

# Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Selama Pandemi pada Perempuan Dewasa di Kecamatan Antapani

Maureen Ratna Utami, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Bandung  
Bandung, Indonesia  
maureenratna@gmail.com

**Abstract**—Antapani sub-district is one of the areas with the highest positive cases of Covid-19 in the city of Bandung. This pandemic condition causes the psychological condition of the community to be disturbed. Anxiety is a major psychological problem experienced by many adult women during the Covid-19 pandemic. This anxiety is caused by the inability to face difficulties in the Covid-19 pandemic situation, the change in new habits, and the large number of expenses during the pandemic. The high anxiety experienced by women is caused by the low level of patience they have. Patience according to Yusuf (2020) is an attitude to hold back emotions and desires, and survive in difficult situations by not complaining. The higher the patience an individual has, the stronger he will be in dealing with all kinds of problems that occur in his life. That is, the higher the patience, the lower the anxiety experienced by the individual. The purpose of this study was to find out how much patience affects anxiety during the Covid-19 pandemic. This research design uses non-experimental causality with a total sample of 312 people. The analysis used is Simple Regression Analysis. Patience will be measured using the patience measuring instrument from Yusuf (2021), while anxiety will be measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). The results obtained show the R square value of 0.331 which means that patience affects anxiety by 33.1%. The results of this study obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that there is a significant effect between patience and anxiety during a pandemic. The higher the patience of adult women in Antapani District, the lower the anxiety experienced.

**Keywords**—Anxiety, Patience, Woman adult.

**Abstrak**—Kecamatan Antapani menjadi salah satu wilayah dengan kasus positif Covid-19 tertinggi di Kota Bandung. Kondisi pandemi ini menyebabkan kondisi psikologis masyarakat menjadi terganggu. Kecemasan menjadi masalah utama psikologis yang banyak dialami oleh perempuan dewasa selama pandemi Covid-19. Kecemasan ini disebabkan oleh tidak mampunya menghadapi kesulitan dalam situasi pandemi Covid-19, adanya perubahan kebiasaan baru, dan banyaknya pengeluaran selama pandemi. Tingginya kecemasan yang dialami oleh perempuan disebabkan oleh faktor rendahnya kesabaran yang dimiliki. Sabar menurut Yusuf (2020) adalah suatu sikap untuk menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Semakin tinggi kesabaran yang dimiliki individu, maka semakin kukuh juga ia dalam menghadapi segala macam masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Artinya, semakin tinggi kesabaran yang dimiliki,

maka semakin rendah kecemasan yang dialami individu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi Covid-19. Desain penelitian ini menggunakan kausalitas non eksperimental dengan jumlah sampel sebanyak 312 orang. Analisis yang digunakan yaitu Analisis Regresi Sederhana. Kesabaran akan diukur menggunakan alat ukur kesabaran dari Yusuf (2021), sedangkan kecemasan akan diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Hasil yang diperoleh menunjukkan nilai R square sebesar 0,331 yang berarti bahwa kesabaran mempengaruhi kecemasan sebesar 33,1%. Hasil penelitian ini mendapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi. Semakin tinggi kesabaran yang dimiliki perempuan dewasa di Kecamatan Antapani, maka semakin rendah kecemasan yang dialami.

**Kata Kunci**—Kecemasan, Kesabaran Perempuan Dewasa.

## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang dikutip dari situs WHO Covid-19, terhitung sejak tanggal 9 Maret 2021, total kasus positif COVID-19 secara kumulatif telah mencapai 116.736.437 orang (World Health Organization, 2021). Hal ini membuat semua orang di berbagai negara merasakan dampak dari wabah Covid-19 yang hampir di seluruh sektor kehidupan masyarakat (Syafri & Hartati, 2020). Menurut Banerjee, Brooke, Zhang dkk (2020), wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Deshinta, 2020, p.69). Selain itu, berdasarkan data yang dikutip dari situs BBC News, pandemi Covid-19 ini dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental yang jauh lebih serius (British Broadcasting Corporation, 2020).

Indonesia menempati urutan ke-19 sebagai negara dengan kasus Covid-19 tertinggi di dunia. Terhitung dari tanggal 26 Januari 2021, kasus positif Covid-19 di Indonesia telah mencapai 1.012.350 atau bertambahnya 13.094 kasus baru (Cable News Network Indonesia, 2021). Hal ini membuktikan bahwa pesatnya penyebaran COVID-19 ke 34 provinsi di Indonesia. Kondisi pandemi Covid-19 ini menyebabkan kesehatan mental masyarakat menjadi terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dan

Ikatan Psikologi Klinis Indonesia (IPK Indonesia), dengan melakukan swaperiksa terhadap 4010 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 64,8% mengalami masalah psikologis (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2020). Terdapat 3 masalah psikologis yang terjadi, yaitu cemas, depresi, dan trauma.

