

# Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Selama Pandemi pada Usia Dewasa Awal di Kota Tasikmalaya

Ariezky Liyana Adhaza, Umar Yusuf

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

**Abstract**— The city of Tasikmalaya is one of the areas in West Java that is included in the red zone with a high number of Covid-19 patients. According to previous research, this situation has an impact on mental health, one of which is anxiety. Anxiety is a feeling of restlessness, fear, worry about the object of an uncertain situation and causes alertness. One of the factors that influence anxiety is patience. This research is motivated because the picture of patience indicates high in the City of Tasikmalaya, but based on the pre-survey anxiety is still unavoidable or persists. This study aims to see how big the influence of patience on anxiety during the pandemic in early adulthood in Tasikmalaya City. The design of this research is causality non-experiment quantitative. The sample is 400 residents of Tasikmalaya City, using purposive sampling technique with criteria for early adulthood (18-25 years) and domiciled in Tasikmalaya City. Data were collected through the Yusuf. U, Patience Questionnaire (2021) and for the anxiety variable through HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Based on the results of a simple linear regression analysis test, it shows that there is an effect of patience on anxiety during a pandemic in early adulthood in Tasikmalaya City with a coefficient value = 0.000 with ( $p < 0.05$ )  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. The result of R Square = 0.161 means that 16.1% of patience can be a predictor of the y variable (anxiety) during a pandemic and the remaining 83.9% is explained by other factors. The result of the t value = -8.133 because it is negative, the increase in patience can affect the lower anxiety.

**Keywords**—Anxiety during pandemic, Patience, Early Adulthood.

**Abstrak**— Kota Tasikmalaya menjadi salah satu daerah di Jawa Barat yang termasuk ke dalam zona merah dengan penderita pasien Covid-19 yang tinggi. Menurut riset sebelumnya situasi tersebut ternyata berdampak pada kesehatan mental, yang salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan gelisah, takut, khawatir terhadap objek situasi yang tidak pasti dan menimbulkan kewaspadaan. Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan adalah sabar. Penelitian ini dilatarbelakangi karena gambaran kesabaran mengindikasikan tinggi di Kota Tasikmalaya, namun berdasarkan pra-survey kecemasan masih tidak dapat dihindari atau tetap terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh dari kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi pada usia dewasa awal di Kota Tasikmalaya. Desain penelitian ini yaitu kausalitas non-eksperimen

kuantitatif. Sampel berjumlah 400 orang warga Kota Tasikmalaya, menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria berusia dewasa awal (18-25 tahun) dan berdomisili di Kota Tasikmalaya. Data dikumpulkan melalui Kuesioner Kesabaran Yusuf. U, (2021) dan untuk variabel kecemasan melalui HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Berdasarkan hasil uji analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi pada usia dewasa awal di Kota Tasikmalaya dengan nilai koefisien = 0.000 dengan ( $p < 0.05$ )  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hasil R Square = 0.161 artinya sebesar 16.1% kesabaran dapat menjadi prediktor variabel y (kecemasan) selama pandemi dan sisanya 83.9% dijelaskan faktor lain. Hasil nilai t = -8.133 karena bersifat negatif maka meningkatkan kesabaran dapat memengaruhi rendahnya kecemasan.

**Kata Kunci**— Kecemasan selama pandemi, Kesabaran, Dewasa Awal.

## I. PENDAHULUAN

Pada tanggal 2 Maret tahun 2020, Presiden Indonesia yaitu bapak Jokowi untuk pertama kalinya mengumumkan virus COVID-19 masuk ke Indonesia. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus korona yang baru ditemukan pada tahun 2019 yang berasal dari Wuhan, China [9]. Pada tanggal 11 Maret 2020 World Health Organization kemudian telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global. Penetapan tersebut dikarenakan lonjakan kasus yang terkena COVID-19 terus meningkat di berbagai benua.

Pandemi Covid-19 menyebabkan emosi negatif (seperti halnya kecemasan, depresi dan kemarahan) dan kekurangpekaan sosial meningkat, dan juga kepuasan hidup menurun [6]. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan stress. Daerah yang termasuk ke dalam epidemi yang tinggi berada di Provinsi Jawa Barat salah satunya di Kota Tasikmalaya. Riset sebelumnya [8] menjelaskan bahwa individu yang tinggal di daerah epidemi yang tinggi kemungkinan mengalami kecemasan sedang dan berat. Riset dari PDSKJI menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan paling tinggi ada di Provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 24%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, fenomena kecemasan telah terjadi dan

