal ini disebabkan oleh kerentanan ekonomi para pekerja di sektor informal, terutama mereka yang bergantung pada penghasilan harian, mobilitas orang, dan aktivitas pekerjaan di sektor formal.

Bekerja menurut *Badan Pusat Statistik (BPS)* adalah kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud memperoleh atau membantu memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit 1 jam (tidak terputus) dalam seminggu yang lalu. Kegiatan tersebut termasuk pola kegiatan pekerja tak dibayar yang membantu dalam suatu usaha/kegiatan ekonomi. Semua orang didunia membutuhkan sebuah pekerjaan untuk mendapatkan penghasilan yang akan digunakan untuk memenuhi semua kebutuhan hidup, baik itu kebutuhan primer, sekunder maupun tersier.

Menurut Faried, A. I., dalam buku *Sosiologi Ekonomi (2021)* yang tertulis dalam *Kompas.com*, ekonomi sektor informal merupakan kumpulan usaha kecil yang membentuk sektor ekonomi, di mana kelompok usaha tersebut memproduksi serta mendistribusikan barang atau jasa, untuk menciptakan lapangan pekerjaan dan memunculkan kesempatan memperoleh pendapatan dengan lebih mengutamakan keterampilan atau kemampuan untuk bekerja. Pekerja sektor informal juga bisa disebut dengan aktivitas ekonomi yang tidak

terikat dan tidak tetap dalam memperoleh penghasilan serta bersifat bebas. Berdasarkan data Kementerian Ketenagakerjaan Indonesia dalam Cholilah, I. R., 2020 (45), mengungkapkan bahwa per-20 April 2020, sebanyak 241.431 pekerja formal yang di PHK dan sektor informal kehilangan 538.385 orang pekerjaannya. Dalam penjelasan Dwi Hadya Jayani didalam *Databox*, jumlah pekerja sektor informal per- Februari 2021 sebanyak 78,14 juta orang.

Sektor informal menjadi penyelamat bagi kelompok masyarakat kecil karena dapat menjadi sumber utama dalam mencari penghasilan. Keadaan ini dalam jangka pendek akan dapat membantu mengurangi angka pengangguran di Indonesia (Harahap & Sri Hastuty dalam Muzakir, M. 2010). Kelompok dalam sektor informal ini diantaranya yaitu masyarakat dengan tingkat pendidikan dan ketrampilan rendah, korban penggusuran, kaum perempuan dan pendapatan harian rendah, dan juga mereka yang menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan. Mereka bekerja dalam berbagai usaha kecil yang tidak membutuhkan keterampilan manajerial atau pendidikan tinggi. Sethuraman, dkk dalam Pitoyo, A. J. (2007: 129), menunjukkan bahwa sektor informal memberikan ruang yang besar bagi masyarakat untuk tetap bertahan hidup dari pada tidak memiliki penghasilan sama sekali.

Akibat pandemi covid-19 selain mengganggu penghasilan para pekerja sektor informal, dalam sebuah artikel yang dirilis oleh *CNBC* (Ewaldo, J., & Suprpto, W. 2022) juga terjadi sebuah fenomena yaitu ketakutan untuk keluar rumah yang dikenal sebagai *Fear of Going Out (FOGO)*. Seorang ahli psikolog bernama Rajae menjelaskan bahwa *FOGO* tidak hanya sekadar ketakutan akan sakit, tetapi juga dipicu oleh kecemasan sosial yang timbul dalam situasi tertentu. Ketakutan ini berkembang karena adanya lockdown yang berlangsung selama satu tahun atau bahkan lebih. Pandemi ini juga mengakibatkan banyak orang bekerja dari rumah (Work From Home/WFH) dan sekolah mengadopsi metode pembelajaran online, sehingga individu lebih banyak menghabiskan waktu di rumah (Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, & Lavie, 2020).

Akibatnya juga banyak perusahaan yang melakukan pengurangan karyawan diakibatkan oleh berkurangnya permintaan konsumen yang mengakibatkan jutaan orang kehilangan pekerjaan dan menjadi korban pemutusan hubungan kerja, seperti yang disebutkan oleh Mardiyah & Nurwati (n.d.) 2020. PHK adalah suatu kondisi dimana sebuah perusahaan tidak melanjutkan lagi hubungan kerja dengan karyawan, ataupun dengan pemutusan kontrak kerja sama. Dampak lain dari pandemi ini adalah terhentinya kegiatan perekonomian karena penurunan aktivitas industri, hilangnya lapangan kerja, menurunnya daya beli konsumen, dan kemampuan produksi yang sulit dipertahankan, seperti yang disebutkan oleh Wahyono, dkk dalam Dalimunthe, G., Wijaya, N. P. N. P., dkk (2021: 236).

Covid-19 mulai menurun pada pertengahan tahun 2022 dimana kondisi tersebut pemerintah mulai memberikan kelonggaran untuk beraktifitas kembali namun tetap dengan peraturan yang ketat yaitu dengan menggunakan masker dan juga tidak melakukan perkumpulan massal dalam jumlah besar. Keadaan tersebut disebut pasca pandemi, namun walaupun dimana pasca pandemi kenyataannya masih terdapat beberapa hambatan keras di sebuah usaha kecil menengah (UMKM) di masyarakat yang membuat masyarakat merasakan kecemasan. Pandemi Covid-19 masih belum sepenuhnya mereda, namun dunia kembali dikejutkan dengan konflik antara Rusia dan Ukraina. Sejak bulan Februari, perang di Ukraina telah mengganggu stabilitas ekonomi global, yang tercermin dalam kenaikan harga komoditas dan langkah-langkah pengurangan risiko di pasar keuangan global. Meskipun terdapat dampak positif dalam hal nilai tukar perdagangan yang menguntungkan Indonesia melalui peningkatan pendapatan dari ekspor dan fiskal, negara ini juga mengalami tekanan dari kenaikan harga dan pengetatan keuangan eksternal.

Setelah lebih dari dua tahun pandemi, invasi Rusia ke Ukraina akan memiliki dampak yang signifikan terhadap perlambatan kegiatan ekonomi global. Konflik antara Rusia dan Ukraina berdampak pada sektor ekonomi dan menghasilkan restrukturisasi perdagangan internasional. Negara-negara yang memiliki hubungan dengan Rusia dan Ukraina juga akan menghadapi konsekuensi yang besar terhadap kepentingan nasional mereka. Pertumbuhan

ekonomi global diperkirakan melambat dari 5,7% pada tahun 2021 menjadi 2,9% pada tahun 2022, yang sering disebut sebagai Wacana Resesi 2023/2024. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap ketahanan pangan, peningkatan kemiskinan, dan inflasi yang meningkat. Selain itu, kondisi keuangan yang lebih ketat juga dapat meningkatkan kerentanan sektor keuangan.

Peringatan tentang kemungkinan terjadinya resesi global pada tahun 2023 menjadi perhatian utama bagi negara-negara di seluruh dunia. Isu resesi ini diperkuat oleh banyaknya lembaga keuangan di dunia yang memperhatikan dan mengkhawatirkan dampaknya. Isu ini dimulai dengan peningkatan suku bunga oleh lembaga keuangan untuk mengendalikan inflasi. Terdapat banyak pengamat ekonomi berpendapat bahwa Indonesia masih jauh dari resesi, bukan berarti bahwa resesi global tidak akan berdampak pada negara ini, terutama dalam hal perpajakan.

Penelitian dari Sari, E. W., dkk (2023), dalam laporan dari Forbes (2020), resesi dapat diartikan sebagai penurunan yang signifikan dalam aktivitas ekonomi yang berlangsung selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Prediksi resesi global pada tahun 2023 didasarkan pada perlambatan pertumbuhan ekonomi akibat perang antara Rusia dan Ukraina. Konflik tersebut menjadi penghambat pemulihan ekonomi pasca pandemi virus corona, yang mana dampaknya belum sepenuhnya teratasi. Kondisi tersebut semakin mempersulit proses pemulihan ekonomi yang lebih baik. Selama pandemi virus corona dan konflik Rusia-Ukraina, permintaan terutama untuk kebutuhan pangan meningkat, namun persediaannya tidak mencukupi. Hal ini dapat menyebabkan laju inflasi meningkat. Resesi global dapat berdampak pada penurunan ekonomi global secara keseluruhan. Kemungkinan suatu negara mengalami resesi semakin tinggi jika perekonomian negara tersebut sangat bergantung pada perekonomian global secara keseluruhan (Miraza, 2019). Hal tersebut membuat masyarakat para pekerja sektor informal menjadi memiliki sikap dan penilaian yang kurang baik. Sikap dan penilaian individu terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami, baik positif maupun negatif, memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan subjektif para pekerja sektor

informal. Kesejahteraan subjektif, juga dikenal sebagai kebahagiaan subjektif, merujuk pada penilaian subjektif seseorang terhadap tingkat kebahagiaan yang dirasakannya. Penilaian ini mencakup cara individu mempersepsikan, menginterpretasikan, mengingat kembali, dan secara keseluruhan mengalami peristiwa-peristiwa hidup secara positif atau negatif. Menurut Diener, kesejahteraan subjektif merupakan kategori fenomena yang luas, yang melibatkan respon emosional dan penilaian keseluruhan individu terhadap kepuasan hidup mereka. Hal itu yang membuat para pekerja sektor informal mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut, panik, dan pikiran obsesif yang sulit dikendalikan. Kondisi ini seringkali disertai gangguan fisik yang bervariasi, dan dapat dipicu oleh tekanan lingkungan, faktor emosional, serta ketidakstabilan fisiologis. Kecemasan terjadi saat seseorang mengalami stres, dengan gejala seperti rasa tegang, gelisah, perasaan khawatir, dan reaksi fisik. Kecemasan dapat dianggap sebagai bentuk ketakutan yang ditambah dengan kekhawatiran yang tidak jelas yang dirasakan oleh individu. Perasaan gelisah yang mendalam dan berkelanjutan adalah ciri dari kecemasan. Gejala kecemasan, depresi, dan trauma dapat dipengaruhi oleh faktor seperti usia muda, keberadaan anak di rumah, dan tingkat risiko individu. Menurut American Psychological Association (APA) dalam Baharudin, Y. H. (2020: 4), kecemasan adalah kondisi emosional yang muncul saat individu mengalami stres, ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran, dan disertai reaksi fisik seperti detak jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, dan lain sebagainya.

Urgensi dalam penelitian ini adalah diharapkan bisa meminimalisir rasa takut dan kecemasan pada masyarakat pekerja sektor informal yang berpotensi untuk diberhentikan dalam pekerjaannya ataupun tidak mudah untuk mendapatkan penghasilan agar tidak tinggi, sehingga para pekerja informal tersebut bisa lebih fokus untuk memikirkan hal yang seharusnya bisa difikirkan, seperti lebih memfokuskan untuk lebih baik dalam bekerja untuk

menghindari adanya PHK, membuat strategi pribadi untuk menghadapi ketatnya persaingan antar para pekerja informal dimasa pasca pandemi dan juga adanya wacana resesi 2023, dan juga diharapkan untuk lebih bisa fokus memikirkan perencanaan bisnis terhadap setiap peluang yang ada ditengah maraknya wacana resesi yang membuat ekonomi semakin menurun, sehingga para pekerja sektor informal bisa mengembangkan usahanya untuk lebih berkembang. Urgensi dalam penelitian ini juga untuk menjaga kesehatan para pekerja sektor informal baik secara jasmani dan rohani agar tidak rentan terkena penyakit yang diakibatkan oleh adanya rasa cemas dan stress yang dialami. Karena jika kesehatan mental terganggu maka kesehatan fisik juga akan semakin melemah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana gambaran kecemasan pasca pandemi yang dirasakan oleh masyarakat pekerja sektor informal yang terdampak pandemi covid-19 ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagaimana tercermin pada perumusan masalah sebelumnya, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami masyarakat pasca pandemi yang ditujukan kepada para pekerja sektor informal yang terdampak adanya pandemi covid-19.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk lebih bisa mengatasi kecemasan masyarakat pasca pandemi yang baru mengalami pulih bangkit akan tetapi langsung dihadapkan dengan adanya wacana resesi 2023/2024 dimana dalam kondisi perekonomian akan semakin memburuk.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan bisa membantu penelitian selanjutnya yang memiliki pembahasan yang sama yaitu dalam aspek kecemasan terhadap pekerja sektor informal. Diharapkan dapat memberikan manfaat dengan memberikan sumbangan untuk pengetahuan ilmu psikologi mengenai gambaran kecemasan pasca pandemi terhadap pekerja sektor informal yang terdampak covid-19.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi dan rujukan kepada :

- a. Pemerintah setempat untuk lebih memperhatikan masyarakat pekerja informal serta agar pemerintah mampu membangun peluang kepada pekerja informal untuk lebih meningkatkan usaha para pekerja informal ataupun bisa memberikan dukungan baik secara materiil dan juga dukungan moral agar para pekerja sektor informal bisa lebih memajukan usahanya.
- b. Manfaat untuk para pekerja informal, diharapkan bermanfaat untuk lebih bisa mengetahui kondisi pekerja informal terutama dalam gejala-gejala kecemasan dan agar bisa mengatasi masalah kecemasan yang muncul secara bijak.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pemahaman peneliti, masih belum ditemukan tulisan mengenai Kecemasan Pasca Pandemi Terhadap Pekerja Sektor Informal yang mengalami dampak covid 19 yang dihubungkan dengan adanya Kecemasan tentang Wacana Resesi 2023/2024. Pasca pandemi yang diharapkan dengan slogan “Gerakan Pulih Lebih Cepat Bangkit Lebih Kuat” akan tetapi baru saja merasakan slogan tersebut sudah muncul masalah baru yaitu Wacana Resesi dimana pertumbuhan ekonomi Indonesia bakal menurun drastis hingga di

bawah lima persen. Situasi ini akan mengancam langsung pada situasi neraca perdagangan.

Adapun hasil penelitian dari tulisan dan juga skripsi temuan orang lain yang dijadikan sebagai tinjauan yaitu:

1. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Angka Pengangguran Di Indonesia (Rahma Ainul Mardiyah, R. Nunung Nurwati : 2020)

Dampak pandemi COVID-19 tidak hanya terbatas pada penyebaran penyakit dan tindakan karantina, tetapi juga mencakup konsekuensi yang meluas. Saat pandemi menyebar ke seluruh dunia, negara-negara yang terkena dampak virus ini menghadapi tingkat kematian yang tinggi dan kerugian ekonomi yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak COVID-19 terhadap perekonomian Indonesia dan upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam menangani situasi ini, terutama dalam hal penanganan pekerja yang terdampak oleh virus ini.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui penggunaan sumber data sekunder. Peneliti menggunakan berbagai situs web yang menyediakan data terkait ekonomi, seperti World Bank, International Monetary Fund (IMF), Badan Pusat Statistik (BPS), serta situs resmi organisasi kesehatan seperti World Health Organization (WHO) dan Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Selain itu, peneliti juga mengacu pada jurnal-jurnal resmi seperti Oxford Academic Journal, BMJ Journals, The Lancet, serta situs Wonderful Indonesia untuk mendapatkan informasi yang relevan.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah dimana penelitian ini lebih mengarah kepada kecemasan masyarakat dalam menghadapi keadaan pasca pandemi covid yang dihubungkan dengan adanya wacana resesi 2023/2024 dimana krisis ekonomi akan semakin meningkat dan juga akan mempengaruhi menurunnya pendapatan sehari-hari masyarakat. Dan juga lingkup pembahasan ini berada didaerah kecil yaitu disebuah kelurahan di Kecamatan Pedurungan yaitu di Kelurahan Gemah dan juga hanya

melibatkan masyarakat industri kecil yaitu para pekerja sektor informal. Dan juga dalam penelitian ini penting dilakukan untuk membantu masyarakat agar mengatur pola pikir sehingga mengurangi tingkat ketakutan yang dirasakan. Dan juga pengumpulan data yang dilakukan peneliti sebelumnya, secara sekunder dengan mengumpulkan data melalui web dan jurnal serta surat kabar, sedang dalam penelitian ini pengumpulan data akan dilakukan secara observasi dan juga wawancara secara langsung dengan responden.