Ridwan Kamil menjelaskan bahwa terganggunya kesehatan mental masyarakat di Jawa Barat selama pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu munculnya stigma, tingginya angka kematian karena Covid-19, belum adanya vaksin, serta isu isolasi sosial. Selain itu, munculnya berita bohong atau *hoax* mengenai pandemi Covid-19 menjadi faktor utama meningkatnya rasa takut dan kecemasan masyarakat di Jawa Barat (Pikobar Jabarprov, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari situs pikiran-rakyat.com, Kecamatan Antapani menjadi salah satu wilayah dengan kasus positif Covid-19 tertinggi di Kota Bandung. Hal ini dikarenakan Kecamatan Antapani merupakan salah satu kawasan di Kota Bandung yang tergolong dengan padat penduduk.

Kecamatan Antapani juga menjadi wilayah dengan gangguan kecemasan tertinggi di Kota Bandung (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2020). Menurut data yang diperoleh dari ketiga puskesmas di Kecamatan Antapani, terdapat 85 kasus kecemasan selama masa pandemi Covid-19 di tahun 2020 hingga 2021. Total kecemasan yang terjadi di Puskesmas Griya Antapani pada tahun 2020 sebanyak 59 kasus dan Puskesmas Jajaway pada tahun 2020 sebanyak 7 kasus. Sedangkan total kecemasan yang terjadi di Puskesmas Antapani pada tahun 2020 sebanyak 19 kasus. Namun, di tahun 2021, terjadi peningkatan kasus kecemasan di Puskesmas Antapani, menjadi 23 kasus.

Munculnya kecemasan tersebut disebabkan oleh berbagai aspek, yaitu aspek ekonomi, agama, pendidikan, dan interaksi sosial. Gejala-gejala kecemasan yang sering muncul selama pandemi adalah sakit kepala, tangan gemetar, mengalami gangguan pencernaan, mudah merasa lelah, dan merasa tidak enak perut. Selain itu, masyarakat juga mengalami keluhan psikologis, seperti merasa tegang dan khawatir, takut, sulit berpikir jernih, kehilangan nafsu makan, dan sulit tidur nyenyak. Gejala-gejala ini sebagian besar dialami oleh masyarakat Kecamatan Antapani dengan rentang usia 18 tahun sampai 40 tahun, yang dalam tahap perkembangannya termasuk ke dalam tahap perkembangan dewasa awal (Hurlock, 1996). Kasus kecemasan yang terjadi di Antapani lebih banyak diderita oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh *Cambridge University*, perempuan dua kali lebih mungkin beresiko menderita kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan antara faktor otak dan hormon. Proses reproduksi pada perempuan sangat terkait dengan perubahan hormon, yang membuat perempuan lebih mudah merasa cemas. Selanjutnya, studi lain yang dipublikasikan dalam *Journal of Alzheimer's Disease*, menunjukkan adanya peningkatan aliran darah pada area limbik di otak perempuan, yang menyebabkan perempuan lebih rentan

mengalami kecemasan, depresi, insomnia, dan gangguan makan. (Sri Yanti, 2017).

Menurut Stuart dan Sundeen (1998), kecemasan adalah keadaan emosional dalam menilai suatu hal sehingga memunculkan khawatir, gelisah, dan takut, sehingga menimbulkan keluhan fisik, seperti jantung berdebar, sakit kepala, sesak nafas, banyak keringat, rasa ingin buang air kecil dan besar terus menerus, serta rasa ingin untuk menghindari dari suatu hal yang ditakutkan. Tinggi rendahnya kecemasan dalam situasi lingkungan yang dihadapinya, sangat tergantung pada kondisi psikologis dari individu yang bersangkutan. Sehingga, tinggi rendahnya kecemasan yang dialami individu selama masa pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh kondisi psikologisnya dalam menghadapi situasi pandemi, salah satunya dengan kesabaran.

Kesabaran memiliki manfaat yang besar dalam membangun kekukuhan jiwa, meningkatkan keistiqomahan individu dalam menghadapi kesulitan dan ujian serta masalah kehidupan dalam berbagai situasi dan kondisi yang tidak diharapkan terjadi dalam kehidupan (Sukino, 2018). Individu yang sabar ditandai dengan bersikap tidak mudah panik dan tidak mudah mengalami keputusasaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Hal ini sesuai dengan anjuran Presiden Jokowi yang meminta masyarakat Indonesia untuk menghadapi situasi pandemi Covid-19 dengan tenang dan sabar agar tidak cemas (tirto.id, 2020).