mengindikasikan kecemasan ringan hingga berat. Kecemasan selama pandemi dapat menyebabkan anomali hingga menurunkan imunitas dan apabila dibiarkan akan mengarah pada *commit suicide*. Kecemasan ini banyak terjadi pada usia dewasa awal (18-25 tahun). Masa ini merupakan masa penuh eksplorasi, penuh masalah dan pencarian identitas. Faktor yang memengaruhi kecemasan selama pandemi salah satunya adalah sabar. Sabar secara psikologis merupakan perilaku menahan diri demi mencapainya tujuan kebaikan atau kesuksesan, yang dalam hal ini kaitannya adalah berakhirnya pandemi Covid-19. Diperlukan sikap mampu bertahan dan mengendalikan diri meskipun sedang mengalami masa sulit. Sabar terdiri dari tiga aspek yaitu tabah, teguh, dan tekun. Sabar yang telah ditunjukkan selama pandemi diantaranya menjaga jarak, menghindari kerumunan, mematuhi protokol kesehatan dan lain sebagainya.

Pentingnya kesabaran terhadap kesehatan mental telah ditunjukkan di riset-riset sebelumnya. Sabar berkaitan dengan kesejahteraan hidup. Sabar juga dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan aspek tawaqal dan kegigian pada orang yang cemas. Sabar selama pandemi dapat meningkatkan imunitas individu sehingga kemungkinan terpapar virus lebih kecil dan dapat mencegah terkena masalah kesehatan mental.

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

1. Bagaimana gambaran kesabaran selama pandemi di Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan selama pandemi di Kota Tasikmalaya
3. Seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi pada usia dewasa awal di Kota Tasikmalaya?.

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk memperoleh gambaran empiris seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan dalam kaitan dengan situasi pandemi pada usia dewasa awal di kota Tasikmalaya.

## II. METODOLOGI

Sabar merupakan kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan, (pikiran, perasaan, tindakan), serta mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan secara komprehensif dan integratif berlandaskan etika dan moral. Terdapat tiga aspek yaitu tabah, teguh dan tekun [1].

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak jelas, disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, terisolasi dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosional tanpa objek tertentu. Hal tersebut disebabkan oleh sesuatu yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru [4].

Desain penelitian ini yaitu kausalitas non-eksperimen kuantitatif. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana, analisis deskriptif dan uji asumsi klasik. Teknik sampling menggunakan *non-probability purposive sampling* (Usia 18-25 tahun dan Domisili di Kota

Tasikmalaya).

Alat ukur untuk variabel kesabaran menggunakan Yusuf. U (2021) sedangkan untuk variabel kecemasan menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kedua alat ukur seluruh itemnya valid dan reliabilitasnya termasuk ke dalam kategori *good*.

TABEL 1. PENGARUH KESABARAN (X) TERHADAP KECEMASAN (Y) SELAMA PANDEMI

Variabel	rsquare	t <sub>hitung</sub>	Keputusan	Koefiseien Determinasi
X dan Y	0,161	-8.133	Ho ditolak	16.1 %

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

TABEL 2. PENGARUH KESABARAN (X) TERHADAP KECEMASAN (Y) SELAMA PANDEMI

Aspek	Standardized Coefficients Beta	Correlations Zero-order
Tabah	-.277	-.377
Teguh	-.180	-.293
Tekun	-.044	-.363

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

## III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

### A. Pengaruh Kesabaran (x) terhadap Kecemasan (y) Selama Pandemi pada Usia Dewasa awal di Kota Tasikmalaya

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Berdasarkan output di atas dilakukan perhitungan sebagai berikut:

1. Pengaruh X1 (Tabah) terhadap Y =  $-0.227 \times -0.377 \times 100\% = 8.55\%$
2. Pengaruh X2 (Tekun) terhadap Y =  $-0.044 \times -0.293 \times 100\% = 1.28\%$
3. Pengaruh X3 (Teguh) terhadap Y =  $-0.180 \times -0.363 \times 100\% = 6.53\%$