2. Analisis Dampak Covid-19 Terhadap UMKM (Studi Kasus : Home Industri Klepon Di Kota Baru Driyorejo) Evi Suryani : 2021

Dalam konteks Indonesia, pandemi COVID-19 telah memiliki dampak signifikan pada berbagai sektor, termasuk sektor kesehatan, ekonomi, dan pendidikan. Dalam hal ini, Febrantara (2020) dan OECD (2020) telah mengidentifikasi dampak yang dirasakan oleh UMKM dari pandemi COVID-19 dari dua sisi, yaitu sisi penawaran dan sisi permintaan. Dari sisi penawaran, pandemi COVID-19 telah menyebabkan kekurangan tenaga kerja di banyak UMKM. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan untuk menjaga kesehatan pekerja dan penerapan pembatasan sosial, seperti social distancing. Akibatnya, banyak pekerja enggan bekerja sementara pandemi masih berlangsung. Dampak ini mengakibatkan penurunan produktivitas dan keterbatasan operasional bagi UMKM. Dari sisi permintaan, penurunan permintaan terhadap barang dan jasa juga berdampak pada UMKM. Kurangnya permintaan menyebabkan UMKM menghadapi kesulitan dalam menjalankan usaha mereka secara optimal, yang pada gilirannya mengurangi likuiditas perusahaan. Akibatnya, masyarakat yang bergantung pada UMKM sebagai sumber pendapatan menghadapi risiko kehilangan pendapatan, karena UMKM mungkin tidak mampu membayar upah pekerja mereka. Dalam situasi terburuk, pemutusan hubungan kerja dapat terjadi secara sepihak, meningkatkan risiko pengangguran.

Dampak pandemi COVID-19 terhadap UMKM di Indonesia memang menjadi perhatian yang serius. Untuk mengatasi dampak ini, pemerintah dan berbagai lembaga terkait telah mengambil langkah-langkah untuk

mendukung UMKM, seperti memberikan bantuan keuangan, insentif pajak, akses pembiayaan, serta pengembangan pelatihan dan pendidikan bagi pelaku UMKM. Tujuannya adalah untuk membantu UMKM melewati tantangan ekonomi yang dihadapi dan mempertahankan daya tahan bisnis mereka selama pandemi. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana keadaan UMKM saat ini yang sedang mengalami resesi, dan bagaimana cara para pelaku UMKM untuk bisa mempertahankan usahanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode wawancara secara langsung dengan narasumber pihak pertama dan analisis SWOT.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah dimana penelitian ini lebih mengarah kepada masyarakat industri yang berasal dari para pekerja sektor informal. Penelitian sebelumnya untuk mengetahui bagaimana mempertahankan usahanya, sedang dalam penelitian ini peneliti akan meneliti tentang bagaimana masyarakat mengalami rasa cemasnya karena dihadapkan oleh masalah baru ketika akan memulai bangkit pulh akibat pandemi corona.

3. Strategi Menghadapi Kecemasan pada *Single Mother* di tengah Pandemi Covid-19 (Mileniasari, F. D., dkk : 2020)

Dalam penelitian ini, peneliti membahas strategi menghadapi kecemasan pada single mother di tengah pandemi covid-19. Kemunculan wabah Covid-19 telah mengakibatkan gangguan luar biasa di semua sektor. Sektor ekonomi menjadi salah satu yang terkena dampak paling parah, dengan terhentinya aktivitas secara paksa sebagai akibat dari pandemi ini. Selain itu, pandemi ini juga memunculkan kecemasan di kalangan masyarakat terkait kemungkinan terpapar Covid-19. Kehadiran ibu sebagai pencari nafkah dan orang tua menambah beban berat, terutama saat mereka kehilangan pekerjaan. Keadaan dan posisi ibu ini semakin meningkatkan kecemasan yang dirasakannya. Lebih dari itu, seorang ibu tunggal akan semakin khawatir jika dia juga terpapar Covid-19 dan tidak memiliki biaya untuk pengobatan.

Situasi ini menjadi semakin berat bagi seorang ibu tunggal yang menjadi penopang segalanya bagi keluarga dan anak-anaknya. Beban yang harus ditanggung oleh seorang ibu tunggal sangatlah berat, karena dia harus menghadapi stigma negatif dari masyarakat, beban domestik yang harus diemban, serta tekanan psikologis baik dari dalam dirinya maupun dari luar (Dewi, 2017). Selama pandemi, perempuan menghadapi tugas domestik yang dua kali lipat lebih berat daripada hari-hari biasa. Selain bertanggung jawab atas pekerjaan dan peran sebagai ibu, mereka juga harus berperan sebagai guru bagi anak-anak mereka ketika sekolah dilakukan dari rumah, yang merupakan beban tambahan bagi perempuan (Tirto.id, 2020a). Semua ini mengharuskan perempuan untuk pintar mengatur waktu, terutama dalam hal keuangan yang menjadi pilar utama dalam kestabilan keluarga.

Banyak ibu tunggal yang bekerja sebagai wiraswasta atau memiliki usaha kecil-kecilan yang biasanya dipasarkan melalui tempat-tempat ramai seperti pasar, tepi jalan raya, atau pusat keramaian. Namun, akibat pandemi, tempat-tempat tersebut ditutup sementara waktu. Kondisi ini tentu menuntut seorang ibu tunggal untuk memikirkan ketahanan ekonomi keluarga. Di sisi lain, dia juga harus tetap menjalankan peran sebagai orang tua seperti biasanya.

Situasi ini membuat ibu tunggal harus mencari cara alternatif untuk mempertahankan pendapatan keluarga. Mereka mungkin mencoba menjual produk mereka secara online atau melibatkan tetangga dan masyarakat setempat dalam rangka membantu menjaga usaha mereka tetap berjalan. Meskipun demikian, tantangan ini tidaklah mudah, karena mereka harus menghadapi ketidakpastian ekonomi dan harus mengambil keputusan yang sulit untuk menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan keluarga dan menjalankan peran sebagai orang tua.

Keadaan ini juga bisa menimbulkan tekanan psikologis yang besar bagi ibu tunggal, karena mereka harus menghadapi beban ekonomi dan tanggung jawab yang berlipat ganda. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan pemerintah untuk memberikan dukungan dan bantuan

kepada ibu tunggal dalam menjaga kestabilan ekonomi dan kesejahteraan keluarga mereka.

Perbedaan penelitian dengan penelitian diatas penelitian sebelumnya merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus sedangkan penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis. Perbedaan kedua yaitu pada penelitian sebelumnya hanya membahas tentang kecemasan single mother yang khawatir akan terpapar virus corona-19, dan dalam penelitian ini peneliti akan membahas tentang bagaimana gambaran kecemasan yang dirasakan oleh para pekerja sektor informal karena dihadapkan dengan berbagai macam masalah keuangan ketika baru terlepas dari pandemi covid. Penelitian ini juga lebih berfokus pada pekerja sektor informal secara merata tidak hanya *single mother*.

BAB II

LANDASAN TEORI

Terdapat beberapa permasalahan yang ada di tengah masyarakat Kelurahan Gemah pasca pandemi, salah satu problematika yang menarik perhatian penulis, ialah walaupun sudah terbebas dari adanya pandemi, akan tetapi para pekerja sektor informal tetap belum bisa mengembalikan pendapatan dikarenakan akibat adanya pandemi yang membuat permintaan konsumen sangat menurun hingga pasca pandemi seperti sekarang ini. Dan juga ditambah dengan adanya wacana resesi dimana ekonomi Indonesia akan mengalami penurunan sebesar 5 persen yang membuat masyarakat pekerja informal lebih merasa khawatir akan melonjakkan harga pangan akan tetapi pemasukan pendapatan yang menurun. Permasalahan lainnya yaitu pada era pandemi banyak masyarakat kecil yang di PHK dari tempat mereka bekerja yang membuat masyarakat hingga pasca pandemi ini mengalami kesusahan dalam mencari lapangan pekerjaan. Dan permasalahan itulah yang membuat banyak masyarakat kecil memiliki rasa takut dan kekhawatiran yang mendalam untuk bagaimana untuk bertahan hidup.

Badan kesehatan dunia, yang dikenal sebagai WHO, telah memberikan definisi kesehatan yang mencakup kondisi yang baik secara fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, dalam upaya menghadapi pandemi Covid-19, langkah yang ideal bukan hanya fokus pada penanganan kesehatan fisik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan sosial. Hingga saat ini era pasca pandemi harusnya dalam hal ini kesehatan mental juga menjadi pondasi yang harus di perhatikan karena kecemasan merupakan penyakit mental oleh karena itu juga diperlukan kesejahteraan psikologis.

Menurut Huppert (2009: 137) kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan seorang individu dimana kehidupannya mampu berjalan dengan baik, serta berfungsinya perasaan yang baik dan efektif. Pentingnya kesejahteraan psikologis bagi seorang individu adalah agar mereka mampu menjalankan

kehidupannya dengan tenang, bahagia serta mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya secara baik (Ramadhan, 2019: 40).

Dalam penelitian ini, akan dilakukan pemetaan terhadap jenis kecemasan yang dialami oleh masyarakat pekerja sektor informal setelah pandemi Covid-19. Penelitian ini akan memfokuskan pada empat jenis kecemasan, yaitu kecemasan umum, kecemasan gangguan panik, kecemasan sosial, dan kecemasan obsesif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai tingkat dan karakteristik kecemasan yang dialami oleh pekerja sektor informal setelah pandemi Covid-19.

1. Pasca Pandemi Covid 19

Covid-19 merupakan sebuah pandemi. Pandemi adalah wabah yang tersebar ke seluruh dunia. Pandemi adalah sebuah kondisi di mana penyakit menyebar secara luas dan melibatkan area geografis yang luas. Menurut definisi yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi tidak berhubungan dengan tingkat keparahan penyakit, jumlah korban, atau infeksi, melainkan terkait dengan penyebaran penyakit secara geografis. Sesuai dengan pengertian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemi adalah sebuah wabah yang menyebar secara serentak di berbagai tempat, meliputi wilayah geografis yang luas (Hidayani, 2020).

Covid-19 adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus baru yang dikenal sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2). Virus ini memiliki tingkat penularan yang tinggi dan sampai saat ini belum ada vaksin yang ditemukan untuk melawannya. Akibat penyebarannya yang cepat, pada tanggal 31 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan wabah Covid-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang mendesak dan menjadi masalah kesehatan global di seluruh dunia. Untuk mengendalikan penyebaran virus, berbagai pembatasan aktivitas di luar ruangan telah diberlakukan.

2. Kecemasan

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis individu dan masyarakat secara luas. Brook dkk dalam Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020: 550) menyatakan bahwa pandemi ini memiliki dampak psikologis yang beragam, seperti gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan penularan, insomnia, dan perasaan tidak berdaya yang berkontribusi pada rasa cemas. Salah satu dampak yang serius adalah munculnya xenofobia, yaitu sikap tidak menyukai atau memusuhi orang dari negara lain, serta kasus-kasus bunuh diri yang disebabkan oleh ketakutan yang berlebihan terkait potensi infeksi virus yang dianggap sangat berbahaya. Dalam situasi seperti ini, penting untuk memperhatikan kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat kepada individu dan masyarakat secara umum. Penanganan kesehatan mental yang holistik dan upaya untuk mengatasi kecemasan adalah aspek penting dalam menghadapi dampak psikologis pandemi ini.

a) Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasakan perasaan takut dan khawatir yang intens terhadap sesuatu yang belum pasti atau belum terjadi. Istilah "kecemasan" berasal dari bahasa Latin "anxius" dan bahasa Jerman "anst", yang menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan melibatkan respons emosional dan fisiologis yang kompleks, termasuk perasaan tegang, gelisah, dan ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Ini adalah respons alami yang dapat muncul dalam berbagai situasi, baik itu terkait dengan masa depan, kekhawatiran sosial, atau pengalaman traumatis. Kecemasan merupakan respons yang normal dalam kehidupan sehari-hari, jika kecemasan tersebut berlebihan, berlangsung dalam jangka waktu yang lama, atau mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang, itu

dapat menjadi masalah kesehatan mental yang memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat.

Menurut Freud, S. (Feist & Feist dalam Baharudin, Y. H. 2020: 4), kecemasan adalah suatu situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini cenderung samar-samar dan sulit untuk dipastikan, namun selalu terasa hadir. Freud mengemukakan bahwa kecemasan merupakan respons psikologis terhadap konflik atau ketegangan yang terjadi dalam pikiran bawah sadar individu. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap perasaan tidak aman atau ketidakpastian mengenai masa depan, kekhawatiran terhadap konsekuensi negatif, atau ancaman terhadap diri sendiri atau orang lain.

Freud juga memandang kecemasan sebagai peringatan dari pikiran bawah sadar yang mengingatkan individu akan ancaman atau bahaya yang mungkin terjadi. Sensasi fisik yang disertai kecemasan, seperti detak jantung yang cepat, keringat dingin, atau ketegangan otot, merupakan manifestasi dari respons fisiologis terhadap kecemasan tersebut. Pemahaman mengenai kecemasan menurut pandangan Freud memberikan kontribusi penting dalam psikoanalisis dan memahami dinamika psikologis individu dalam menghadapi kecemasan.

Menurut Daradjat, Z. dalam Rochman, K. L. (2010), kecemasan disebabkan oleh rasa cemas yang muncul akibat adanya ancaman atau bahaya yang dirasakan oleh individu. Kecemasan dianggap sebagai perasaan subjektif yang melibatkan ketegangan mental yang mengganggu, yang muncul sebagai respons umum terhadap ketidakmampuan mengatasi masalah atau ketidakhadanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan seringkali disertai oleh perubahan fisiologis dan psikologis. Dalam konteks kecemasan, individu merasakan tekanan mental yang mengganggu, ketidakpastian, dan rasa tidak aman. Kondisi ini dapat memicu perubahan fisiologis seperti peningkatan detak

jantung, pernapasan yang cepat, keringat dingin, serta perubahan psikologis seperti kesulitan berkonsentrasi, perasaan gelisah, dan ketidaknyamanan emosional. Pemahaman mengenai kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan, yang melibatkan ketegangan mental, dan diiringi oleh perubahan fisiologis dan psikologis penting dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental terkait kecemasan.

Menurut *American Psychological Association (APA)*, kecemasan adalah sebuah keadaan emosi yang muncul ketika seseorang mengalami stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir, dan disertai oleh respons fisik seperti peningkatan detak jantung, peningkatan tekanan darah, dan reaksi fisiologis lainnya. Kecemasan dapat dianggap sebagai keadaan tertentu (*state anxiety*), yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu, khususnya dalam menghadapi tes atau tantangan. Ini mencakup perasaan yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu pada saat tersebut, dan bukan merupakan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian individu. Pemahaman mengenai kecemasan sebagai keadaan emosi yang terkait dengan stres dan respons fisiologis penting dalam memahami pengalaman individu dalam menghadapi situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan.

Dalam pandangan yang disampaikan oleh Widodo, S. A. et al. (2017) dan juga Lubis, kecemasan merupakan perasaan takut yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak pasti. Kecemasan dikaitkan dengan perasaan yang tidak menentu dan perasaan ketidakberdayaan. Kecemasan juga bisa dianggap sebagai takut terhadap kelemahan. Selain itu, kecemasan juga ditandai oleh reaksi fisik seperti detak jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, dan reaksi fisik lainnya.

b) Jenis – Jenis Kecemasan

Sigmund Freud (Feist & Feist dalam Baharudin, Y. H. 2020: 5) mengidentifikasi tiga jenis kecemasan yang berbeda:

1. Kecemasan Neurosis (neurotic anxiety): Jenis kecemasan ini muncul sebagai perasaan cemas akibat adanya bahaya yang tidak diketahui. Perasaan cemas ini terletak pada ego (fikiran), tetapi berasal dari dorongan-dorongan tidak sadar dalam id (nafsu/emosi). Contohnya adalah kecemasan terhadap ketidakmampuan mengendalikan dorongan-dorongan primitif atau takut terhadap konsekuensi yang mungkin timbul dari tindakan yang tidak dapat diterima secara moral.
2. Kecemasan Realistis (realistic anxiety): Kecemasan ini dapat diartikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang melibatkan kemungkinan adanya bahaya nyata. Kecemasan realistis terkait dengan respons alami individu terhadap situasi-situasi yang memang memiliki potensi bahaya atau ancaman nyata.
3. Kecemasan Moral (moral anxiety): Jenis kecemasan ini timbul dari konflik antara ego dan superego dalam diri individu. Saat anak-anak mengembangkan superego mereka, yang umumnya terjadi pada usia lima atau enam tahun, mereka mengalami kecemasan moral yang berasal dari konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistis dan tuntutan-tuntutan moral dari superego.

Freud memandang kecemasan sebagai bagian dari dinamika psikologis yang kompleks dan merupakan hasil dari konflik internal antara berbagai aspek kepribadian.

Menurut Hanifah Muyasarroh (2020), terdapat beberapa indikator kecemasan yang dapat diamati, antara lain:

- a. Kecemasan Umum: Gejala yang dapat muncul meliputi gemetar dan berkeringat dingin, otot tegang, pusing, mudah marah, sering buang air kecil, sulit tidur, detak jantung yang berdebar-debar, mules, mudah lelah, nafsu makan menurun, dan kesulitan berkonsentrasi.