Menurut Ibnu Qoyyim, secara psikologis pengaruh sabar dapat menghentikan putus asa, panik, stress, cemas, ataupun depresi. Selain itu, sabar dapat dikaitkan dengan religiusitas, dimana ketika individu bersabar dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19, maka individu senantiasa mendekatkan diri kepada Allah swt dengan cara taat menjalankan shalat, berdoa, berdzikir, serta meyakini bahwa adanya wabah pandemi Covid-19 mengandung hikmah untuk kita sebagai umat Allah swt.

Berdasarkan hasil survey di Kecamatan Antapani, masih banyaknya masyarakat khususnya perempuan yang mengeluh dengan situasi pandemi Covid-19, seperti mengeluh menggunakan masker selama beraktivitas di luar rumah, merasa keberatan dengan adanya kebijakan pembatasan sosial, merasa panik langka nya bahan pangan (*panic buying*) dan meyakini bahwa wabah pandemi Covid-19 merupakan musibah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat perempuan di Kecamatan Antapani belum menunjukkan perilaku sabar selama pandemi Covid-19. Artinya, kesabaran yang dimiliki perempuan dewasa di Kecamatan Antapani masih rendah. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2003), sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan. Individu yang sabar akan mampu mengatasi kepanikan dan keputusasaan dalam menghadapi masalah.

Pentingnya masalah kesabaran ini berpengaruh terhadap kondisi mental dan perilaku telah banyak dilakukan penelitian oleh para ahli di berbagai bidang keilmuan, seperti halnya YoungPark (2018) dan

Turkmenoglu, (2018) studi di area industri; Potrafke (2019) di area pendidikan; Albanese (2019) studi pada pelaku kriminal; sementara Cerullo (2018) melakukan studi di bidang kesehatan. Hasilnya menggambarkan bahwa sabar merupakan penentu terhadap keberhasilan dalam menghadapi tantangan atau kesulitan, baik dalam hal mengelola usaha, menghadapi penyakit ataupun mencegah terjadinya tindak kejahatan (Yusuf, 2020). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Syavitri (2020), menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif antara kesabaran terhadap kecemasan selama terjadi pandemi Covid-19. Semakin tinggi kesabaran yang dimiliki, maka semakin rendah kecemasan dialami.

Menurut Yusuf (2020), kesabaran menjadi penentu utama untuk menghindari atau mengeliminir kemungkinan terjadinya kecemasan. Sehingga, kesabaran memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh kesabaran dalam mengatasi kecemasan yang muncul selama pandemi Covid-19 yang banyak dialami oleh perempuan dewasa di Kecamatan Antapani. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kesabaran terhadap kecemasan yang banyak dialami oleh kelompok masyarakat perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani, Bandung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Kesabaran Selama Pandemi pada Perempuan Dewasa Awal di Kecamatan Antapani?
2. Bagaimana Tingkat Kecemasan Selama Pandemi pada Perempuan Dewasa Awal di Kecamatan Antapani?
3. Apakah ada Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Selama Pandemi pada Perempuan Dewasa Awal di Kecamatan Antapani?

## II. LANDASAN TEORI

### A. Teori Kesabaran

Menurut Yusuf (2020), sabar secara umum memiliki arti suatu sikap untuk menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Sabar dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekukuhan jiwa orang yang memilikinya. Selanjutnya sabar dalam arti psikologis menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah (1997), adalah menghentikan diri dari putus asa dan panik, menghentikan diri dari mengeluh, dan menghentikan aktivitas yang merusak diri sendiri manakala mengalami kesedihan dan stress.

### B. Aspek-Aspek Kesabaran

Menurut Yusuf (2020), individu yang dikatakan memiliki karakter sabar, mencakup 3 aspek yang ada dalam dirinya, yaitu:

1. Teguh pada pendirian  
Makna sabar dalam konteks keteguhan pendirian tidak

akan terlepas dari tekad yang kuat untuk melaksanakan perintahnya. Keteguhan adalah syarat dalam mewujudkan kesabaran.

### 2. Tabah

Dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah (2): 155-156 menjelaskan bahwa hakikat dari kehidupan di dunia adalah ditandai oleh beragam cobaan. Dalam QS Az-Zumar (39):10 menjelaskan makna sabar adalah mereka yang memiliki tekad yang kuat menghadapi berbagai rintangan. Kurang tabah merupakan salah satu alasan orang gagal dalam kehidupan.