Dari tabel 1, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh

kesabaran terhadap kecemasan adalah 0.161. Hasil pengujian dengan statistik didapat nilai thitung (-8.133) karena nilainya negatif artinya meningkatnya kesabaran dapat memengaruhi rendahnya kecemasan. Hal tersebut mengindikasikan penolakan Ho yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi pada usia dewasa awal di Kota Tasikmalaya. Koefisiensi determinasi yang didapat dari hasil perhitungan adalah 16.1%. Hal ini memberikan pengertian bahwa kecemasan selama pandemi dipengaruhi oleh variabel kesabaran sebesar 16.1%, sedangkan sisanya, 83.9%, merupakan kontribusi variabel lain selain dari kesabaran. Berdasarkan tabel 2, aspek tabah memberikan kontribusi pengaruh paling tinggi terhadap kecemasan, sedangkan aspek tekun sebaliknya memberikan kontribusi paling rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh kesabaran terhadap kecemasan dapat dikatakan sedikit dan belum cukup menjelaskan variabel y sepenuhnya. Secara teori, sabar bukan menjadi faktor paling berpengaruh dalam memengaruhi kecemasan. Karena di dalam teori Stuart [3] masih banyak faktor yang dapat menentukan seseorang rentan mengalami rasa cemas seperti faktor persipiting usia, jenis kelamin, tingkat ekonomi, tingkat pendidikan, maturasi, potensi stressor dan lain sebagainya. Kemudian dari faktor predisposisi, tidak hanya dari resiliensi namun ada self-esteem, lingkungan keluarga (pola asuh), dan proses biologis (neuro-transmitter GABA). Jadi masih banyak faktor yang harus dipertimbangkan, bagaimana seseorang dapat menurunkan kecemasannya.

Sedangkan berdasarkan riset sebelumnya, alasan mengapa pengaruh sabar sangat kecil kemungkinan karena pada masa pandemi ini yang paling dibutuhkan adalah dukungan sosial dari orang-orang sekitar. Mereka perlu bertemu dan pergi keluar dari rumah. Berdasarkan riset [5] justru orang-orang yang memiliki daya tahan tinggi ada pada orang yang bebas dan masih senang keluar rumah. Jadi meskipun sabar dapat menjelaskan tinggi rendahnya kecemasan, namun tetap dukungan sosial-lah yang paling diperlukan untuk mengurangi masalah kesehatan mental selama pandemi.

Sedangkan berdasarkan olah data, kemungkinan akan lebih efektif diterapkan pada individu yang memang merupakan seorang pencemas (trait anxiety). Karena pada

**TABEL 3.** TABULASI SILANG KESABARAN (X) TERHADAP KECEMASAN (Y)

		Kecemasan			
		Rendah	Sedang	Berat	Total
Kesabaran	Rendah	79	39	79	197
	Tinggi	131	44	28	203
Total		210	83	107	400

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

penelitian ini, sampel yang digunakan adalah masyarakat umum yang diasumsikan memiliki kecemasan selama pandemi (state anxiety). Alasannya karena orang tanpa gangguan sebelum pandemi menunjukkan peningkatan gejala yang lebih tinggi selama pandemi dibandingkan dengan yang sebelumnya memang sudah memiliki gangguan kesehatan mental yang tidak terjadi peningkatan.

**B. Tabulasi Silang Kesabaran terhadap Kecemasan**

Berdasarkan tabel 3, kita dapat melihat hubungan dari kesabaran dengan kecemasan selama pandemi. Individu dengan kesabaran tinggi, memiliki kecemasan berat yang lebih sedikit dibandingkan dengan individu yang memiliki kesabaran rendah, yang mempunyai kecemasan berat sebanyak 79 orang.

Hasil dari penelitian terlihat bahwa responden yang memiliki kesabaran tinggi lebih banyak yang mengalami kecemasan ringan. Semakin individu mampu mengontrol diri dan bersikap tenang maka mereka akan dapat mengatasi kekhawatiran, kegelisahan dan ketakutan. Ketika individu dapat memaknai pandemi dengan penuh kesadaran entah itu menyikapinya dengan positif atau negatif dan memiliki kemampuan mengatasi tekanan maka akan menimbulkan suatu kedamaian dalam diri atau dengan kata lain dapat menghindari kecemasan yang dapat terjadi. Sesuai dengan makna sabar yang memiliki keterkaitan dengan ketabahan yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan sulit, tanpa merespons dengan emosi negatif (seperti marah dan jengkel ketika berada dalam tekanan atau kesulitan).