- b. Kecemasan Gangguan Panik: Gejalanya mencakup jantung berdebar, berkeringat, nyeri dada, ketakutan yang intens, sensasi gemetar seperti tersentak atau merasa diujung tanduk, detak jantung yang cepat, dan wajah pucat.
- c. Kecemasan Sosial: Kecemasan yang terkait dengan situasi sosial atau berinteraksi dengan orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial mungkin merasakan takut yang berlebihan atau cemas yang ekstrem sebelum, selama, atau setelah berada dalam situasi sosial tertentu.
- d. Kecemasan Obsesif: Kecemasan ini ditandai dengan adanya pikiran-pikiran negatif yang berulang dan mengganggu, yang menyebabkan gelisah, ketakutan, dan kekhawatiran yang berlebihan.

Indikator-indikator tersebut mencakup berbagai gejala fisik, emosional, dan kognitif yang sering terjadi pada individu yang mengalami kecemasan. Penting untuk mengidentifikasi dan memahami indikator ini guna memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman individu dalam menghadapi kecemasan.

c) Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Peplau dalam Baharudin, Y. H. (2020: 6) mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:

(1) Kecemasan Ringan

Kecemasan memang merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang dapat memiliki pengaruh yang kompleks. Meskipun kecemasan seringkali dianggap sebagai pengalaman yang negatif, namun dalam beberapa situasi, kecemasan dapat memberikan motivasi dan merangsang pertumbuhan serta kreativitas individu.

Beberapa tanda dan gejala yang dapat terkait dengan kecemasan antara lain:

- a. Persepsi dan perhatian meningkat: Ketika mengalami kecemasan, individu cenderung menjadi lebih waspada terhadap lingkungan sekitarnya. Mereka menjadi lebih sadar akan stimulus internal dan eksternal yang mungkin mempengaruhi keadaan emosi mereka.
- b. Kemampuan mengatasi masalah secara efektif: Dalam beberapa kasus, kecemasan dapat memotivasi individu untuk menghadapi tantangan dan mengatasi masalah dengan cara yang efektif. Kecemasan dapat mendorong orang untuk mencari solusi dan mengembangkan strategi yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang menekan.
- c. Kemampuan belajar: Kecemasan yang moderat dapat meningkatkan kemampuan belajar. Kecemasan yang sehat dapat memicu tingkat kewaspadaan yang optimal, yang dapat membantu individu dalam memperoleh dan memproses informasi dengan lebih baik.

Di sisi lain, perubahan fisiologi yang sering terjadi pada kecemasan meliputi rasa gelisah, kesulitan tidur atau insomnia, hipersensitif terhadap suara, serta tanda vital seperti denyut jantung yang meningkat. Pupil mata biasanya akan tetap dalam ukuran normal.

(2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memang dapat mempengaruhi fokus dan perhatian seseorang. Beberapa karakteristik respon fisiologi dan kognitif yang sering terjadi pada kecemasan sedang antara lain:

a. Respon Fisiologi:

- Nafas pendek: Kecemasan dapat menyebabkan perubahan pola pernapasan, seperti nafas pendek atau dangkal.

- Peningkatan denyut jantung dan tekanan darah: Kondisi kecemasan dapat memicu peningkatan detak jantung dan tekanan darah, sebagai respons tubuh terhadap perasaan yang cemas.
- Mulut kering: Kecemasan dapat menyebabkan mulut menjadi kering, karena perubahan aktivitas kelenjar ludah.
- Rasa gelisah: Perasaan gelisah, tegang, atau tidak nyaman adalah gejala umum yang sering terjadi pada kecemasan.
- Konstipasi: Beberapa individu mungkin mengalami perubahan dalam fungsi saluran pencernaan saat mengalami kecemasan, termasuk konstipasi.

b. Respon Kognitif:

- Persepsi yang menyempit: Saat mengalami kecemasan, individu cenderung mempersempit fokus perhatian mereka dan lebih terfokus pada apa yang menjadi perhatian mereka saat ini.
- Rangsangan luar yang tidak mampu diterima: Individu yang mengalami kecemasan sedang mungkin sulit menerima rangsangan luar atau informasi baru dengan efektif, karena mereka lebih terfokus pada kekhawatiran atau pikiran yang cemas.
- Fokus pada hal yang menjadi perhatian: Kecemasan sedang dapat menyebabkan individu lebih fokus pada hal-hal yang menjadi sumber kecemasan atau perhatian mereka saat itu.

(3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat memang dapat memiliki dampak yang signifikan pada persepsi dan fungsi kognitif individu. Beberapa tanda dan gejala yang dapat muncul pada kecemasan berat meliputi:

- a. Persepsi yang sangat kurang: Individu yang mengalami kecemasan berat mungkin memiliki persepsi yang terbatas atau terganggu terhadap lingkungan sekitar mereka. Mereka cenderung fokus pada hal-hal yang spesifik atau detail tertentu, dan sulit melihat gambaran keseluruhan.

- b. Fokus pada hal yang detail: Kecemasan berat dapat menyebabkan individu terjebak dalam pikiran yang obsesif atau mengulang-ulang, dan sulit untuk beralih perhatian dari hal-hal yang menjadi sumber kecemasan.
- c. Rentang perhatian yang sangat terbatas: Individu dengan kecemasan berat cenderung memiliki rentang perhatian yang sangat sempit, dengan fokus yang terbatas pada pikiran, perasaan, atau situasi yang memicu kecemasan.
- d. Kesulitan berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah: Kecemasan berat dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkonsentrasi, memproses informasi, atau menyelesaikan tugas-tugas dengan efektif.
- e. Kesulitan belajar secara efektif: Karena keterbatasan fokus dan kesulitan berkonsentrasi, individu dengan kecemasan berat mungkin mengalami kesulitan dalam memperoleh dan mengolah informasi baru, sehingga belajar menjadi terhambat.
- f. Gejala fisik: Kecemasan berat juga dapat disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia (kesulitan tidur), palpitasi (denyut jantung yang terasa cepat atau tidak teratur), takikardi (denyut jantung yang meningkat), hiperventilasi (pernapasan yang cepat dan dangkal), serta gangguan pencernaan seperti sering buang air kecil atau besar, dan diare.
- g. Ketakutan dan fokus pada diri sendiri: Individu dengan kecemasan berat cenderung mengalami perasaan takut yang intens, dan seluruh perhatian mereka terfokus pada diri sendiri dan pengalaman kecemasan yang dialami.

Penting untuk mencari bantuan profesional jika kecemasan berat mengganggu kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan individu. Terapi psikologis dan pengelolaan stres yang tepat dapat membantu individu mengatasi kecemasan berat dan mengembalikan fungsi kognitif yang optimal.

(4) Panik

Serangan panik (*panic attack*) adalah kemunculan rasa takut atau gelisah yang berlebihan secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas. Kondisi ini bisa berlangsung selama beberapa menit hingga setengah jam. Serangan panik ditandai dengan detak jantung yang bertambah cepat, nafas pendek, pusing, tegang otot, atau gemetar. Kondisi ini bisa terjadi kapan pun, baik saat sedang beraktivitas maupun ketika beristirahat.

Tingkat panik dari kecemasan memang dapat menghasilkan pengalaman yang sangat intens dan mengganggu fungsi individu. Beberapa tanda dan gejala yang terkait dengan tingkat panik dari kecemasan meliputi:

- a. Terperangah, ketakutan, dan teror: Individu yang mengalami tingkat panik kecemasan mungkin merasa terperangah, sangat takut, dan mengalami perasaan teror yang intens. Mereka mungkin mengalami sensasi kehilangan kendali yang parah.
- b. Kehilangan kendali: Pada tingkat panik, individu mungkin merasa kehilangan kendali terhadap diri mereka sendiri. Meskipun diberikan pengarahan atau instruksi, mereka tidak mampu melaksanakannya karena kecemasan yang menguasai.
- c. Peningkatan aktivitas motorik: Tingkat panik dapat menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, seperti gemetar, gelisah, atau bergerak secara tidak terkendali.
- d. Menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain: Individu yang mengalami tingkat panik kecemasan mungkin kesulitan berinteraksi dengan orang lain atau mempertahankan hubungan interpersonal yang normal. Mereka mungkin menarik diri atau merasa tidak mampu berkomunikasi secara efektif.
- e. Persepsi yang menyimpang: Tingkat panik dapat menyebabkan perubahan dalam persepsi individu. Mereka mungkin mengalami

persepsi yang menyimpang atau distorsi dalam menginterpretasikan situasi dan stimulus.

- f. Kehilangan pemikiran yang rasional: Pada tingkat panik, individu mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan pemikiran yang rasional dan logis. Mereka dapat mengalami kesulitan dalam memproses informasi dengan benar atau mengambil keputusan yang tepat.
- g. Dampak yang tidak sejalan dengan kehidupan: Tingkat panik kecemasan tidak sejalan dengan kehidupan sehari-hari dan dapat mengganggu fungsi individu secara signifikan. Ketika kecemasan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan yang parah bahkan dapat berpotensi mengancam jiwa.

Penting untuk mencari bantuan medis jika mengalami serangan panik atau kecemasan yang parah. Tenaga profesional dapat membantu dalam mendiagnosis kondisi dan memberikan pengelolaan serta perawatan yang tepat, seperti terapi kognitif perilaku atau pengobatan dengan obat-obatan jika diperlukan.

d) Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan seringkali berkembang seiring berjalannya waktu dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu secara keseluruhan. Ada peristiwa atau situasi tertentu yang dapat mempercepat timbulnya serangan kecemasan.

Menurut Savitri Ramaiah dalam penelitian Baharudin, Y. H. (2020: 7), ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a) Lingkungan

Lingkungan sekitar tempat tinggal memiliki pengaruh signifikan terhadap cara berpikir individu tentang diri sendiri dan orang lain. Pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan yang melibatkan

keluarga, teman, atau rekan kerja dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap lingkungan tersebut. Akibatnya, individu tersebut mungkin merasa tidak aman dan cemas terhadap lingkungannya.

b) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat muncul ketika individu tidak mampu menemukan cara untuk mengatasi perasaan yang muncul dalam hubungan personal. Hal ini terutama terjadi jika individu menekan perasaan marah atau frustrasi selama periode yang cukup lama. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan dan mengelola emosi negatif tersebut dapat menyebabkan akumulasi tekanan psikologis, yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan. Penting bagi individu untuk memiliki strategi yang sehat dalam menghadapi emosi dan mengelola konflik dalam hubungan personal.

c) Sebab-sebab fisik

Benar, pikiran dan tubuh memiliki hubungan yang kompleks dan saling berinteraksi satu sama lain. Perubahan dalam kondisi fisik atau keadaan emosional tertentu, seperti kehamilan, masa remaja, atau pemulihan dari penyakit, dapat mempengaruhi keseimbangan psikologis seseorang. Selama periode ini, fluktuasi hormon dan perubahan fisik yang terjadi dalam tubuh dapat memengaruhi suasana hati dan perasaan individu. Hal ini bisa menyebabkan timbulnya perubahan emosi yang intens, termasuk kecemasan.

Penting untuk memahami bahwa kondisi-kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Penting bagi individu yang mengalami perubahan-perubahan tersebut untuk mencari dukungan, baik dari profesional kesehatan maupun lingkungan sosial, guna mengelola dan mengurangi kecemasan yang muncul.

Musfir Az-Zahrani (2005) juga menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu diantaranya :

a. Lingkungan keluarga

Jika rumah dihiasi dengan konflik, kesalahpahaman, dan kurangnya perhatian dari orang tua terhadap anak-anaknya, hal ini dapat menciptakan situasi yang tidak nyaman dan menimbulkan kecemasan pada anak saat berada di rumah.

b. Lingkungan Sosial

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di mana individu berada. Jika individu berada dalam lingkungan yang tidak menyenangkan dan menunjukkan perilaku negatif, hal ini dapat menyebabkan penilaian negatif dari masyarakat. Akibatnya, individu tersebut dapat mengalami kecemasan.

Menurut Daradjat, Z. dalam Kholil Lur Rochman (2010), terdapat beberapa penyebab kecemasan sebagai berikut:

1. Kecemasan yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih terkait dengan rasa takut karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran individu.
2. Rasa cemas yang disebabkan oleh perasaan bersalah atau berdosa, karena melakukan tindakan yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani individu. Kecemasan ini sering kali juga disertai dengan gejala-gejala gangguan mental yang umum terlihat.
3. Kecemasan yang berhubungan dengan penyakit dan muncul dalam berbagai bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas dan tidak terkait dengan apapun, seringkali disertai perasaan takut yang mempengaruhi kepribadian individu secara keseluruhan. Kecemasan dapat muncul akibat adanya emosi yang berlebihan. Selain itu, kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan faktor-faktor lainnya.

Kholil Lur Rochman (2010:103) menyajikan beberapa gejala kecemasan sebagai berikut:

- a. Individu seringkali merasa cemas dan takut terhadap hal-hal yang tidak jelas. Setiap kejadian bisa memicu rasa takut dan kecemasan yang sangat kuat, yang merupakan bentuk ketidakberanian menghadapi ketidakpastian.
- b. Emosi individu menjadi sangat kuat dan tidak stabil. Mereka mudah marah, seringkali dalam keadaan yang heboh (*excited*), dan memiliki tingkat iritabilitas yang tinggi. Selain itu, seringkali juga mengalami depresi.
- c. Terdapat berbagai macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusi penganiayaan (*delusion of persecution*).
- d. Individu sering merasakan mual dan muntah, merasa tubuhnya sangat lelah, sering berkeringat, gemetar, dan mungkin juga mengalami diare.
- e. Kecemasan kronis yang diikuti oleh ketegangan dan ketakutan dapat menyebabkan peningkatan detak jantung atau tekanan darah tinggi.

e) Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) mengklasifikasikan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif.

1. Perilaku

- Gelisah dan ketegangan fisik: Individu yang cemas mungkin merasa gelisah dan tegang secara fisik, seperti gemetar atau mengalami ketegangan otot.
- Tremor: Kecemasan dapat menyebabkan tremor atau getaran pada tubuh, terutama pada tangan atau kaki.
- Reaksi terkejut: Seseorang yang cemas mungkin merespons dengan mudah terkejut atau terkejut oleh rangsangan sehari-hari yang tidak terlalu menakutkan.

- Bicara cepat: Beberapa orang yang cemas dapat mengalami peningkatan kecepatan bicara, mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan cepat.
 - Kurang koordinasi: Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu koordinasi motorik individu, membuatnya sulit untuk melakukan tugas yang membutuhkan keahlian motorik.
 - Cenderung mengalami cedera: Kecemasan dapat menyebabkan individu menjadi lebih rentan terhadap cedera, karena perhatian dan fokus mereka terganggu oleh kekhawatiran dan ketegangan.
 - Menarik diri dari hubungan interpersonal: Beberapa orang yang cemas cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan menghindari situasi yang memicu kecemasan mereka.
 - Inhibisi: Kecemasan dapat menghambat individu dalam berpartisipasi dalam aktivitas atau bereaksi terhadap situasi tertentu karena takut atau ketidaknyamanan yang mereka rasakan.
 - Melarikan diri dari masalah: Beberapa individu cenderung menggunakan strategi menghindar atau melarikan diri dari masalah yang muncul, daripada menghadapinya secara langsung.
 - Menghindar: Kecemasan dapat menyebabkan individu menghindari situasi, tempat, atau orang yang dapat memicu kecemasan mereka.
 - Hiperventilasi: Kecemasan yang parah dapat menyebabkan individu mengalami hiperventilasi, yaitu pernapasan yang cepat dan dalam, yang dapat menyebabkan gejala fisik seperti pusing, nyeri dada, dan kesulitan bernapas.
 - Sangat waspada: Individu yang cemas cenderung menjadi sangat waspada terhadap lingkungan sekitar mereka, mencari tanda-tanda bahaya atau ancaman yang mungkin tidak ada.
2. Kognitif (Fikiran), diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitasmenurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan

objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.

3. Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Kemudian Shah (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014: 144) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu :

1. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
3. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

f) Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan adalah kondisi ketika seseorang mengalami perasaan cemas yang tidak memiliki objek yang jelas atau spesifik, serta alasannya tidak begitu terdefinisi. Hal ini juga bisa dijelaskan sebagai respons ego manusia terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, yang memungkinkan individu untuk menyiapkan reaksi yang adaptif (Alwisol dalam Nugraha, A. D. 2020: 5).