### 3. Tekun

Tekun artinya berkeras hati, teguh pada pendirian, rajin, giat, sungguh-sungguh, terus menerus dalam bekerja meskipun mengalami kesulitan, hambatan, dan rintangan. Ketekunan juga bisa diwujudkan dalam bentuk ibadah, seperti senantiasa berdzikir kepada Allah swt dalam keadaan sempit maupun ketika lapang.

### C. Indikator Kesabaran

Dalam kesabaran, menurut Yusuf (2020), terdapat dua belas indikator dalam mengukur kesabaran seseorang, yaitu :

1. Optimis bahwa setiap masalah terdapat solusinya
2. Keberanian untuk mengambil resiko
3. Taat terhadap aturan,
4. Tertib dalam melaksanakan tugas
5. Daya tahan
6. Daya juang
7. Toleransi terhadap frustrasi,
8. Mampu belajar dari kegagalan
9. Bersedia menerima umpan balik
10. Perencanaan
11. Terarah
12. Antisipatif

### D. Konsep Kesabaran

Menurut Yusuf (2010), sabar mengandung arti kekuatan untuk mengendalikan diri dan mengarahkan aktivitasnya, dengan sikap pantang menyerah maupun putus asa, serta didukung oleh optimisme yang tinggi. Selanjutnya, didalam kesabaran terkandung adanya kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan, dan tindakan) untuk menguasai berbagai permasalahan, rintangan maupun kesulitan yang dihadapi, secara komprehensif dan integratif

### E. Teori Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (1998), kecemasan adalah keadaan emosional dalam menilai suatu hal sehingga memunculkan khawatir, gelisah, dan takut, sehingga menimbulkan keluhan fisik, seperti jantung berdebar, sakit kepala, sesak nafas, banyak keringat, rasa ingin buang air kecil dan besar terus menerus, serta rasa ingin untuk menghindar dari suatu hal yang ditakutkan. Selanjutnya menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat

individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Okazaki, 1997), (Beaudreau & O'Hara, 2009).

#### F. Faktor Munculnya Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2000), munculnya kecemasan dalam manusia dikembangkan oleh faktor-faktor pencetus yang terbagi menjadi dua, yaitu :

##### 1. Eksternal

Ancaman integritas seseorang yang meliputi ketidakmampuan fisiologis di masa depan atau menurunnya kemampuan untuk beraktivitas sehari-hari

Ancaman sistem diri seseorang yang berpotensi membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi

##### 2. Internal

- Usia
- Jenis Kelamin
- Status Kesehatan jiwa dan fisik
- Nilai-nilai budaya dan spiritual
- Pendidikan
- Dukungan sosial
- Respon koping
- Tahap perkembangan
- Pengalaman masa lalu
- Pengetahuan

#### G. Respon Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (1998), respon kecemasan terbagi menjadi 4 macam, antara lain :

##### 1. Respon Fisiologis

###### Kardiovaskuler

Meliputi palpitasi, tekanan darah meningkat, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, dan denyut nadi melemah

###### Pernapasan

Meliputi napas pendek dan cepat, tekanan pada dada, terengah-engah, dan pembengkakan pada tenggorokan.

###### Neuromuskuler

Meliputi gelisah, tegang, meningkatnya reflek, tremor, dan insomnia.

###### Gastrointestinal

Meliputi hilangnya nafsu makan, tidak mau makan, diare, mual, muntah, dan merasa tidak nyaman di bagian perut.

###### Traktus urinarus

Meliputi sering berkemih dan tidak mampu menahan kencing.

###### Kulit

Meliputi wajah pucat dan kemerahan, gatal, rasa panas dingin pada kulit, serta berkeringat pada telapak tangan

##### 2. Respon Perilaku

Meliputi rasa gelisah, munculnya ketegangan fisik, tremor, bicara cepat, merasa gugup, kurangnya koordinasi

tubuh, menarik diri dari hubungan personal, menghindar, dan melarikan diri dari masalah.

##### 3. Respon Kognitif

Meliputi fokus teralihkan, kurang konsentrasi, kesalahan penilaian, pelupa, hambatan berpikir, menurunnya persepsi, takut cedera, hingga kematian.

##### 4. Respon Afektif

Meliputi tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, merasa diteror, dan mudah terganggu.