**C. Gambaran Kesabaran Usia Dewasa Awal di Kota Tasikmalaya**

**TABEL 4.** GAMBARAN KESABARAN

Kesabaran	Frekuensi	Percent
Rendah	197	49.3
Tinggi	203	50.7

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 4, kesabaran di Kota Tasikmalaya lebih banyak berada dalam kategori tinggi. Individu yang termasuk dalam kategori kesabaran tinggi mereka adalah orang-orang yang mampu bertindak secara sistematis dan terarah terhadap pencapaian suatu tujuan. Berbanding terbalik dengan individu sabar rendah mereka kemungkinan adalah orang-orang yang mudah putus asa, terburu-buru dalam bertindak dan toleransi yang rendah terhadap frustrasi. Sabar kaitannya dengan situasi pandemi yaitu orang-orang yang menerima dengan tabah atas masalah yang mereka sedang hadapi. Selain itu menurut Al- Ghazali orang yang sabar adalah mereka memiliki pengetahuan

TABEL 5. GAMBARAN KESABARAN PER-INDIKATOR

Indikator	Tinggi	Rendah
<b>Aspek Teguh</b>		
Optimis	63%	37%
Berani mengambil risiko	56.5%	43.5%
Taat menjalankan aturan	66%	34%
Tertib menjalankan aturan	70%	30%
<b>Aspek Tabah</b>		
Daya juang	70%	30%
Daya tahan	60.8%	39.2%
Toleransi stress	55.2%	44.8%
Menerima umpan balik	62.5%	37.5%
Mampu belajar dari kegagalan	61%	39%
<b>Aspek Tekun</b>		
Perencanaan	63%	37%
Fokus	60.5%	39.5%
Antisipasi	54.8%	45.2%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

yang mumpuni mengenai aktivitas yang mereka lakukan, sabar tidak hanya berkaitan dengan perbuatan baik namun diperlukan juga pemikiran logis dan kritis sehingga dia mampu bersikap optimis, fokus pada tujuan dan sebagainya [2]. Orang-orang yang mampu menaati protokol kesehatan dan menjalankan kebijakan lain dari pemerintah selama pandemi, mereka adalah orang sabar yang memiliki pengetahuan mengenai situasi pandemi

Berdasarkan tabel 5, diantara indikator tersebut, indikator daya juang memperoleh hasil yang paling tinggi yaitu sebesar 70%. Daya Juang yaitu kegigihan dalam mencapai tujuan. Artinya warga Kota Tasikmalaya yang memiliki ketabahan tinggi, mereka mampu menghadapi pandemi ini dengan tetap berjuang dan berikhtiar meskipun banyak rintangan atau kesulitan yang dihadapinya [2]. Mereka tidak gentar dan mudah menyerah meskipun sedang menanggung beban berat dan tetap melaksanakan hal-hal yang tidak disukai selama pandemi ini. Ketabahan tidak akan berhasil apabila tidak disertai dengan ketekunan.

Berdasarkan Al-Qur'an dalam QS. Yusuf 12:87 tekun memiliki arti berusaha terus-menerus hingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai [2]. Sifat tekun ini diwujudkan dalam semangat dan tidak kendur walaupun banyak rintangan yang dihadapi. Aspek tekun terdiri dari antisipasi, perencanaan dan fokus pada tujuan. Diantara indikator tersebut, indikator perencanaan menunjukkan hasil paling tinggi yaitu 63%. Perencanaan merupakan usaha yang sistematis dan metodis dalam mencapai apa yang

diharapkannya [2]. Ketekunan dijelaskan dalam QS. Al-Insyirah 94:7 yang memberikan penekanan untuk berjuang dengan sungguh-sungguh dan fokus mengerjakan sesuatu dengan sebaik mungkin [2]. Dikerahkannya semua energi kepada hal yang positif. Mereka tetap bekerja keras, bersemangat, dan menjalankan kewajiban meskipun mengalami hambatan, rintangan karena situasi pandemi. Ketekunan akan lebih baik apabila disertai dengan keteguhan.

Indikator taat dan tertib menjalankan aturan memiliki hasil yang paling tinggi yaitu sebesar 70% dan yang kedua yaitu indikator optimis sebesar 63%. Teguh ini merupakan aspek yang penting dalam kesabaran terutama saat pandemi Covid-19 seperti saat ini, ketika individu teguh pada pendirian dan prinsipnya maka mereka tidak mudah tergoyahkan misalnya selama pandemi ini tidak mudah terhasut dengan berita hoax, tetap bersikukuh untuk mengikuti jalan yang benar dengan menaati aturan dan menghindari percaya pada konspirasi-konspirasi serta percaya pada Allah Swt bahwa ini merupakan ujian dari-Nya. Keteguhan yang tinggi tersebut dibuktikan oleh warga Kota Tasikmalaya dengan menaati aturan protokol kesehatan, warga Kota Tasikmalaya memasuki kategori

TABEL 6. GAMBARAN KECEMASAN

Kecemasan	Frekuensi	Percent
Ringan	210	52.5
Sedang	83	20.8
Tinggi	107	26.8

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

salah satu daerah paling patuh pakai masker dan jaga jarak. Selain itu, sikap optimisme telah dibuktikan melalui riset [7] yang menunjukkan hasil bahwa perilaku optimis yang ditampilkan oleh masyarakat selama masa pandemi akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga kemungkinan terkena virus corona akan rendah dan individu menjadi tidak rentan mengalami kecemasan.