Menurut kajian psikologi Islam, kecemasan dikaitkan dengan emosi takut. Dalam Al-Qur'an, kecemasan atau takut disebutkan dalam kata "khasyah". Dalam konteks ini, takut lebih merujuk pada takut kepada Allah SWT, takut akan siksa-Nya, dan takut tidak mendapatkan ridha-Nya. Abdul Hasyim dalam penelitiannya (Cahyandari, 2019) menjelaskan hal ini untuk memperjelas hubungan antara kecemasan dan dimensi spiritual dalam perspektif Islam.

Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan, ayatnya adalah sebagai berikut:

وَلَنذِبَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالذَّمَّاتِ ۖ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah: 155).”

Tafsir Q.S Al-Baqarah ayat 155 menurut :

a. Tafsir Jalalayn :

Dan sungguh Kami akan memberimu cobaan berupa sedikit ketakutan) terhadap musuh, (kelaparan) paceklik, (kekurangan harta) disebabkan datangnya malapetaka, (dan jiwa) disebabkan pembunuhan, kematian dan penyakit, (serta buah-buahan) karena bahaya kekeringan, artinya Kami akan menguji kamu, apakah kamu bersabar atau tidak. (Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar) bahwa mereka akan menerima ganjaran kesabaran itu berupa surga.

b. Tafsir Quraisy Shihab

Sabar adalah perisai dan senjata orang-orang beriman dalam menghadapi beban dan tantangan hidup. Itulah ujian yang akan kalian hadapi berupa perasaan takut pada musuh, kelaparan, kekurangan bekal, harta, jiwa dan buah-buahan. Tidak ada yang melindungi kalian dari ujian-ujian berat itu selain jiwa kesabaran. Maka sampaikanlah, wahai Nabi, berita sukacita yang menggembirakan kepada mereka yang bersabar dengan hati dan ucapanmu.

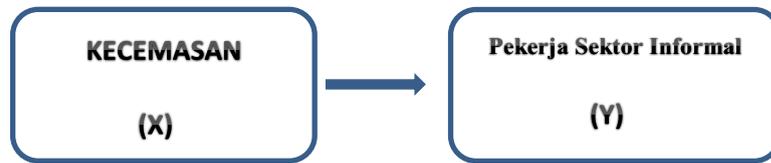
Tafsir tersebut sesuai dengan pandangan ahli dalam sebuah Blogger yang ditulis oleh Nur Amin Saleh, menurut Lefrancois (1980), kecemasan adalah respons emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan rasa takut. Menurut Lefrancois, dalam kecemasan, bahaya tidak jelas, seperti adanya ancaman yang tidak spesifik, hambatan terhadap keinginan pribadi, dan munculnya perasaan tertekan yang disadari.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas adalah bahwa kecemasan memiliki makna takut yang tidak rasional dan dialami oleh semua individu. Ini adalah respons emosional alami terhadap suatu peristiwa, dan reaksi emosi takut tersebut dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman. Kecemasan juga dapat mempengaruhi perilaku individu. Oleh karena itu, pemahaman tentang kecemasan penting dalam memahami pengaruhnya terhadap kesejahteraan dan tindakan individu.

3. Kerangka Pemikiran

Covid 19 adalah sebuah penyakit yang pernah melanda Indonesia pada tahun 2019 hingga 2022 yang menyebabkan masyarakat Indonesia terutama para pekerja sektor informal mengalami masa-masa sulit baik secara kesehatan dan juga secara ekonomi hingga membuat banyak masyarakat sampai kehilangan pekerjaan dan membuat masyarakat sulit mencukupi kebutuhan sehari-hari bahkan hingga tidak mampu mencukupi kebutuhannya. Hingga akhirnya pada pertengahan 2022 Indonesia sudah mulai membaik dan pulih, akan tetapi baru sebentar merasakan kelegaan sudah harus merasakan ketakutan akan adanya wacana resesi 2023/2024 yang diakibatkan oleh perang Rusia dengan Ukraina pada bulan Februari 2022 yang membuat perekonomian menjadi turun kembali sehingga membuat masyarakat khususnya para pekerja sektor informal sulit untuk memulihkan perekonomiannya. Baru saja bangkit pulih akan tetapi sudah di buat panik takut dengan adanya wacana resesi yang akan membuat masyarakat pekerja sektor informal mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologis yang dimulai dari memperhatikan dan menelaah fokus fenomena yang akan diteliti. Fenomenologis merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan untuk memahami makna dari pengalaman hidup. Penelitian ini juga menggunakan analisis data deskriptif dimana hasil dari data penelitian yang diperoleh berupa penggambaran ataupun pendeskripsian.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan. Wilayah ini termasuk salah satu Kelurahan yang terletak di Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

C. Sumber Data

Dalam penelitian ini, menggunakan sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan beberapa informan. Informan yang diwawancarai adalah masyarakat yang bekerja di sektor informal dan mengalami dampak akibat pandemi Covid-19, serta terpengaruh oleh kondisi perekonomian yang semakin memburuk dan adanya wacana resesi pada tahun 2023/2024. Wawancara ini menjadi sumber utama untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan topik penelitian.

Dengan menggunakan sumber data primer, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih lengkap dan terperinci tentang kecemasan yang dialami oleh pekerja sektor informal dalam kondisi yang sulit akibat pandemi dan faktor-faktor ekonomi yang mempengaruhi mereka. Selain itu dalam penelitian ini, peneliti juga akan menggunakan observasi sebagai salah satu sumber data primer.

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik pemilihan partisipan melalui pertimbangan dengan kriteria tertentu. Peneliti mengambil 3 informan yaitu 2 laki-laki dan 1 perempuan yang berusia 35-60 tahun, tinggal di wilayah Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan, dan mengalami perekonomian yang sangat buruk akibat covid 19 lalu hingga saat ini yang diakibatkan dengan adanya wacana resesi. Karena dalam jangka usia 35-60 tahun adalah masa dimana masyarakat rata-rata sudah memiliki beberapa anak dan juga sudah harus memikirkan tentang kehidupan dan juga pendidikan anak mereka. Ditambah pada masa usia 35-60 tahun adalah usia dimana banyak perusahaan ataupun pabrik tidak termasuk kedalam kriteria para pencari pekerjaan, karena setiap perusahaan memiliki kriteria dalam menerima calon karyawan dengan batas maksimal usia yaitu 30 tahun. Dan juga banyak perusahaan yang memutuskan hubungan kerja dengan alasan usia yang sudah menua dan akan digantikan oleh karyawan yang lebih muda ataupun yang baru lulus pendidikan.

Perekonomian yang sangat buruk didasarkan oleh kriteria sebagai berikut :

1. Responden mengalami dampak akibat pandemi covid 19, seperti di PHK, usahanya bangkrut, mengalami penurunan dalam penjualan ataupun penurunan pemasukan yang sangat drastis. Pada tahun 2021 tercatat dalam Badan Pusat Statistik Kota Semarang mencatat bahwa *Garis Kemiskinan (GK)* usia lebih dari 15 tahun dalam kategori bekerja terdapat 49% tidak bekerja dan 18.02 persen bekerja dalam sektor informal.
2. Mengalami perekonomian lemah dimana pendapatan sehari-hari dibawah standarisik minimal Kota Semarang.

Badan Pusat Statistik Kota Semarang mencatat bahwa *Garis Kemiskinan (GK)* penduduk Kota Semarang pada tahun 2022 yaitu sebesar Rp. 589.598,00/kapita/bulan. Dalam konteks penentuan status penduduk miskin, penggunaan Garis Kemiskinan dan rata-rata

pengeluaran perkapita per bulan adalah salah satu metode yang umum digunakan. Dalam hal ini, jika rata-rata pengeluaran perkapita per bulan sebuah rumah tangga berada di bawah Garis Kemiskinan yang ditetapkan dengan jumlah anggota keluarga 4 hingga 5 orang, maka rumah tangga tersebut dikategorikan sebagai penduduk miskin.

Penelitian ini lebih melihat dari bagaimana pendapatan sehari-hari yang tidak menentu hingga membuat responden tidak bisa mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian umumnya dengan menggunakan teknik wawancara. Pengumpulan data dengan wawancara dilakukan dengan informan yang telah ditentukan. Wawancara dalam penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Peneliti akan terlebih dahulu menyiapkan sebuah pedoman pertanyaan untuk memastikan topik yang akan ditanyakan dalam wawancara tersebut. Pedoman tersebut didasarkan pada teori yang ada.

Apabila memerlukan data tambahan, peneliti akan menggali informasi atau mengajukan pertanyaan baru. Adapun hal-hal yang ingin diungkap dalam wawancara ini telah peneliti susun dalam bentuk tabel.

Aspek	Indikator	Informasi Yang Ingin Diungkap
Fisiologis	Indikator Fisiologis yaitu berupa merasa pusing, mual, mulut kering, gemetar, otot tegang, sakit perut, , mudah lelah.	1. Gejala yang muncul pasca pandemi yang ditambah dengan adanya wacana resesi 2. Kondisi subjek ketika tidak dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari
Kognitif	Indikator kognitif yaitu sulit	1. Gangguan fikiran yang

	<p>untuk berkonsentrasi, menganggap besar suatu masalah, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, mimpi buruk, pikiran yang kosong, dan perhatian buruk.</p>	<p>dialami ketika pandemi sudah mulai membaik akan tetapi dihadapkan kembali dengan wacana resesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kebingungan yang dialami ketika sama sekali tidak memiliki konsumen ataupun penghasilan 3. Waktu yang muncul ketika mengalami gejala 4. Pola fikir yang diterapkan untuk menghadapi situasi
Emosional	<p>Indikator Emosional meliputi perasaan yang mudah marah, tidak sabar, gelisah, tegang, ketakutan, waspada, kekhawatiran, kecemasan, rasa bersalah, dan malu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepanikan yang dialami responden 2. Hal-hal yang menjadi kekhawatiran sehari-hari selama mengalami kesulitan ekonomi ketika pasca pandemi 3. Emosional responden dalam menghadapi berbagai permasalahan ekonomi

E. Prosedur Analisis Data

Analisis menurut Patton dalam Jumaria, J., (2022: 32) analisis adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan kedalam suatu pola, dan

satu uraian dasar. Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif, dimana hasil yang akan dicapai pada penelitian ini berupa penggambaran ataupun pendeskripsian.

Menurut Sukmadinata (2007), penelitian deskriptif kualitatif dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan fenomena alam dan rekayasa manusia yang ada. Dalam penelitian ini, perhatian lebih diberikan pada karakteristik, kualitas, dan hubungan antara berbagai kegiatan yang terjadi. Metode analisis data deskriptif digunakan dalam penelitian untuk menggambarkan dan mendeskripsikan karakteristik, variabel, atau fenomena yang diteliti. Tujuan dari analisis deskriptif adalah memberikan gambaran yang komprehensif dan sistematis tentang data yang dikumpulkan.

Dalam penelitian ini, dilakukan langkah-langkah untuk menganalisis data secara sistematis. Pertama, semua data yang tersedia dari berbagai sumber seperti wawancara, pengamatan, dan dokumentasi lapangan, diperiksa secara objektif. Tahap terakhir dari analisis data ini melibatkan pemeriksaan kesalahan data. Inti dari analisis data kualitatif terletak pada tiga proses yang saling terkait, yaitu menggambarkan fenomena, mengklasifikasikannya, dan memahami hubungan antara konsep-konsep yang muncul.

Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian yaitu:

- a) Reduksi data adalah proses penyederhanaan di mana data mentah dipilih dengan cermat untuk diubah menjadi informasi yang signifikan. Dalam proses ini, penulis juga menggunakan teori untuk memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang masalah yang sedang dibahas, sehingga dapat mengelola data dengan baik.
- b) Penyajian data (data display) adalah proses mengorganisir dan mempresentasikan data yang diperoleh dari lapangan terkait dengan seluruh permasalahan penelitian yang relevan. Data tersebut dipilih dengan cermat, dikelompokkan, dan diberikan batasan masalah yang sesuai. Melalui penyajian data ini, tujuannya adalah memberikan

kejelasan tentang data mana yang mendukung dan mana yang tidak mendukung dalam konteks penelitian tersebut..

- c) Teknik analisis perbandingan (komparatif) merupakan metode analisis yang digunakan untuk membandingkan data yang telah diperoleh dari lapangan secara sistematis dan mendalam. Dalam teknik ini, data yang ada dianalisis dengan membandingkannya satu sama lain sebelum mencapai suatu kesimpulan. Pendekatan perbandingan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perbedaan, persamaan, atau pola yang muncul antara data yang dibandingkan. Dengan memanfaatkan teknik ini, peneliti dapat mendapatkan wawasan yang lebih mendalam dan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang sedang diteliti.
- d) Penarikan kesimpulan (Conclusion Drawing/Verification) merupakan langkah penting dalam menganalisis data kualitatif. Pada tahap ini, kesimpulan awal yang telah diajukan masih bersifat sementara dan dapat berubah jika terdapat bukti baru yang lebih kuat untuk mendukung penelitian. Proses penarikan kesimpulan ini melibatkan evaluasi data secara komprehensif, menghubungkan temuan dengan tujuan penelitian, dan mengidentifikasi pola, tema, atau konsep yang muncul dari analisis data. Selain itu, verifikasi juga merupakan langkah penting dalam penarikan kesimpulan, di mana peneliti memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan konsisten dengan data yang ada dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis. Dalam hal ditemukan bukti baru yang lebih kuat, kesimpulan dapat direvisi atau diperbaiki untuk mencerminkan pemahaman yang lebih akurat dari penelitian tersebut.

F. Keabsahan Data

Sebuah data dapat dinyatakan valid apabila memiliki kesamaan antara yang dilaporkan dengan apa yang terjadi. Uji keabsahan data perlu ini harus dilakukan untuk memastikan bahwa data-data yang didapatkan dalam peneliti ini dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan hasilnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode untuk menguji

keabsahan data. Triangulasi adalah proses pengecekan data dari berbagai sumber dengan menggunakan berbagai cara atau pendekatan yang berbeda.

Tujuannya adalah untuk memperkuat validitas dan keabsahan data yang diperoleh. Dengan menggunakan triangulasi, peneliti dapat membandingkan data dari metode yang berbeda, seperti wawancara, observasi, dan dokumen, serta memastikan bahwa informasi yang diperoleh konsisten dan saling mendukung. Dengan melakukan triangulasi, peneliti dapat meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian dan mengurangi potensi bias atau kesalahan dalam interpretasi data.

Triangulasi metode pada penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap diantaranya tahap wawancara dengan informan utama. Selain melakukan wawancara, keabsahan data juga didukung oleh dokumen seperti foto ataupun rekaman sebagai referensi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Informan

Informan dalam penelitian ini adalah tiga orang pekerja sektor informal yaitu Tukang Pijat, Ojek Online, dan Pedagang warung jajan anak-anak. Karakteristik informan yaitu rentang usia 35-60 tahun dan telah menjalankan usaha minimal selama dua tahun. Berikut adalah identitas dari informan dalam penelitian ini:

1. Informan 1

BS adalah seorang laki-laki berusia 44 tahun yang bekerja sebagai Tukang Pijat yang biasanya menawarkan jasa pijat di Jl. Pemuda Semarang di malam hari hingga pagi. Jenjang pendidikan terakhir dari BS adalah SD. BS memiliki istri yang bekerja sebagai ibu rumah tangga. BS dikaruniai tiga orang anak, dengan anak yang paling kecil berusia 9 tahun. Dan BS juga masih memiliki 1 mertua yang tinggal berasama BS dan keluarga sehingga anggota keluarga BS berkumlah 6 jiwa. Selama pandemi Covid-19 hingga pasca pandemi, BS mengaku mengalami penghasilan yang berkurang, selain itu BS juga mengalami berbagai cobaan yang dirasakan.

2. Informan 2

FS adalah seorang laki-laki berusia 42 tahun yang bekerja sebagai Ojek Online. FS sudah menikah dan dikaruniai dua orang anak. Saat ini anak dari FS sedang menempuh pendidikan TK. FS memiliki jenjang pendidikan terakhir yaitu SMK. FS telah menjalankan profesi sebagai ojek online selama enam tahun. Pada situasi pandemi Covid-19, FS mengaku mendapatkan penghasilan yang berkurang dari biasanya. FS memiliki peran ganda, selain menjadi ojek online yang mencari nafkah untuk kebutuhan keluarganya, FS memiliki peran dalam mengajari dan membimbing anaknya dikarenakan FS adalah seorang duda yang ditinggal meninggal oleh istrinya tujuh tahun yang lalu. FS sebagai sosok ayah yang

membimbing anaknya dalam kegiatan belajar sekolahnya yang mengakibatkan FS lebih memilih pekerjaan sebagai ojek online agar memiliki banyak waktu untuk kedua anaknya. Ditambah lagi didalam rumah tangganya, FS juga masih memiliki orang tua lengkap yang juga tinggal bersama FS. Hingga secara menyeluruh FS memiliki tanggung jawab untuk menafkasi keluarganya yang terdiri dari 5 anggota keluarga.