#### H. Rentang Respon Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2016), rentang respon seseorang yang mengalami kecemasan terbagi menjadi dua, antara lain :

##### 1. Respon Adaptif

Merupakan bentuk respon positif jika seseorang dapat menerima dan mengatur kecemasan yang dialami. Kecemasan dapat menjadi suatu tantangan, motivasi kuat untuk menyelesaikan masalah, dan sebagai sarana untuk mendapat penghargaan yang tinggi. Terdapat strategi adaptif yang biasanya digunakan untuk mengatur kecemasan, yaitu bekerja dengan orang lain, menangis, tidur, latihan, dan teknik relaksasi.

##### 2. Respon Maladaptif

Merupakan bentuk respon yang cenderung sebagai *coping* disfungsi. Bentuk *coping* maladaptive ini terdiri dari beberapa macam, antara lain perilaku agresif, isolasi diri, konsumsi alkohol, tidak jelas saat berbicara, penyalahgunaan obat terlarang, dan berjudi.

#### I. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2009), tingkat kecemasan seseorang terbagi menjadi empat, antara lain :

1. Kecemasan ringan
2. Kecemasan sedang
3. Kecemasan berat
4. Kecemasan sangat berat/panik.

### III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

#### A. Gambaran Kesabaran

| Rentang Skor   | Kategorisasi | Frekuensi | Presentase |
|----------------|--------------|-----------|------------|
| $X \leq 137.9$ | Rendah       | 143       | 45.8%      |
| $X \geq 138$   | Tinggi       | 169       | 54.2%      |

Berdasarkan tabel diatas, tingkat kesabaran yang dimiliki oleh perempuan dewasa di Kecamatan Antapani Bandung berada pada kategori tingkat rendah sebanyak 143 orang atau sebesar 45,8%, sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 169 orang atau sebesar 54,2%. Sehingga, sebagian besar masyarakat perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani memiliki tingkat kesabaran yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kesabaran yang dimiliki oleh masyarakat perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani Bandung berada pada kategori tinggi. Menurut teori Yusuf (2020), sabar secara umum memiliki arti suatu sikap untuk menahan emosi dan

keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Pada aspek tabah dan aspek tekun, masyarakat perempuan dewasa di Kecamatan Antapani berada pada kategori tinggi, yaitu masing-masing sebesar 52,6% dan 64,1%.

Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa di Kecamatan Antapani Bandung telah menunjukkan sikap sabar secara optimal dalam menghadapi masalah dan kesulitan selama pandemi Covid-19 yang terdiri dari aspek tabah dan aspek tekun. Dalam aspek tabah, perempuan dewasa di Kecamatan Antapani mampu untuk bertahan dalam kesulitan dan masalah tanpa mengeluh serta merespon pada emosi negatif. Individu yang sabar ditandai dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang mumpuni dalam mengendalikan kepanikan, stres, kecemasan, dan tekanan. Hal ini tercermin dalam tindakan perempuan dewasa di Kecamatan Antapani yang mampu mengatasi stresor masalah pandemi dengan cara meningkatkan sikap spiritual, seperti shalat, berdoa, berdzikir, mempelajari ilmu agama lebih dalam, mengikuti kajian-kajian Islam dan berhusnudzan kepada Allah swt untuk menghadapi kesulitan dan stressor yang muncul selama pandemi.

Sedangkan konsep aspek tekun adalah berkeras hati, giat, sungguh-sungguh dalam bekerja meskipun mengalami hambatan dan kesulitan (Yusuf, 2020). Artinya perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani mampu untuk membuat perencanaan yang matang dan fokus serta mengarahkan tindakannya selama pandemi untuk menyelesaikan pekerjaannya agar mencapai tujuan.

Namun, dalam aspek teguh, menunjukkan bahwa sebesar 51% perempuan dewasa di Kecamatan Antapani berada pada kategori rendah. Artinya, Sebagian besar masyarakat perempuan dewasa di Kecamatan Antapani Bandung belum sepenuhnya istiqomah atau teguh pada pendirian untuk mencapai tujuan. Mereka juga belum sepenuhnya taat dan tertib dalam melaksanakan aturan yang ada. Selain itu, mereka juga belum sepenuhnya mampu untuk berpikir positif dan yakin serta percaya diri mengenai apakah tindakan yang dilakukannya untuk mencapai tujuan akan berhasil

**B. Gambaran Kecemasan**

| Rentang Skor | Kategorisasi | Frekuensi | Presentase |
|--------------|--------------|-----------|------------|
| X ≤ 24.9     | Rendah       | 242       | 77.6%      |
| X ≥ 25       | Tinggi       | 70        | 22.4%      |