#### D. Gambaran Kecemasan Selama Pandemi di Kota Tasikmalaya

Hasil dari tabel 5, menunjukkan bahwa gambaran kecemasan di Kota Tasikmalaya di dominasi oleh kecemasan yang ringan. Kecemasan yang terjadi saat ini merupakan kecemasan sementara yang diakibatkan pandemi Covid-19, bukan berdasarkan trait anxiety. Faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu adanya ancaman integritas fisik misalnya karena sumber eksternal yaitu virus atau bakteri dan ancaman integritas sosial misalnya kehilangan orang yang disayangi, masalah hubungan, masalah pekerjaan atau keuangan dan sebagainya. Pandemi Covid-19 ini menimbulkan dua ancaman tersebut. Ketika individu menghayati situasi dari dampak Covid-19 itu

mengancam maka kecemasan akan terjadi.

Kecemasan ringan terjadi ketika adanya ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memicu individu menjadi lebih waspada dan meningkatkan persepsinya. Lalu kecemasan dengan tingkat sedang, individu mengalami kurangnya atensi yang selektif. Memunculkan perasaan yang mengganggu, lalu merasa bahwa terdapat sesuatu yang berbeda hingga individu menjadi gugup dan agitasi [3]. Sedangkan untuk kecemasan berat ditandai dengan adanya penurunan yang signifikan terhadap persepsi individu. Hal ini dialami ketika individu meyakini bahwa ada suatu ancaman dan terdapat hal yang berbeda serta menunjukkan respon distress dan takut. Semakin individu merespon dengan adaptif atau sifatnya konstruktif (membangun) maka rentang keemasannya akan berada diantisipasi dan ringan, sebaliknya semakin individu merespon dengan maladaptif atau sifatnya destruktif (merusak) maka rentang keemasannya akan berada di sedang, berat dan panik [3].

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh dari kesabaran terhadap kecemasan pada usia dewasa awal di Kota Tasikmalaya memperoleh nilai  $R^2 = 0.161$  atau 16.1% sisanya 83.9% dijelaskan faktor lain. Artinya sebesar 16.1% kesabaran dapat menjadi prediktor untuk menjelaskan faktor kecemasan.
2. Gambaran kesabaran warga di Kota Tasikmalaya termasuk ke dalam kategori tinggi disertai dengan tiga aspek yaitu tabah, teguh dan tekun. Terutama pada indikator daya juang, optimis dan tertib aturan.
3. Gambaran kecemasan warga di Kota Tasikmalaya lebih didominasi dengan kecemasan yang ringan, sisanya dalam tingkatan sedang dan berat.
4. Warga di Kota Tasikmalaya yang memiliki kesabaran tinggi memiliki kecemasan yang ringan. Sebaliknya yang memiliki kesabaran yang rendah memiliki tingkat kecemasan yang berat.

#### ACKNOWLEDGE

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak terkait dalam penelitian ini. Terutama kepada dosen pembimbing, orang tua, diri sendiri dan seluruh responden. Alhamdulillah penelitian ini dapat selesai dan semoga dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yusuf, Umar. 2010. Sabar dan Syukur. Jakarta: Perpustakaan Nasional.
- [2] Yusuf, Umar. 2020. Sabar sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan. Jakarta: S I R A J A
- [3] Stuart, G. W. 2007. Buku Saku Keperawatan Jiwa . Edisi 5. Jakarta: EGC.
- [4] Stuart, Gail.W. 2016. Keperawatan Kesehatan Jiwa : Indonesia: Elsevier
- [5] Chen, S., & Bonanno, G. A. 2020. Psychological adjustment

during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>

- [6] Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. 2020. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- [7] Rosada, A., & Partono, P. 2020. SIKAP OPTIMIS DIMASA PANDEMI COVID-19. *Al-Insiyroh: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 112-126.
- [8] Zhao, H., He, X., Fan, G., Li, L., Huang, Q., Qiu, Q., ... & Xu, H. 2020. COVID-19 infection outbreak increases anxiety level of general public in China: involved mechanisms and influencing factors. *Journal of affective disorders*, 276, 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.085>
- [9] WHO. (2020). Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus. Akses online: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- [10] 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.