3. Informan 3

YN adalah seorang perempuan yang bekerja sebagai pedagang warung jajanan. YN berusia 42 tahun dan telah berdagang toko klontong dirumahnya selama empat tahun. YN adalah seorang ibu rumah tangga yang sekaligus menjadi kepala rumah tangga, karena suami YN telah meninggal dunia satu tahun yang lalu. YN memiliki 3 orang anak yang bersekolah semuanya sehingga YN membutuhkan banyak biaya untuk kebutuhan sehari-hari dan juga untuk biaya pendidikan anak-anaknya. YN mengaku baru memulai berdagang dalam upaya tambahan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, akan tetapi belum lama YN memulai usaha, YN harus menghadapi situasi pandemi Covid-19. YN mengaku selama pandemi pendapatannya memiliki dampak positif akibat banyak anak sekolah yang libur. Akan tetapi ketika pasca pandemi dan anak-anak sekolah sudah kembali belajar disekolah, YN mengaku pendapatannya jauh menurun drastis dan ditambah juga dengan adanya pedagang lain yang mendirikan usaha seperti YN dilingkungannya.

B. Hasil Temuan Penelitian

Berdasarkan penelitian kesejahteraan psikologis yang telah dilakukan kepada pekerja sektor informal di Kelurahan Gemah pada pasca pandemi Covid-19, didapatkan hasil teman deskriptif sebagai berikut :

ASPEK KOGNITIF	
Ungkapan Dukungan	Ungkapan Non Dukungan
<p>“dan itu juga bisa lupa juga gitu, nggak fokus juga.” (BS:1:28)</p> <p>“Ya pernah kita beberapa hari gak dapet pasien, pikiran jadi nggak enak,...” (BS:1:32)</p> <p>“Kalau dari segi pikiran ya kita manusiawi, kita istilahnya ada kecemasan tentang penurunan omset atau penurunan orderan.” (FS:2:36)</p> <p>“Kita mengalami gak fokus, ketika menjalani orderan jadi ngeblank.” (FS:2:40)</p> <p>“Itu tetap mengganggu dari pola pikir kita. Kenapa? Kenapa seperti ini? Kenapa orderannya seperti ini?.” (FS:2:42)</p> <p>“Takut kalau dibilang takut istilahnya ya manusiawi aja ya mbak.” (FS:2:44)</p> <p>“Justru itu yang paling sering karena nggak fokus terus sering lupa.” (YN:3:28)</p> <p>“...karena banyak pikiran.” (YN:3:28)</p> <p>“Tidur itu sampai nggak nyenyak. Walaupun matanya merem tapi pikirannya tuh sampai ke mana-mana besok itu harus harus gimana ya?</p>	<p>“....Kita tetap berusaha dan berusaha pasti ada tetap ada jalan ya kalau memikirkan kayak gitu terus, sebagai orang kecil memikirkan itu. wah malah gak bisa kerja. Enggak bisa usaha, mikirnya itu itu aja padahal yang kita pikirkan ada yang lain, seperti anak istri harus dipikirkan setiap harinya.” (BS:1:24)</p> <p>“....bisa diatasi yang penting kan pikiran dan hati itu sama, diisi dengan kebaikan lah.” (BS:1:32)</p> <p>“Ya kalau terbawa mimpi itu kayaknya kalau kata anak sekarang itu terlalu lebay.....” (FS:2:38)</p> <p>“Jadi kalau istilahnya sampai kebawa mimpi. Ya nyuwun sewu itu kayaknya terlalu lebay.” (FS:2:38)</p> <p>“Tapi kalau kita terus menerus seperti itu berpikir kita pola pikir kita, kita enggak akan bisa maju....” (FS:2:44)</p>

Nah pikirannya tuh sampai dibawa tidur.....” (YN:3:46)	
--	--

ASPEK EMOSIONAL	
Ungkapan Dukungan	Ungkapan Non Dukungan
<p>“Ya semua itu juga mengalami kekhawatiran....” (BS:1:24)</p> <p>“Kalau masalah marah ya pasti ada namanya juga manusia.....” (BS:1:32)</p> <p>“Untuk mensikapi itu ya kemungkinan pernah ya mbak ya....” (FS:2:50)</p> <p>“Dan untuk kemasam itu dampak mudah marah, sensitif itu tadi juga manusiawi juga. Kalau kita enggak punya uang ya kita rasa emosi itu tetap merasuk ke dalam pikiran kita.” (FS:2:50)</p> <p>“Ya itu kadang merasa berat tiap harinya itu.” (YN:3:36)</p> <p>“Sering sampai melakukan pengiritan.” (YN:3:38)</p> <p>“Iya mbak, itu saya sering merasakan sensitif. Sering marah emosi.” (YN:3:40)</p> <p>“Ya itu mbak, kebutuhan sanga, makan aja kurang. Kadang gak cukup, kadang nggak kulakan jadi ya jualan seadanya aja....” (YN:3:44)</p>	<p>“....InsyaAllah enggak ada rasa jengkel atau apa itu enggak ada.” (BS:1:32)</p> <p>“Jadi ya kita juga harus mengolah kesabaran, mengolah rasa emosi kita. Iya tadi kembali lagi sudah ada rezekinya. Rezeki tidak akan tertukar.” (FS:2:50)</p>

ASPEK FISIOLOGIS	
Ungkapan Dukungan	Ungkapan Non Dukungan
<p>“Mengalaminya pusing, ya tadi kok nggak ada pasien nggak, ada yang mau pijet....” (BS:1:26)</p> <p>“..... pas nggak ada pekerjaan gak ada uang padahal ada kebutuhan tetap semua orang mikir pusing...” (BS:1:28)</p> <p>“.... Kalau mungkin sekedar meriang atau demam, itu lumrah lah. Paling ya cuma pernah merasakan pusing, berkeringan, enggak munafik sih wajar manusia” (FS:1:34)</p> <p>“Baru saja terlepas dari covid terus ada wacana resesi itu ya, kecemasan kecemasan seperti itu ada dan kecemasan seperti itu kadang berpengaruh pada kondisi tubuh kita.” (FS:2:34)</p> <p>“Sering pusing sering capek gitu. Jadi kalo pas mikir gitu langsung lemas, sampai meriang bahkan mbak. Ya sering mengalami pusing juga sering banget itu sampai yang. Kepala belakang tuh berat banget.” (YN:3:26)</p>	<p>“ Secara fisik sampai parah kalau untuk saya pribadi apa ya kayaknya enggak sih.....” (FS:2:34)</p>

C. Deskripsi Temuan Penelitian

Gambaran Kecemasan Pada Pekerja Sektor Informal

Pada masa pasca pandemi Covid-19 para pekerja sektor informal mengalami dampak negatif dari adanya pandemi yang lalu yang masih membawa dampak buruk terhadap kehidupan responden hingga sekarang.

Menurut Shah dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S (2014: 144) individu bisa dikatakan mengalami kecemasan ketika mengalami dampak psikologis secara fisiologis (fisik), secara kognitif (fikiran), dan secara Emosional.

1. Aspek Fisik (Fisiologis)

Menurut Shah dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S (2014: 144) seseorang akan mengalami sebuah kecemasan jika memiliki gejala psikologi secara fisik seperti pusing, tangan berkeringat, sulit tidur, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.

a) Informan Pertama “BS”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan pertama, “BS” mengaku mengalami gangguan dari segi fisik yang diakibatkan oleh menurunnya pasien “BS”. Gejala yang dirasakan oleh BS yaitu pusing, badannya sakit-sakit hingga “BS” terpaksa tidak menawarkan jasanya secara langsung di malam hari yang mengakibatkan “BS” tidak mendapatkan penghasilan sama sekali untuk hari esok.

“Mengalaminya pusing, ya tadi kok nggak ada pasien, nggak ada yang mau pijet....” (BS:1:26)

“..... pas nggak ada pekerjaan gak ada uang padahal ada kebutuhan tetap semua orang mikir pusing...” (BS:1:28)

Akan tetapi “BS” mengaku jika terus mengikuti gejala tersebut maka “BS” akan melupakan tanggungjawabnya sebagai seorang kepala rumah tangga. Informan “BS” mampu meminimalisir dengan menjalani kondisi tersebut dengan sabar yang mampu mengurangi ataupun mengabaikan rasa pusing yang dialami.

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “BS” mengalami gejala secara fisik sesuai dengan aspek fisiologis. Akan tetapi “BS” mampu mengelola diri dengan cara bersabar sehingga mampu meminimalisir gejala negatif yang muncul akibat pasca pandemi dan juga wacana resesi.

b) Informan Kedua “FS”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kedua, “FS” mengaku mengalami gangguan dari segi fisik yang diakibatkan oleh menurunnya berkurangnya orderan karena keterbatasan pergerakan. Gejala yang dirasakan oleh “FS” yaitu pusing, demam hingga mengalami meriang.

“.... Kalau mungkin sekedar meriang atau demam, itu lumrah lah. Paling ya cuma pernah merasakan pusing, berkeringan, enggak munafik sih wajar manusia.....” (FS:1:34)

“Baru saja terlepas dari covid terus ada wacana resesi itu ya, kecemasan kecemasan seperti itu ada dan kecemasan seperti itu kadang berpengaruh pada kondisi tubuh kita.” (FS:2:34)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “FS” mengalami gejala secara fisik sesuai dengan aspek fisiologis. Akan tetapi “FS” tetap berusaha ditengah keadaan yang sulit “FS” dan tidak mudah menyerah.

c) Informan Ketiga “YN”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ketiga, “YN” mengaku mengalami gangguan dari segi fisik yang diakibatkan oleh menurunnya pemasukan karena sedikit yang jajan ditempat “YN”. Gejala yang dirasakan oleh “YN” yaitu pusing, capek, dan cepat lemas.

“Sering pusing sering capek gitu. Jadi kalo pas mikir gitu langsung lemas, sampai meriang bahkan mbak. Ya sering mengalami pusing juga sering banget itu sampai yang. Kepala belakang tuh berat banget.” (YN:3:26)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “YN” mengalami gejala secara fisik sesuai dengan aspek fisiologis. “YN” tetap berusaha

untuk memutar keuangan sehingga bisa mencukupi semua kebutuhan ditengah keadaan yang sulit.

Hasil wawancara terhadap seluruh informan menggambarkan adanya dampak kecemasan dari segi fisiologis, dimana dari ketiga informan menunjukkan gejala fisik seperti pusing, lemas, tangan berkeringat. Jadi dari gejala-gejala yang dialami oleh informan, maka ketiga informan mengalami kecemasan.

2. Aspek Fikiran (Kognitif)

Menurut Shah dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S (2014: 144) seseorang akan mengalami sebuah kecemasan jika memiliki gejala psikologi secara fikiran (kognitif). Aspek Kognitif memiliki indikator seperti timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

a) Informan Pertama “BS”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan pertama, “BS” mengalami gangguan dari segi fikiran (kognitif) yang membuat “BS” mengalami tidak fokus ketika melakukan kegiatan serta mengalami gejala lupa dikarenakan tidak adanya pasien untuk mendapatkan penghasilan. Kondisi tersebut hampir setiap hari dirasakan oleh “BS”.

“dan itu juga bisa lupa juga gitu, nggak fokus juga.” (BS:1:28)

“Ya pernah kita beberapa hari gak dapet pasien, pikiran jadi nggak enak,...” (BS:1:32)

Akan tetapi “BS” mampu mengelola fikiran dengan baik dengan cara mengisi fikiran dan hati dengan kebaikan-kebaikan dan tetap berusaha.

“.....Kita tetap berusaha dan berusaha pasti ada tetap ada jalan ya kalau memikirkan kayak gitu terus, sebagai orang kecil memikirkan itu. wah malah gak bisa kerja. Enggak bisa usaha, mikirnya itu itu aja padahal yang kita pikirkan ada yang lain, seperti anak istri harus dipikirkan setiap harinya.” (BS:1:24)

“...bisa diatasi yang penting kan pikiran dan hati itu sama, diisi dengan kebaikan lah.” (BS:1:32)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “BS” mengalami gejala dari segi fikiran sesuai dengan aspek kognitif. Dimana ketika kebutuhan semakin banyak akan tetapi pendapatan malah menurun. Akan tetapi “BS” mampu mengontrol fikiran dengan cara tetap melakukan kebaikan-kebaikan yang akan membuat fikiran menjadi positif sehingga “BS” mampu bekerja dengan ikhlas.

b) Informan Kedua “FS”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kedua, “FS” mengaku mengalami gangguan dari segi fikiran yang diakibatkan oleh menurunnya berkurangnya orderan karena keterbatasan pergerakan. Gejala yang dirasakan oleh “FS” yaitu blank ketika menjalankan profesi, tidak fokus, dan mengalami gangguan pola fikir.

“Kalau dari segi pikiran ya kita manusiawi, kita istilahnya ada kecemasan tentang penurunan omset atau penurunan orderan.” (FS:2:36)

“.....Kita mengalami gak fokus, ketika menjalani orderan jadi ngeblank.” (FS:2:40)

“.....Itu tetap mengganggu dari pola pikir kita. Kenapa? Kenapa seperti ini? Kenapa orderannya seperti ini?.” (FS:2:42)

Akan tetapi “FS” tetap berusaha untuk mengendalikan fikiran dengan berfikiran positif dan tidak terlalu memikirkan kekhawatirannya secara berlebihan.

“Ya kalau terbawa mimpi itu kayaknya kalau kata anak sekarang itu terlalu lebay.....” (FS:2:38)

“.....Jadi kalau istilahnya sampai kebawa mimpi. Ya nyuwun sewu itu kayaknya terlalu lebay.” (FS:2:38)

“.....Tapi kalau kita terus menerus seperti itu berpikir kita pola pikir kita, kita enggak akan bisa maju....” (FS:2:44)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “FS” mengalami gejala dari segi fikiran sesuai dengan aspek kognitif. Akan tetapi “FS”

mampu mengontrol pikiran dengan menyadari bahwa semua kehidupan tidak terlepas dengan adanya masalah dan cobaan. Tentunya juga semua itu harus diiringi dengan berdoa, sabar dan berusaha dan diakhiri dengan Tawakkal yaitu berserah diri dengan apa yang menjadi kehendak Allah SWT.

c) Informan Ketiga (YN)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ketiga, “YN” mengaku mengalami gangguan dari segi fikirn yang diakibatkan oleh sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai kepala keluarga “YN” harus pandai dalam mengelola keuangan rumah tangga. Gejala yang dirasakan oleh “YN” yaitu tidak fokus, pelupa, banyak pikiran.

“Justru itu yang paling sering karena nggak fokus terus sering lupa.” (YN:3:28)

“...karena banyak pikiran.” (YN:3:28)

“Tidur itu sampai nggak nyenyak. Walaupun matanya merem tapi pikirannya tuh sampai ke mana-mana besok itu harus harus gimana ya? Nah pikirannya tuh sampai dibawa tidur....” (YN:3:46)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “YN” mengalami gejala secara pikiran sesuai dengan aspek kognitif. Walaupun demikian, “YN” tetap berusaha untuk memutar keuangan sehingga bisa mencukupi semua kebutuhan ditengah keadaan yang sulit, mengingat “YN” adalah seorang kepala keluarga dan juga single mother. Rahayu dalam Mileniasari, F. D., dkk (2020) mengemukakan dalam aspek ekonomi *single mother* berupaya menyelaraskan pendapatan dengan pengeluaran serta menyisihkan sebagian untuk ditabung untuk memenuhi biaya pendidikan anak.

Hasil wawancara terhadap seluruh informan menggambarkan adanya dampak kecemasan dari segi pikiran, dimana dari ketiga informan mengaku sering mengalami susah konsentrasi dan juga menjadi pelupa. Jadi dari gejala-gejala yang dialami oleh informan, maka ketiga informan mengalami kecemasan.

3. Aspek Emosional

Menurut Shah dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S (2014: 144) seseorang akan mengalami sebuah kecemasan jika memiliki gejala psikologi secara Emosional. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.

a) Informan Pertama “BS”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan pertama, “BS” mengalami gangguan dari segi emosional yang membuat “BS” mengalami kekhawatiran ketika beberapa hari tidak memiliki pasien.