Berdasarkan tabel diatas, tingkat kecemasan yang dimiliki oleh perempuan dewasa di Kecamatan Antapani Bandung berada pada kategori tingkat rendah sebanyak 242 atau sebesar 77,6%, sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 70 orang atau sebesar 22,4%. Artinya, sebagian besar masyarakat perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Artinya, sebagian besar mereka mengalami tingkat

kecemasan yang ringan, sehingga respon-respon kecemasan yang muncul masih berada di rentang adaptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika dilihat dari faktor eksternal, sebagian besar perempuan dewasa di Kecamatan Antapani mampu untuk mengendalikan emosinya dalam menghadapi ancaman Covid-19, sehingga memunculkan respon-respon fisik dan psikologis yang bersifat adaptif. Respon-respon tersebut dijadikan sebagai suatu tantangan dan motivasi untuk mengatasi ancaman Covid-19. Bagi perempuan dewasa yang mengalami respon fisik, seperti sakit kepala, tangan gemetar, dan mengalami gangguan pencernaan, mereka menjadikan respon kecemasan tersebut sebagai bentuk motivasi untuk lebih disiplin dan patuh dalam menerapkan protocol kesehatan, seperti rajin mencuci tangan, menggunakan masker setiap beraktivitas diluar, meningkatkan imunitas tubuh dengan minum vitamin, makan makanan bergizi dan mematuhi kebijakan *new normal*. Sehingga, mereka mampu mengatasi ancaman terpaparnya virus Covid-19. Masyarakat perempuan dewasa yang berusia 18– 25 tahun sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat perempuan dewasa berusia 26 – 40 tahun. Selain itu perempuan dewasa di Kecamatan Antapani yang menjalankan aktivitas keagamaan secara rutin memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang menjalankan aktivitas keagamaan secara kadang-kadang. Hal ini sesuai dengan faktor penyebab kecemasan budaya dan spiritual yang menjelaskan bahwa spiritual dan budaya mempengaruhi cara pemikiran individu.

**C. Gambaran Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan**

| Model     | B     | T       | Sig. |
|-----------|-------|---------|------|
| Kesabaran | -.251 | -12.383 | .000 |

Berdasarkan tabel diatas, nilai t hitung sebesar -12.383 dengan nilai signifikansi (p-value) = 0. Besar nilai Alpha yang digunakan adalah 0,05 = 5%, sehingga H0 ditolak, karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kesabaran terhadap kecemasan

| R    | R square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|------|----------|-------------------|----------------------------|
| .575 | .331     | .329              | 6.69566                    |

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi. Dari hasil uji regresi sederhana, mendapatkan hasil uji korelasi negatif dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,331 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan selama pandemi pada perempuan dewasa di Kecamatan Antapani dipengaruhi sebesar 33,1% oleh tingkat kesabaran, sedangkan 66,9% nya dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, bahwa terdapat pengaruh antara kesabaran yang dimiliki dengan kecemasan yang dialami oleh perempuan dewasa awal di Kecamatan Antapani.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan dewasa di Kecamatan Antapani mampu untuk fokus dan mengarahkan tindakannya untuk mencapai tujuan. Mereka mampu untuk membuat perencanaan yang matang agar mampu beradaptasi dengan kebijakan *new normal* dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Mereka juga mampu untuk tidak mudah panik mendengar informasi mengenai dampak Covid-19. Sebagian besar perempuan dewasa di Kecamatan Antapani mencari informasi yang akurat mengenai Covid-19 sehingga mereka tidak mudah terpengaruh dengan berita *hoax* tentang Covid-19 yang dapat menimbulkan kecemasan. Apabila muncul respon-respon kecemasan, mereka menjadikan respon-respon tersebut sebagai tantangan dan motivasi untuk mengatasi ancaman Covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa respon yang dialami sebagian besar masyarakat perempuan dewasa di Kecamatan Antapani bersifat adaptif, dimana suatu bentuk respon positif ketika mengalami atau mengendalikan kecemasan (Stuart&Sundeen, 2000).

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kesabaran yang dimiliki oleh perempuan dewasa di Kecamatan Antapani selama pandemi sebagian besar berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat kecemasan yang dimiliki oleh perempuan dewasa di Kecamatan Antapani selama pandemi sebagian besar berada pada kategori rendah.
3. Adanya pengaruh antara tingkat kesabaran perempuan dewasa dengan tingkat kecemasan selama pandemi. Semakin tinggi tingkat kesabaran yang dimiliki oleh perempuan dewasa akan berpengaruh terhadap rendahnya tingkat kecemasan.

#### ACKNOWLEDGE

Puji syukur kepada Allah swt atas rahmat dan kasih sayang-Nya kepada penulis, Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad kita SAW, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Selama Pandemi pada Perempuan Dewasa di Kecamatan Antapani" tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, arahan, dan doa yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung kepada :

1. Kang Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si selaku pembimbing penulis yang senantiasa selalu sabar membimbing dan memberikan *feedback* akhir bimbingan, serta memberikan saran-saran dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

2. Dr. Dewi Rosiana, M.Psi., Psikolog selaku wali dosen yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua orang tua penulis, ayah serta ibu yang senantiasa selalu mendoakan, memberi semangat dan dukungan, serta kasih sayang kepada penulis, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Kepala Puskesmas Antapani, Kepala Puskesmas Griya Antapani, dan Kepala Puskesmas Jajaway yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data
5. dr. Ken Ayu, dr. Sutimas, dan Bu Fentri Heryati yang telah bersedia membantu penulis dalam kelancaran penelitian.
6. Seluruh perempuan dewasa awal berusia 18 - 40 tahun di Kecamatan Antapani Bandung, selaku responden penelitian yang telah bersedia untuk berpartisipasi, sehingga terselesaikanlah penelitian ini
7. Sahabat-sahabat terdekat penulis dan seluruh teman angkatan 2017 yang saling memberikan dukungan dan semangat satu sama lain untuk menyelesaikan skripsi ini, serta saling berbagi informasi dan menjadi tempat untuk bercerita mengenai suka dan duka dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Miranti, Gitarani, dan Kemala, selaku kakak tingkat penulis yang memberikan dukungan, arahan, nasihat, dan kasih sayangnya selama perkuliahan berlangsung, sehingga penulis dapat terus termotivasi dan mampu menyelesaikan perkuliahan ini.

Dan kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Annisa, D & Ifdil. (2020). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konslor*. 5(2). 93-99.
- [2] Anonim. (2020, 10 November). Survey Sebut 57% Perempuan Stres dan Cemas Selama Pandemi, Ini Cara Mengatasinya. *Kumparan Woman*. Diakses di <https://kumparan.com/kumparanwoman/survei-sebut-57-perempuan-stres-and-cemas-selama-pandemi-ini-cara-mengatasinya-1uYvJ4BQ5cX/full> pada tanggal 10 Maret 2021
- [3] Aprisandityas, A & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi* . 8(2). 81-89
- [4] Kecamatan Antapani Dalam Angka 2020. Badan Pusat Statistik Kota Bandung. Diakses di <https://bandungkota.bps.go.id/publication> pada tanggal 12 Juni 2021
- [5] British Broadcasting Corporation. (2020, 6 November). Dampak