“Ya semua itu juga mengalami kekhawatiran...” (BS:1:24)

“Kalau masalah marah ya pasti ada namanya juga manusia.....” (BS:1:32)

Akan tetapi “BS” mampu mengelola pikiran dengan baik dengan cara mengisi pikiran dan hati dengan kebaikan-kebaikan dan tetap berusaha sehingga hal tersebut mampu membantu “BS” dalam mengelola emosinya.

“...bisa diatasi yang penting kan pikiran dan hati itu sama, diisi dengan kebaikan lah. InsyaAllah enggak ada rasa jengkel atau apa itu enggak ada.” (BS:1:32)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “BS” mengalami gejala dari segi emosi sesuai dengan aspek emosional. Dimana ketika kebutuhan semakin banyak akan tetapi pendapatan malah menurun. Akan tetapi “BS” mampu mengontrol emosi dengan cara tetap melakukan kebaikan-kebaikan yang mampu membawa dampak positif terhadap emosional “BS” dan ditambah juga dengan kesadaran “BS” sebagai rakyat kecil harus bisa mengelola emosinya untuk bisa tetap bekerja dengan baik.

b) Informan Kedua “FS”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kedua, “FS” mengaku mengalami gangguan dari segi fisik yang diakibatkan oleh

menurunnya berkurangnya orderan karena keterbatasan pergerakan. Gejala yang dirasakan oleh “FS” yaitu pusing, demam hingga mengalami meriang.

“Untuk mensikapi itu ya kemungkinan pernah ya mbak ya....” (FS:2:50)

“Dan untuk kemasam itu dampak mudah marah, sensitif itu tadi juga manusiawi juga. Kalau kita enggak punya uang ya kita rasa emosi itu tetap merasuk ke dalam pikiran kita.” (FS:2:50)

Akan tetapi “FS” tetap berusaha untuk mengendalikan emosinya dengan yakin dan percaya bahwa rezeki sudah diatur oleh Yang Maha Kuasa dan tidak akan tertukar, dan juga dengan cara sabar sehingga bisa mampu mengelola emosi.

“Jadi ya kita juga harus mengolah kesabaran, mengolah rasa emosi kita. Iya tadi kembali lagi sudah ada rezekinya. Rezeki tidak akan tertukar.” (FS:2:50)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “FS” mengalami gejala dari segi emosi sesuai dengan aspek emosional. Akan tetapi “FS” mampu mengontrol emosi tersebut dengan menyadari bahwa semua kehidupan sudah memiliki takaran rezeki masing-masing. Tentunya juga semua itu harus diiringi dengan berdoa, sabar dan berusaha dan diakhiri dengan Tawakkal yaitu berserah diri dengan apa yang menjadi kehendak Allah SWT.

c) Informan Ketiga (YN)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ketiga, “YN” mengaku mengalami gangguan dari segi emosional akibat banyaknya tekanan yang dirasakan akibat kebutuhan rumah tangga. Gejala yang dirasakan oleh “YN” yaitu sensitif dan mudah marah.

“Ya itu mbak, kebutuhan sanga sama makan aja kurang. Kadang gak cukup trus kadang nggak kulakan jadi ya jualan sampai seadanya aja....” (YN:3:44)

“Ya itu kadang merasa berat tiap harinya itu.” (YN:3:36)

“Sering sampai melakukan pengiritan.” (YN:3:38)

“Iya mbak, itu saya sering merasakan sensitif. Sering marah emosi.” (YN:3:40)

Hasil wawancara ini menunjukkan jika informan “YN” mengalami gejala dari segi emosi sesuai dengan aspek emosional yaitu berupa gejala sensitif dan mudah marah.

Hasil wawancara terhadap seluruh informan menggambarkan adanya dampak kecemasan dari segi emosional, dimana dari ketiga informan menunjukkan gejala emosional seperti mudah marah, sensitif, dan juga rasa takut, merasa hidup itu berat. Jadi dari gejala-gejala yang dialami oleh ketiga informan, maka ketiga informan mengalami kecemasan.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kelurahan Gemah. Data dalam penelitian diambil pada bulan Juni 2023. Masyarakat yang menjadi informan dalam penelitian ini sudah melalui proses persetujuan. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu melalui observasi dan wawancara.

Penelitian mengenai kecemasan terhadap pekerja sektor informal belum pernah dilakukan oleh peneliti lain. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rohman, N. (2021) dengan judul “Hubungan Locus Of Control Dengan Kecemasan Pada Pengemudi Gojek Kediri” menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pada penelitian oleh Ratna, S. A. (2022) mencari kecemasan terhadap para pedagang di pasar tradisional dan oleh Mileniasari, F. D., dkk (2020) mencari strategi menghadapi kecemasan pada single mother yang bekerja sebagai sektor informal. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu dengan pendekatan yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif. Penelitian kualitatif ini dilakukan pada informan yang sesuai dengan kriteria yang berada pada usia 35-65 tahun. Pada penelitian ini mencari gambaran kecemasan yang dialami oleh para pekerja sektor informal yang terjadi pasca pandemi.

Penelitian sebelumnya dilakukan dengan metode dan kriteria yang digunakan berbeda. Selain itu, sejauh ini belum ada penelitian yang dilakukan mengenai kecemasan pasca pandemi terhadap pekerja sektor informal yang terdampak covid 19. Penelitian ini mencari gambaran kecemasan yang dialami oleh para pekerja sektor informal yaitu pedagang, jasa pijat dan juga ojek online.

Menurut Freud (Feist & Feist dalam Baharudin, Y. H. 2020), kecemasan adalah suatu situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya yang mengancam. Freud juga memandang kecemasan sebagai peringatan dari pikiran bawah sadar yang mengingatkan individu akan ancaman atau bahaya yang mungkin terjadi. Gambaran kecemasan menurut Shah (dalam Ghufron & Risnawita, 2014) dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek fisik (fisiologis), aspek fikiran (kognitif), dan aspek emosional.

Hasil penelitian didapatkan bahwa pekerja sektor informal di Kelurahan Gemah pada masa pasca pandemi memiliki kecemasan yang jika dilihat dari gejala kecemasan menurut Peplau dalam Baharudin, Y. H. (2020) tergolong kedalam gejala kecemasan ringan. Menurut Peplau, kecemasan dengan gejala ringan seringkali dianggap sebagai pengalaman yang negatif, namun dalam beberapa situasi, kecemasan dapat memberikan motivasi dan merangsang pertumbuhan serta kreativitas individu.

Hasil penelitian menunjukkan tiga informan yang bekerja sebagai pekerja sektor informal memiliki aspek kecemasan dengan gejala ringan. Pada ketiga aspek yang dijadikan pedoman wawancara, ketiga informan memiliki gejala yang hampir sama yaitu secara aspek fisik ketiga informan mengalami keluhan yaitu pusing, tangan berkeringan, demam hingga meriang. Aspek ini jika dilihat dari ketiga informan, keluhan yang dialami oleh informan "YN" lebih banyak jika dibandingkan dengan "BS" dan "FS". Informan "YN" merasa dalam kesehariannya "YN" merasa berat dalam menjalani kebutuhan, yang diwujudkan dalam gejala kecemasan yaitu sulit untuk tidur nyenyak. Menurut Rahayu (dalam Mileniasari, F. D.,

dkk, 2020) permasalahan terkait *single mother* dan ekonomi begitu banyak.

Jika dilihat dari aspek yang kedua yaitu aspek pikiran, ketiga informan juga memiliki keluhan yang sama yaitu mengalami penurunan dalam berkonsentrasi, mengalami penurunan daya ingat ataupun sering lupa. Hanya saja pada aspek ini terdapat perbedaan gejala, yaitu pada informan “BS” dan juga informan “FS”, mereka mengalami kecemasan dengan gejala lebih ringan, sehingga kedua informan tersebut tidak sampai terbawa mimpi atau mengakibatkan susah tidur. Sedangkan pada informan “YN”, informan mengalami gejala diatas dari informan “BS” dan informan “FS” yaitu dimana “YN” mengalami sulit tidur ketika mengalami kecemasan. “FS” mengaku walaupun sudah saatnya untuk tidur dan matanya tertutup, akan tetapi secara pikiran “YN” masih mengalami kekhawatiran akan hari esok dimana “YN” harus memikirkan untuk mengolah keuangan dagangan agar bisa mencukupi untuk modal jualan dan juga kebutuhan sehari-hari.

Aspek ketiga dalam kecemasan yaitu aspek secara emosional. Ketiga informan dalam aspek ini memiliki gejala yang sama dari aspek emosional yaitu ketika mengalami kecemasan akibat berkurangnya pendapatan, yang akan menjadikan informan menjadi pribadi yang mudah sensitif dan mudah marah. Dalam aspek terakhir, ini ketiga informan sama dengan kedua aspek sebelumnya, yaitu antara informan “BS” dan “FS” dengan “YN” memiliki perbedaan yaitu dari segi pengelolaan diri. Informan “BS” dan “FS” memiliki kemampuan mengendalikan emosinya dengan religiusitas yaitu dengan cara sabar dan juga memperbaiki pola pikir, dimana semua yang telah terjadi dan juga semua yang ada sudah sesuai dengan ketentuan Yang Maha Kuasa. “BS” dan “FS” percaya bahwa selama kita berusaha diiringi dengan doa maka Allah SWT akan memberikan rezeki. Walaupun mendapatkan rezeki sedikit harus tetap di syukuri dan juga percaya bahwa rezeki sudah diatur sesuai ketentuan Allah SWT, jadi tidak perlu terlalu meratapi keadaan. Dan juga ditambah dengan pernyataan informan “BS” dan “FS”

“.....ya kalau memikirkan kayak gitu terus, sebagai orang kecil memikirkan itu. wah malah gak bisa kerja. Enggak bisa usaha, mikirnya itu itu aja padahal yang kita pikirkan ada yang lain, seperti anak istri harus dipikirkan setiap harinya.” (BS:1:24)

“.....Tapi itu juga ya kita juga sebagai manusia biasa hanya berusaha dan berdoa agar ya istilahnya kita tetap berusaha semaksimal mungkin untuk mencari nafkah untuk mencari orderan terlepas dari nanti hasilnya baik atau buruk kita kembalikan lagi kepada yang punya rezeki. Jangan putus asa.” (FS:2:36).

Sesuai dengan penjelasan kecemasan menurut Q.S Al –Baqarah ayat 155 yang memiliki arti :

“....Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).

Seperti yang telah ditafsirkan oleh Quraisy Shihab :

Itulah ujian yang akan kalian hadapi berupa perasaan takut pada musuh, kelaparan, kekurangan bekal, harta, jiwa dan buah-buahan. Tidak ada yang melindungi kalian dari ujian-ujian berat itu selain jiwa kesabaran. Maka sampaikanlah, wahai Nabi, berita sukacita yang menggembirakan kepada mereka yang bersabar dengan hati dan ucapanmu.

Tiga aspek yang terpenuhi menggambarkan kondisi pekerja sektor informal mengalami kecemasan. Didalam penelitian ini juga terdapat sikap religiusitas yang ada dalam diri informan seperti bersyukur, bersabar, berdoa dan bertawakal, yang diharapkan mampu untuk mengurangi ketegangan serta perasaan negatif dalam diri informan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gambaran kecemasan yang dirasakan pekerja sektor informal tergolong dalam kecemasan dengan gejala ringan menurut Peplau dalam Baharudin, Y. H. (2020) yang diakibatkan oleh adanya covid-19 yang masih berdampak hingga pasca pandemi, dan juga ditambah dengan adanya wacana resesi yang membuat perekonomian Indonesia bahkan negara lain juga mengalami penurunan. Dimana pasokan makanan yang dikirim dari Rusia mendapatkan dampak dari adanya perang Ukraina-Rusia pada Februari 2022 yang mengakibatkan menipisnya bahan pangan yang ada di Indonesia yang menyebabkan harga bahan pangan menjadi tinggi, sedangkan penghasilan dari para pekerja sektor informal mengalami penurunan.

Kecemasan-kecemasan yang dialami oleh para pekerja sektor informal yaitu meliputi dari aspek fisiologis, aspek kognitif dan juga aspek emosional. Jika dinilai dari berbagai macam keluhan, kecemasan para pekerja sektor informal di Kelurahan Gemah mengalami gejala kecemasan yang ringan, dimana kecemasan tersebut bisa diatasi oleh diri sendiri dan tidak membutuhkan bantuan dari spesialis psikologi. Kecemasan itu juga bisa diatasi dengan sabar dan selalu berfikir positif.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil yang didapat, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi para pekerja sektor informal

Pada masa pasca pandemi Covid-19 banyak dampak negatif yang masih dirasakan. Dengan adanya kesadaran diri yang baik dalam meminimalisir kecemasan, agar bisa meningkatkan lagi iman kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dengan senantiasa lebih sabar dan juga tawakkal. Dalam aspek usaha diharapkan agar para pekerja sektor informal lebih inovatif untuk mengembangkan usahanya. Diharapkan juga agar para pekerja sektor informal untuk lebih banyak berfikir positif dan juga menjalankan kegiatan-

kegiatan positif sehingga ketika kecemasan itu datang para pekerja informal bisa menghilangkan kecemasan tersebut dengan kegiatan yang positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa memilih lokasi wawancara yang tenang dan jauh dari bisingnya suara sepeda motor. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mendalami aspek kecemasan dari aspek lainnya seperti perilaku, dll. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan uji keabsahan data yang lain, dengan menggunakan uji keabsahan yang lain seperti triangulasi sumber, memungkinkan untuk mendapatkan data dari orang lain mengenai gambaran akan kecemasan. Bagi penelitian selanjutnya juga agar memilih informan minimal lima informan untuk memperkuat lagi data yang ingin diteliti, dan juga bisa mendapatkan informasi yang kaya dan mendalam.

3. Bagi Pemerintah Setempat

Bagi pemerintah setempat agar lebih memberikan perhatian khusus terhadap para pekerja sektor informal dengan lebih mengutamakan bantuan-bantuan yang telah diberikan negara untuk warga miskin. Bisa untuk membantu memberikan dukungan motivasi ataupun ide untuk mengembangkan usaha ataupun bias membantu dengan memberikan lapangan pekerjaan yang mampu membantu perekonomian para pekerja sektor informal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D., Sirait, H., & Rahandri, D. (2022). Dampak Inflasi terhadap Sektor Ekonomi Pascapandemi Covid-19. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(7), 9965-9974. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i7.8890>
- Asrun, M., & Muthalib, M. F. (2022). Al-Fatihah Solusi Meningkatkan Resiliensi Pada Masyarakat Indonesia Yang Terkena Phk. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 119-124. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5747>
- Asrun, M., & Nurendra, A. M. (2021). Meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena PHK di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 32-41. 5209 (untag-smd.ac.id)
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.57210/qlm.v1i2.84>
- Bascha, U. F., Anwar, N. H., Suriani, N. E., & Reindrawati, D. Y. (2022). Peran Anggota Dharmawanita sebagai Perempuan dan Ibu Bangsa dalam Turut Mempersiapkan Bunga Bangsa untuk Mendukung “Gerakan Pulih Lebih Cepat Bangkit Lebih Kuat”. *Jurnal Abdidas*, 3(5), 925-936. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i5.693>
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43-64.
- Dalimunthe, G., Wijaya, N. P. N. P., dkk(2021). Analisa Kompetensi Kewirausahaan UMKM: Suatu Telaah Kondisi Pasca-Pandemi. *Jurnal Inovasi Masyarakat*, 1(3), 236-241. <https://doi.org/10.33197/jim.vol1.iss3.2021.803>
- Dwijantanto, A. R., Junaedi, J., & Sanusi, S. (2022). Kebijakan Pemerintah Daerah Kota Cirebon Terhadap Kelangsungan Usaha Pasar Modern Yang Melakukan Pemutusan Hubungan Kerja Sepihak Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 3(10), 1145-1155. <https://doi.org/10.59141/jist.v3i10.517>
- Ewaldo, J., & Suprpto, W. (2022). Analisis Perilaku Masyarakat Kota Ambon Terhadap Fenomena Fear Of Going Out Selama Pandemi Covid 19 Menggunakan Theory Of Planned Behavior. *Agora*, 10(2).
- Fahmy, Z., Asep P. Y. U., dkk. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Minat Baca Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sastra Indonesia*, 10(2), 121-126. <https://doi.org/10.15294/jsi.v10i2.48469>

- Habibi, A. (2020). Normal Baru Pasca Covid-19. *'Adalah: Buletin Hukum dan Keadilan*, 4(1). 197-204. <https://doi.org/10.15408/adalah.v4i1.15809>
- Hastutiningtyas, W. R., Rosdiana, Y., & Ngonggo, M. (2022). Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Virus Corona (Covid-19) Di Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 1-6. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes>
- Hidayati, D. A., Habibah, S., & Ratnasari, Y. (2022). Strategi Bertahan Hidup Pedagang Pasar Tradisional di Masa Pandemi Covid-19. *SOSIOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial dan Budaya*, 24(1), 39-56. <https://doi.org/10.23960/sosiologi.v24i1.234>
- Jumaria, J. (2022). *Peran Pemerintah dalam Menangani Permasalahan Sosial Era dan Pasca Pandemi Covid-19 di Malino Kecamatan Tinggimoncong Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Kadir, D. (2022). Persepsi Pedagang Asongan terhadap Dampak Pandemi Covid-19 di Perempatan Jalan Tol Makassar. In *Indonesian Annual Conference Series 1*. 11-19.
- Kaharuddin, K. (2021). Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4489>
- Mardiyah, R. A., & Nurwati, R. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Peningkatan Angka Pengangguran Di Indonesia.
- Mileniasari, F. D., Ajeng, R. J. A. R., dkk (2020). Strategi Menghadapi Kecemasan pada Single Mother di tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 1(2), 54-60.
- Muzakir, M. (2010). Kajian Persepsi Harapan Sektor Informal Terhadap Kebijakan Pemberdayaanusaha Pemerintah Daerah Kabupaten Tojo Unauna. *Media Litbang Sulteng*, 3(1), 12-20.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Ochtafiana, D. A. (2022). *Ketahanan Keluarga Akibat Kepala Keluarga Terdampak Phk Di Masa Pandemi (Studi Kasus Di Kecamatan Genuk)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung). <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/27515>
- Pitoyo, A. J. (2007). Dinamika Sektor Informal (Prospek, Perkembangan dan Kedudukannya dalam Sistem Ekonomi Makro). *Populasi*, 18(2). 129-146.

- Ratna, S. A. (2022). *Kecemasan Terhadap Risiko Penularan Covid-19 Pada Pedagang Di Pasar Tradisional* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106065>
- Rohman, N. (2021). *Hubungan Locus Of Control Dengan Kecemasan Pada Pengemudi Gojek Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri). <http://etheses.iainkediri.ac.id/id/eprint/6523>
- Sari, E. W., Hapsari, M. P., & Salsabila, N. A. (2023). Pengaruh Resesi Ekonomi Global 2023 bagi Perpajakan di Indonesia. *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah (EKUITAS)*, 4(3), 1022-1027. <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v4i3.3145>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203-236. <http://dx.doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4), 550-556. <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>
- Suryani, E. (2021). Analisis Dampak Covid-19 Terhadap UMKM (Studi Kasus : Home Industri Klepon Di Kota Baru Driyorejo). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1591-1596. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i8.272>
- Wihartati, W. (2014). Dakwah Pada Korban Bencana Alam Dan Bencana Sosial. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 277-294. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.2.487>

LAMPIRAN

Lampiran Verbatim Wawancara

Verbatim Wawancara 1

Keterangan :

“Y” adalah pewawancara

“BS” adalah informan

Inisial Informan : BS	Kode Wawancara : Informan 1 (BS)
Tempat Wawancara : Wilayah Kelurahan Gemah	Waktu Wawancara : 25 Juni 2023 13.00 – 14.00 WIB
Ekspresi Wajah : tenang, datar, senyum Interaksi motorik : lebih banyak melihat ke arah luar ruangan	

No	Kode	Hasil Wawancara	Coding	Aspek
1	Y	Assalamualaikum Wr. Wb	Perkenalan biodata informan	
2	BS	Wa'alaikumsalam Wr. Wb		
3	Y	sebelumnya saya ingin mengetahui tentang biodata bapak. Bapak namanya siapa ?		
4	BS	Saya pak Bambang suseno. Umurnya 44 tahun.		
5	Y	Pekerjaan bapak ?		
6	BS	Jasa pijat mbak		
7	Y	Pendidikan terakhir pak ?		
8	BS	SD		

9	Y	Disini terdapat berapa anggota keluarga pak ?		
10	BS	Jumlahnya 6 mbak, ada saya, satu mertua, istri dan 3 anak.		
11	Y	Alasan bapak untuk mengambil jasa pijat apa pak?	Penjabaran tentang profesi pekerjaan	
12	BS	Alasannya karena gak punya keterampilan lain, gak ada pekerjaan lain dan gak ada ijazah yang lebih.		
13	Y	Mulai kerja sebagai jasa pijat kapan pak?		
14	BS	Ya hampir 10 tahun mbak		
15	Y	Pandangan bapak sendiri tentang covid bagaimana?	Covid 19	
16	BS	Pandangan covid itu menurut saya ya semua itu dikembalikan kepada orangnya masing masing. Pandangan saya tuh ya biasa biasa aja karena saya dapet penghasilan ya dari mereka. Iya jadi biasa aja sih. Kadang pekerjaan ada yang rame, ada yang sepi, karena mereka ada yang takut untuk pijet.		
17	Y	Ada perbedaan sebelum covid, sesudah covid hingga pasca covid pak ?	Perbandingan sebelum dan sesudah adanya covid 19	
18	BS	Perbedaannya ya masalah pasien dan juga secara ekonomi ekonomi mbak, sebelum covid itu walaupun 1 atau 2 pasien pasti ada mbak. Tapi ketika covid pasien turun, itu banyak yang takut untuk pijet, takut kepegang.		
19	Y	Kalau pasca covid itu apakah ada dampak juga terhadap pekerjaan bapak sebagai jasa pijat?	Dampak pasca covid 19	
20	BS	Covid emang pasiennya sedikit. Nah setelah covid pasien mulai berdatangan lagi mulai membaik lagi ya 1 atau 2 pasien ada mbak walaupun		

		tidak menentu selalu ada. Mulai mau pijit lagi karena udah sehat, udah enggak Pandemi covid lagi.		
21	Y	Apakah bapak mengetahui tentang wacana resesi 2023 2024?	Wacana resesi	
22	BS	Ya kurang lebihnya tau sedikit mbak		
23	Y	Ketika pandemi mulai membaik dan langsung dihadapkan oleh wacana tersebut, apakah bapak mengalami kekhawatiran ?	Dampak yang diakibatkan oleh dua dampak sekaligus	
24	BS	Ya semua itu juga mengalami kekhawatiran. Tapi ya kita kembalikan ke diri masing masing. Kita tetap berusaha dan berusaha pasti ada tetap ada jalan ya kalau memikirkan kayak gitu terus, sebagai orang kecil memikirkan itu. wah malah gak bisa kerja. Enggak bisa usaha, mikirnya itu aja padahal yang kita pikirkan ada yang lain, seperti anak istri harus dipikirkan setiap harinya. Kalau memikirkan itu. Wah jadi pusing terus kepalanya mbak.		
25	Y	Ketika mengalami itu, ada dampak dari secara fisik bapak enggak?	Gejala fisik yang dialami oleh informan	Fisiologis
26	BS	Mengalaminya pusing, ya tadi kok nggak ada pasien nggak, ada yang mau pijet. Karena dapat dampak seperti itu tadi, corona terus wacana resesi itu. Orang pijatkan juga butuh uang juga untuk jasanya. Nah karena kehidupan kayak gitu ya mereka nggak punya uang, otomatis kita juga kena dampak juga karena tidak ada yang mau pijat.		

27	Y	Secara pikiran sendiri ada dampaknya enggak pak ?	Gejala yang dialami informan dari segi fikiran.	Kognitif
28	BS	Ya ada sedikit tapi ya nggak terlalu lah namanya hidup itu kan pas nggak ada pekerjaan nggak ada uang padahal ada kebutuhan tetap semua orang mikir pusing dan itu juga bisa lupa juga gitu, nggak fokus juga.		
29	Y	Ketika dampak - dampak tersebut, pernah nggak sehari itu sampe enggak dapet pasien ?	Dampak dari segi mendapatkan pasien	Emosional
30	BS	Pernah sehari bahkan sampai 3 hari 4 hari gak dapet pasien.		
31	Y	Ketika mengalami hal tersebut, ada dampak dari segi emosional gak pak yang bapak rasakan ?	Dampak yang dialami oleh informan dari aspek emosi, sensitifitas.	
32	BS	Ya pernah kita beberapa hari gak dapet pasien, pikiran jadi nggak enak, gimana caranya agar dapat uang untuk kehidupan untuk besok. Kalau masalah marah ya pasti ada namanya juga manusia tapi kan bisa diatasi yang penting kan pikiran dan hati itu sama, diisi dengan kebaikan lah. InsyaAllah enggak ada rasa jengkel atau apa itu enggak ada.		
33	Y	Mungkin cukup pak untuk wawancara siang hari ini. Terimakasih atas waktunya. Assalamu'alaikum Wr.wb		
34	BS	Wa'alaikumsalam Wr. Wb		

Verbatim hasil wawancara 2

Keterangan :

“Y” adalah pewawancara

“FS” adalah responden

Inisial Informan : FS	Kode Wawancara : Narasumber 2 (FS)
Tempat Wawancara : Wilayah Kelurahan Gemah	Waktu Wawancara : 25 Juni 2023 12.00 – 13.00 WIB
<p>Ekspresi Wajah : tenang, datar</p> <p>Interaksi motorik : tangan bermain kaki (mengelus-elus kaki)</p>	

No	Kode	Hasil Wawancara	Coding	Aspek
1	Y	Assalamu'alaikum Wr. Wb	Pembukaan wawancara dan pengenalan diri peneliti	
2	FS	Wa'alaikumsalam Wr. Wb		
3	Y	Nggih selamat siang bapak. Perkenalkan nama saya Yasmin, saya dari Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo, saya angkatan 2016		
4	FS	Oke		
5	Y	Disini saya ingin mewawancarai bapak berkenaan dengan Kecemasan Pasca Pandemi terhadap Sektor Informal.		
6	FS	Siap		
7	Y	Sebelumnya, apakah boleh saya mengetahui biodata		

		bapak?	keseuaian kriteria informan penelitian	
8	FS	Oke ya perkenalkan nama saya FS. Usia saya 42 tahun. Saya bekerja sebagai ojol.		
9	Y	Oke sebagai ojek online nggih. Pendidikan terakhirnya apa pak?		
10	FS	SMK		
11	Y	Dalam rumah ini terdapat beberapa anggota keluarga ?		
12	FS	Disini ada 5 jiwa		
13	Y	Siapa saja pak ?		
14	FS	2 orang tua, 2 anak dan saya sendiri		
15	Y	Anaknya masih sekolah atau sudah bekerja pak ?		
16	FS	Dua-duanya masih sekolah semua. Yang paling besar naik kelas 2 SMK, yang paling kecil naik kelas 1 SD.		
17	Y	Mohon maaf sebelumnya pak, itu kan tadi bapak, anak, dan orang tua nggih. Untuk istrinya sendiri dimana nggih ?		
18	FS	Untuk istri sudah meninggal sejak tahun 2016, sudah 7 tahun.		
19	Y	Alasan bapak untuk bekerja sebagai ojek online apa kan bapak lulusan smk kenapa tidak untuk melamar pekerjaan?		
20	FS	Sebenarnya itu bukan pilihan juga sih. Itu kan karena karena faktor terpaksa lah. Dulu pernah bekerja di sebuah PT di		

		sebuah perusahaan. Di daerah Kawasan Candi. Terus karena keadaan, saya jadi beralih profesi sebagai ojol. Ya pertama karena waktu. Ya seperti yang saya bilang istri saya sudah meninggal dan saya butuh waktu banyak untuk anak anak. Sementara di ojek online kan tidak terikat. Istilah kasarnya kan seperti itu, jadi waktu bisa disesuaikan dengan keadaan kita.		
21	Y	Mulai kapan pak menjalankan profesi sebagai ojek online ?		
22	FS	Itu saya terdaftar di gojek ojek online itu tahun 2017. Berarti sudah 6 tahunan.		
23	Y	Pandangan bapak sendiri tentang covid kemarin apa sih pak?	Pengetahuan tentang covid-19	
24	FS	Covid itu apa ya? Sebuah apa ya? Istilahnya sebuah wabah sebuah virus yang. Secara tidak langsung merusak perekonomian, sendi perekonomian di Indonesia khususnya dan juga di luar negeri sana. Jadi global istilahnya.		
25	Y	Dampak apa yang bapak alami ketika covid itu datang ?		

26	FS	<p>Kalau dampak ya, ya apa ya? Iya jujur kita akui itu berpengaruh besar bagi pendapatan terutama kami sebagai ojol. Karena adanya keterbatasan pergerakan. Yang diberlakukan pemerintah seperti psbb atau apa yang lainnya itu menjadi sebuah halangan atau sedikit masalah untuk kita mencari nafkah mencari order. Dan itu secara tidak langsung tetap berdampak pada pendapatan kami sebagai ojek online.</p>		
27	Y	<p>Perbedaannya apa sih pak? Sebelum covid datang ketika covid sudah datang hingga sekarang pasca pandemi?</p>	<p>Perbedaan sebelum dan sesudah datangnya pandemi covid-19</p>	
28	FS	<p>Seperti yang saya bilang tadi berpengaruh pada pemasukan order. Sebelum covid itu order itu melimpah karena banyaknya aktivitas, pergerakan dari pengguna ojek online itu tidak terbatas. Jadi orderan itu banyak. Dan juga dari pihak manajemen memberikan insentif atau bonus kalau kita tembus target lah. Kalau sementara setelah masuk covid 19 hingga</p>	<p>hingga pasca pandemi</p>	

		<p>setelahnya itu jelas berpengaruh ke dalam orderan ditambah lagi dari pihak manajemen sudah tidak memberlakukan bonus. Karena memang ya juga berdampak mungkin ya pada pihak manajemen ojol itu sendiri. Apalagi sekarang ditambah dengan banyaknya driver baru dan juga sekarang banyak aplikator ojol yang baru juga sehingga persaingan itu semakin sulit untuk mendapatkan orderan.</p>		
29	Y	<p>Dengan adanya dampak tersebut, ditambah lagi dengan adanya wacana resesi, apakah bapak mengetahui tentang wacana resesi ?</p>	<p>Pengetahuan tentang wacana resesi beserta dampak yang dialami</p>	
30	FS	<p>Ya sedikit paham lah sedikit tahu tentang hal tersebut.</p>		
31	Y	<p>Jika dihubungkan juga dengan hal tersebut, apakah juga memiliki dampak pak ?</p>		
32	FS	<p>Ya jelas mbak, karena kan orderan sedikit malah harga-harga pada naik apalagi anak-anak saya juga masih sekolah</p>		
33	Y	<p>Apakah bapak mengalami dampak dari segi fisik pak ? atau keluhan-keluhan yang</p>		

		dialami ketika menjalani profesi dengan adanya keadaan tersebut ?		Fisiologis
34	FS	Secara fisik sampai parah kalau untuk saya pribadi apa ya kayaknya enggak sih. Kalau mungkin sekedar meriang atau demam, itu lumrah lah. Untuk mensikapi kecemasan soal perekonomian. Baru saja terlepas dari covid terus ada wacana resesi itu ya, kecemasan kecemasan seperti itu ada dan kecemasan seperti itu kadang berpengaruh pada kondisi tubuh kita. Paling ya cuma pernah merasakan pusing, berkeringat, enggak munafik sih wajar manusia.	Informan mengalami gejala secara fisik berupa pusing, demam, tangan berkeringat dan juga meriang	
35	Y	Selain itu, adakah gejala yang ditunjukkan secara fikiran pak ?		
36	FS	Kalau dari segi pikiran ya kita manusiawi, kita istilahnya ada kecemasan tentang penurunan omset atau penurunan orderan. Tapi itu juga ya kita juga sebagai manusia biasa hanya berusaha dan berdoa agar ya istilahnya kita tetap berusaha semaksimal mungkin untuk mencari nafkah untuk mencari		

		orderan terlepas dari nanti hasilnya baik atau buruk kita kembalikan lagi kepada yang punya rezeki. Jangan putus asa.		Kognitif
37	Y	Ketika bapak memikirkan hal tersebut, apakah sampai terbawa mimpi karena takut akan kehidupan besok seperti apa? Takut akan masa depan ?	Informan bukan orang yang mudah terbawa mimpi ketika mengalami kecemasan.	
38	FS	Ya kalau terbawa mimpi itu kayaknya kalau kata anak sekarang itu terlalu lebay. Ya itu tadi kembalikan ke yang punya rezeki, kita tetap berusaha semaksimal mungkin kita bekerja. Kita niatkan ibadah mencari rezeki gitu aja. Jadi kalau istilahnya sampai kebawa mimpi. Ya nyuwun sewu itu kayaknya terlalu lebay.		
39	Y	Selain itu, apakah bapak sering merasakan jadi pelupa, tidak fokus ataupun blank ?	Informan mengalami lupa dan juga tidak fokus ketika menjalankan profesi	
40	FS	Ya itu juga sering dialami, ya itu bukan cuma saya semua ojol pasti juga merasakan seperti itu. Kita mengalami gak fokus, ketika menjalani orderan jadi ngeblank. Istilahnya kecemasan kecemasan seperti itu. Ya beberapa kali terjadi.		