- Psikologis Akibat Pandemi Covid-19 Diduga Akan Bertahan Lama. BBC News Indonesia. Diakses di <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663> pada tanggal 10 Maret 2021
- [6] Cable News Network. (2021, 26 Januari). Update Corona Global : Tembus 100 Juta Kasus, RI Peringkat 19. CNN Indonesia. Diakses di <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20210126155345-134-598599/update-corona-global-tembus-100-juta-kasus-ri-peringkat-19> pada tanggal 10 Maret 2021
- [7] Ernadewita & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. 3(1), 45-65
- [8] Fadli, Safrudin, & Ahmad., A dkk. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 6(1). 57-65
- [9] Fahrianti, F & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5(1). 1297-1302
- [10] Fauziah, N. (2020). Begini Cara Bersabar Menghadapi Wabah Corona. Diakses di Dilansir dari <https://muslim.okezone.com/read/2020/04/03/614/2193542/begini-cara-bersabar-menghadapi-wabah-corona?page=1> pada tanggal 22 Desember 2020
- [11] Fitriani, L & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. 6(1). 1-4
- [12] Halgin & Whitbourne. (2010). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika
- [13] Handayani, R., Sumianto, & Darmayanti, A. (2020). Kondisi Dan Strategi Penanganan Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3(3). 365-374.
- [14] Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- [15] Joseph, M, Satiadarma., M, & Koesma., R. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2(1). 77-87
- [16] Kusumajati, D. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di Dki Jakarta. *Humaniora*. 2(1). 58-65.
- [17] Liftiah. (2008). *Psikologi Abnormal*. Semarang : Widya Karya.
- [18] Maharani, N. (2020). Studi Sebut Depresi, Stres & Cemas Berlebihan Melonjak Saat Pandemi. Diakses di <https://tirto.id/studi-sebut-depresi-stres-cemas-berlebihan-melonjak-saat-pandemi-fUor> pada tanggal 9 Januari 2020.
- [19] Megatsari, H. et al., 2020. The Community Psychosocial Burden During The COVID-19 Pandemic In Indonesia. *Heliyon*, Volume 6, pp 1-5.
- [20] Muhammad, I. (2020). Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi*. 1(2). 68-84
- [21] Nainggolan, S. (2017). Ini Penyebab Kenapa Wanita Cenderung Lebih Mudah Cemas daripada Pria. Diakses di <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/eN4JaVwk-ini-penyebab-kenapa-wanita-cenderung-lebih-mudah-cemas-daripada-pria> pada tanggal 22 Desember 2020.
- [22] Niken, G. (2016). Ini Alasan Ilmiah Mengapa Wanita Lebih Mudah Cemas Dibanding Pria. Diakses di <https://nakita.grid.id/read/022064/ini-alasan-ilmiah-mengapa-wanita-lebih-mudah-cemas-dibanding-pria> pada tanggal 22 Desember 2020.
- [23] Pusat Informasi & Koordinasi Covid-19 Provinsi Jawa Barat. (2020). *Mari Jaga Kesehatan Jiwa di Tengah Pandemi Covid-19*. Diakses di <https://pikobar.jabarprov.go.id/articles/mari-jaga-kesehatan-jiwa-di-tengah-pandemi-covid-19-artcl.kg0bg2fch06nste08ew> pada tanggal 20 Desember 2020
- [24] Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2020). 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia. Diakses di <http://pdkji.org/home> pada tanggal 11 Maret 2021
- [25] Ramdan, I. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*. 14(1). <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v13i1.10673>
- [26] Ross, H., Hasanah, M & Kusumaningrum, F. (2020). Implementasi Konsep Shadzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Khazanah : Jurnal Mahasiswa*. 12(1). 73-82
- [27] Sarasa, A. (2021). Kasus Covid-19 Tertinggi, Antapani Belum Terapkan PPKM Mikro, Ini Alasannya. Diakses di <https://jabar.inews.id/berita/kasus-covid-19-tertinggi-antapani-belum-terapkan-ppkm-mikro-ini-alasannya> pada tanggal 12 Juni 2021
- [28] Stuart, G & Sundeen. (1998). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. 6th. Ed
- [29] Stuart & Sundeen. (2000). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Terjemahan)*. Jakarta: EGC
- [30] Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta
- [31] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- [32] Subroto, U., Satiadarma, M., & Wati, L. (2017). Pengaruh Urutan Kelahiran pada Kecemasan Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi X Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 1(1), 311-318.
- [33] Suherman, I. (2021). 10 Kabupaten-Kota dengan Kasus Positif Aktif Covid-19 Tertinggi di Jawa Barat per 8 Januari 2021. Diakses di <https://www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-011236524/10-kabupaten-kota-dengan-kasus-positif-aktif-covid-19-tertinggi-di-jawa-barat-per-8-januari-2021?page=3> pada tanggal 10 Januari 2021.
- [34] Suriastini, W., Sikoki, B & Listiono. (2020). Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi COVID-19. Diakses di <https://survey-meter.org/id/node/576> pada tanggal 15 Januari 2021
- [35] Syafrida & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*. 7(6). 495-508. [10.15408/sjsbs.v7i6.15325](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325)
- [36] Taher, A & Septianto, B. (2020). Pandemi Covid-19 Belum Berlalu, Jokowi : Tenang & Sabar. Diakses di <https://tirto.id/pandemi-covid-19-belum-berlalu-jokowi-tenang-sabar-ftcd> pada tanggal 2 Juli 2021
- [37] Uyun, Q. (2012). Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi* 4(2), <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art7>
- [38] Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 69-74
- [39] Vivin, Marpaung, W & Manurung, Y. (2019). Kecemasan dan Motivasi Belajar. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*. 8(2., 240-257, <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276>
- [40] World Health Organization. (2021, 9 Maret). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Diakses di [https://covid19.who.int/?gclid=Cj0KCCQiA1pyCBhCtARIsAHAY\\_5cCR8\\_5PhSNFMh6LHxNvxuVUQoAYsu54NcjDELJYD2LyUeoVHTZEMaAkr2EALw\\_wcB](https://covid19.who.int/?gclid=Cj0KCCQiA1pyCBhCtARIsAHAY_5cCR8_5PhSNFMh6LHxNvxuVUQoAYsu54NcjDELJYD2LyUeoVHTZEMaAkr2EALw_wcB) pada tanggal 9 Maret 2021
- [41] Yusuf, Umar. (2020). Sabar sebagai Psychological Strength untuk Mencapai Kesuksesan. Bandung : Prenadamedia Group.
- [42] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi

Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.