		<p>Seperti kita harusnya ke alamat a tapi malah ke alamat b. Sering terjadi, bukan sering sih beberapa kali sering terjadi seperti itu, cuma kita harus tetap berusaha tetap fokus lagi dalam.Melaksanakan apa yang menjadi tugas dan kewajiban kita.Sebagai ojek online. Penyedia jasa layanan.</p>	
41	Y	Apakah sedikitnya orderan itu juga mempengaruhi kekhawatiran bapak hingga mengalami blank di jalan ?	Sedikit atau banyaknya orderan sangat mempengaruhi informan
42	FS	Itu juga berpengaruh. Itu tetap mengganggu dari pola pikir kita. Kenapa? Kenapa seperti ini? Kenapa orderannya seperti ini?	
43	Y	Dari semua itu apakah bapak? Sering mengalami ketakutan ?	
44	FS	Takut kalau dibilang takut istilahnya ya manusiawi aja ya mbak. Istilahnya manusia itu gimana ya mbak? Kita manusiawi kita. Ya saya pribadi, saya sebagai kepala keluarga harus memberikan nafkah kepada 5 jiwa sementara orderan itu masuk gak seberapa atau istilahnya sedikit lah. Tapi kalau kita	Informan mengalami rasa takut yang diakibatkan oleh kebutuhan banyak akan tetapi

		<p>terus menerus seperti itu berpikir kita pola pikir kita, kita enggak akan bisa maju dalam artian kita hanya akan bisa meratap tanpa kita bisa berusaha mencari jalan keluar. Ya apa ya? Sebaiknya kita bersikap legowo menerima apa yang telah diberikan yang Maha Kuasa. Tapi tetap kita harus berusaha dan berdoa. Selebihnya ya seperti tadi yang saya katakan itu. Sudah ada kadarnya masing masing, istilahnya rezeki tidak akan tertukar lah seperti itu.</p>	<p>penghasilan tidak menentu</p>	
45	Y	<p>Mohon maaf pak untuk pendapatan paling rendah sehari berapa ya?</p>	<p>Pekerja sektor informal tidak memiliki gaji tetap.</p>	
46	FS	<p>Gimana ya? Susah juga sih mbak. Soalnya kita informal tidak punya gaji tetap, jadi pemasukan ya kadang bisa lebih kadang di bawah standar.</p>		
47	Y	<p>Sehari pernah nggak tidak mendapatkan orderan pak?</p>		
48	FS	<p>Alhamdulillahnya enggak pernah.</p>		
49	Y	<p>Ketika di masa masa tersebut. Sering mengalami seperti sensitif, mudah marah gak pak ?</p>		

50	FS	<p>Untuk mensikapi itu ya kemungkinan pernah ya mbak ya, tapi kita juga ya istilahnya kadang kita tuh bekerja mendapatkan customer, customer kan banyak orang, banyak sifat, banyak cara berpikirnya. Jadi terkadang customer itu ada yang baik, ada yang kurang baik, ada yang buruk. Customer itu kalau dia sudah pesan itu ditinggal jadi tidak ada konfirmasi. Dikonfirmasi juga susah dihubungi susah. Kalau bisa customer itu kan kalau dah pesen itu harus stand by selalu stay di HP. Jadi kalau kita driver membutuhkan arah lokasi, detail pengantaran, detail alamat penjemputan itu juga cepet. Jadi ya kita sama sama menguntungkan istilahnya simbiosis mutualisme. Dan untuk kemasan itu dampak mudah marah, sensitif itu tadi juga manusiawi juga. Kalau kita enggak punya uang ya kita rasa emosi itu tetap merasuk ke dalam pikiran kita. Jadi ya kita juga harus mengolah</p>	<p>Mensikapi sikap sensitifitas dan amarah ketika menjalakan profesi, ketika bertemu dengan banyak customer.</p>	<p>Emosional</p>
----	----	--	--	-------------------------

		kesabaran, mengolah rasa emosi kita. Iya tadi kembali lagi sudah ada rezekinya. Rezeki tidak akan tertukar.		
51	Y	Mungkin itu saja yang. Ingin saya tanyakan yang ingin saya ketahui pak. Mungkin bapak ada yang ingin disampaikan lagi ?	Pesan informan kepada para ojol yang lain untuk tetap berjuang demi keluarga.	
52	FS	Saya cuma mau pesen ke ojol lain. Kita tetap semangat tetap berusaha semaksimal mungkin untuk mencari rezeki untuk kebutuhan keluarga kita masing masing. Gitu semangat rezeki sudah pasti ada. Berapa pun nominalnya berapa pun hasilnya. Itu pasti ada rezeki walaupun itu Orderan sepi tapi rezeki lain itu pasti datang. Mungkin dari ketemu customer yang baik ketemu customer yang dermawan kadang memberikan tips lebih kepada kita itu juga bagian dari rezeki.		
53	Y	Terimakasih bapak untuk waktunya dan maaf jika ada tutur kata yang salah. Saya akhiri wawancara pada siang hari ini. Wassalamu'alaikum Wr. wb		
54	FS	Wa'alaikumsalam Wr. Wb		

Verbatim Wawancara 3

Keterangan :

“Y” adalah pewawancara

“YN” adalah informan

Inisial Informan : YN	Kode Wawancara : Narasumber 3 (YN)
Tempat Wawancara : Wilayah Kelurahan Gemah	Waktu Wawancara : 25 Juni 2023 19.00 – 20.00 WIB
Ekspresi Wajah : tenang, senyum, sayu Interaksi motorik : tangan menggenggam	

No	Kode	Hasil wawancara	Coding	Aspek
1	Y	Assalamualaikum Wr. Wb	Pembukaan wawancara	
2	YN	Waalikumsalam Wr. Wb		
3	Y	Di sini saya ingin mewawancarai ibu tentang kecemasan pasca pandemi yang ditujukan kepada pekerja sektor informal yang terdampak covid. Sebelumnya boleh perkenalkan diri ibu.		

4	YN	Nama saya Nur Modiyanti. Umur 42 tahun	Penjabaran biodata informan			
5	Y	Pekerjaannya ibu apa nggih ?				
6	YN	Pekerjaannya ibu rumah tangga. Dan juga ada usaha ini sih mbak dagang kecil kecilan warung jajan anak anak.				
7	Y	Pendidikan terakhir apa ?				
8	YN	SMA				
9	Y	Kemudian anggota keluarganya ada berapa bu?				
10	YN	Ada 4. Saya dan 3 anak saya.				
11	Y	Untuk suami ibu ?				
12	YN	Suami sudah meninggal tahun 2022. Karena sakit komplikasi				
13	Y	Alasan ibu untuk buka toko atau warung jajan itu apa ?			Penjelasan tentang pekerjaan informan	
14	YN	Awalnya untuk tambah-tambah kebutuhan mbak				
15	Y	Udah berapa lama buka tokonya bu?				
16	YN	Sekitaran 4 tahunan mbak dari anak pertama saya masuk SMP.				
17	Y	Pandangan ibu tentang				

		covid apa bu ?		
18	YN	Setahu saya tuh semacam penyakit yang menular sangat mencemaskan dan menakutkan.	Covid 19	
19	Y	Apakah ketika covid pekerjaan orang ibu mendapatkan dampak?		
20	YN	Justru pas covid itu dampaknya bagus karena anak anak diliburkan jadi pada jajan.		
21	Y	Kalau dari pasca pandemi sendiri bu ? Karena kan covid sudah berakhir tahun kemarin nggih	Pasca pandemi covid 19	
22	YN	Ya ada mbak, itu mbak malah berkurang karena kan udah mulai pada masuk sekolah pulangnyanya pada sore jajannya ya tertentu saja. Apalagi uangnya juga udah dipake di sekolah buat jajan.		
23	Y	Nah kalau dihubungkan dengan wacana resesi ibu tentang perekonomian global yang menurun gitu. Apakah itu juga menambah kesulitan ibu	Wacana resesi	

		atau kekhawatiran ibu untuk kesehari harian ?		
24	YN	Nah itu mbak Mulai dari wacana resesi itu semua serba mahal, jadi harus pintar-pintar mengelola buat pengeluaran karena buat kebutuhan juga.		
25	Y	Kalau dari segi fisik ibu mengalami dampak gejala-gejala seperti pusing atau lemas gitu ?	Dampak dari segi fisik	Fisiologis
26	YN	Sering pusing sering capek gitu. Jadi kalo pas mikir gitu langsung lemas, sampai meriang bahkan mbak. Ya sering mengalami pusing juga sering banget itu sampai yang. Kepala belakang tuh berat banget.		
27	Y	Kalau dari segi pikiran gimana bu ? Mungkin jadi pelupa atau nggak fokus?	Informan mengalami banyak gangguan secara fikiran	Kognitif
28	YN	Iya mbak, justru itu yang paling sering karena nggak fokus terus sering lupa. Biasanya habis naruh apa gitu kemudian lupa tadi naruh ini dimana ya ? gitu.		

29	Y	Biasanya itu kenapa bu kok sampai mengalami seperti itu?		
30	YN	Ya itu tadi ya mbak karena banyak pikiran. Sebagai ibu rumah tangga, apalagi sebagai kepala rumah tangga juga jadi harus pintar pintar mengolah keuangan.		
31	Y	Kalau untuk anak anaknya bu ?	Kebutuhan untuk sekolah	
32	YN	Anak-anak saya sekolah semua. Paling kecil itu kelas 4 SD, yang kedua itu SMP kelas satu, yang paling besar itu SMA.		
33	Y	Untuk tanggungan biaya sekolahnya ?		
34	YN	Kalo yg SD sama SMA itu negeri. Nah untuk SMP swasta harus bayar. Ya itu sih mbak ditambah untuk kebutuhan sanga tiap hari anak 3.		
35	Y	Nah itu apa yang ibu rasakan?	Informan khawatir akan	
36	YN	Ya itu kadang merasa berat tiap harinya itu. Ya gimana ya?		
37	Y	Sering merasa khawatir		

		enggak bu untuk kebutuhan hari ini atau besok?	kebutuhan sehari-hari	
38	YN	Sering sampai melakukan pengiritan. Yang penting ada nasi nanti kalau untuk laut bisa seadanya.		
39	Y	Ketika itu apakah ibu sering merasakan jadi sensitif kah atau sering marah?	Informan	
40	YN	Iya mbak, itu saya sering merasakan sensitif. Sering marah emosi.	mengalami sensitif	
41	Y	Kalau pendapatan dari itu gimana bu?	Pendapatan dari usaha	
42	YN	ya nggak tentu kadang sepi kadang rame.	warung	
43	Y	Apa yang membuat ibu merasa khawatir ?		Emosional
44	YN	Ya itu mbak, kebutuhan sanga sama makan aja kurang. Kadang gak cukup trus kadang nggak kulakan jadi ya jualan sampai seadanya aja. Hari ini jualan apa, besok ganti lagi. Kemarin ada sambil nambah ini sih mbak, nambah ada jemputan. Jadi kalau		

		misalkan ada orang minta tolong saya untuk diantar ke mana gitu saya antri ya. Seperti itu buat tambahan.		
45	Y	Pernah sampai ke bawa mimpi gak bu? Saking takutnya akan hari esok sampai dibawa mimpi gitu		
46	YN	Tidur itu sampai nggak nyenyak. Walaupun matanya merem tapi pikirannya tuh sampai ke mana-mana besok itu harus harus gimana ya? Nah pikirannya tuh sampai dibawa tidur jadi kayak mikirnya besok harus jual apa ya untuk mendapatkan penghasilan ? dari mana ya? Soalnya kan di sini banyak persaingan juga kan banyak juga warung warung. Sampai aku tuh dagang tuh beda-beda, ganti-ganti lho, hari ini dagang ini besok ganti ini sampai diputar putar penghasilannya.		
47	Y	Mungkin itu saja yang		

		ingin saya tanyakan dan yang ingin saya ketahui bu. Sekali lagi terimakasih untuk waktu dan kesediannya bu untuk menjadi responden saya. Dan mohon maaf apabila dalam mewawancarai ada tutur kata dan perilaku saya yang kurang berkenan dihati ibu.		
48	YN	Ya mbak sama-sama.		
49	Y	Wassalamu'alaikum Wr. Wb		
50	YN	Wa'alaikumsalam Wr. Wb		

Lampiran Tahapan pelaksanaan penelitian

1. Informan 1 (BS)

Hari / tanggal	Jam	Kegiatan	Lokasi
Selasa, 20 Juni 2023	10.00 WIB	Berkunjung ke rumah Informan	Rumah BS di Wilayah Kelurahan Gemah
	10.30 WIB	Menyampaikan maksud dan tujuan serta observasi keadaan informan dan membuat janji untuk melaksanakan wawancara.	
Sabtu, 24 Juni 2023	13.00 WIB	Berkunjung ke rumah informan untuk melaksanakan wawancara	
	13.30 WIB	Mulai melakukan wawancara hingga selesai.	
	14.30 WIB	Berpamitan pulang.	

2. Informan 2 (FS)

Hari / tanggal	Jam	Kegiatan	Lokasi
Selasa, 20 Juni 2023	11.00 WIB	Berkunjung ke rumah Informan	Rumah BS di Wilayah Kelurahan Gemah
	12.30 WIB	Menyampaikan maksud dan tujuan serta observasi keadaan informan dan membuat janji untuk melaksanakan wawancara.	
Sabtu, 24 Juni 2023	15.00 WIB	Berkunjung ke rumah informan untuk melaksanakan wawancara	
	15.30 WIB	Mulai melakukan wawancara hingga selesai.	
	16.30 WIB	Berpamitan pulang.	

3. Informan 3 (YN)

Hari / tanggal	Jam	Kegiatan	Lokasi
Selasa, 20 Juni 2023	14.00 WIB	Berkunjung ke rumah Informan	Rumah BS di Wilayah Kelurahan Gemah
	15.30 WIB	Menyampaikan maksud dan tujuan serta observasi keadaan informan dan membuat janji untuk melaksanakan wawancara.	
Sabtu, 24 Juni 2023	19.00 WIB	Berkunjung ke rumah informan untuk melaksanakan wawancara	
	19.30 WIB	Mulai melakukan wawancara hingga selesai.	
	20.30 WIB	Berpamitan pulang.	

Lampiran Daftar Susunan Wawancara

No	Pertanyaan
1	Siapakah nama bapak/ibu ?Berapa usia bapak/ibu ? Apa Pendidikan terakhir bapak/ibu ? Sudah berapa lama bapak/ibu menjalani profesi ? Apakah alasan bapak/ibu bekerja sebagai sektor informal ? Berapakah jumlah anggota keluarga ?
2	Bagaimana pandangan bapak/ibu tentang covid 19 ?
3	Apakah ibu/bapak mengalami perbedaan dampak covid ketika pandemic dan juga pasca pandemi ?
4	Apakah bapak/ibu mengetahui tentang adanya wacana resesi 2023/2024 ?
5	Secara fisik dampak apa yang bapak/ibu alami ketika berada pada masa tersebut ?
6	Bapak/ibu mengalami gejala-gejala tersebut muncul ketika apa ?
7	Secara fikiran dampak apa yang bapak/ibu alami ketika berada pada masa tersebut ?
8	Pernah sampai terbawa mimpi tidak ketika mengalami memikirkan tentang masa depan ?
9	Dalam kondisi tersebut apakah sering mengalami lupa ataupun sulit berkonsentrasi ?
10	Seberapa sering bapak/ibu mengalami itu ?
11	Secara emosional dampak apa yang bapak/ibu alami ketika berada pada masa tersebut ?
12	Apakah sering mengalami ketakutan ?
13	Bagaimana pendapatan bapak/ibu ketika pasca pandemi hingga sekarang ?

14	Ketika tidak memiliki penghasilan, bagaimana respon bapak/ibu ?
15	Bagaimana cara bapak/ibu mengelola keuangan yang ada ?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yasmin Siti Ramadhanty
Tempat, tanggal lahir : Semarang, 14 Januari 1998
Jenis kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat sekarang : Jl. Gayamsari IV Rt 06/Rw 12
Telepon / wa : 0895401200875
Email : yasminsiti114@gmail.com

PENDIDIKAN FORMAL

2004 – 2010	SD Budi Luhur
2011 - 2013	MTs Negeri 1 Semarang
2013 - 2016	MA Negeri 1 Semarang