

Pengaruh Kesabaran terhadap Tingkat Kecemasan pada Dewasa Awal di Kecamatan Regol Bandung

Marsya Chantika Putri *, Umar Yusuf Supriatna

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* marsyachantika@gmail.com, kr_umar@yahoo.com

Abstract. Regol District is one of the sub-district that has the highest number of residents with anxiety disorders and one of the sub-districts that has a fairly high number of COVID-19 cases in the city of Bandung. According to Gail W. Stuart, impatient behavior is included in the affective aspect that affects a person's anxiety because a person's high level of patience will lead to a string attitude and stance on what to do. The purpose of this study was to determine how big the influence of patience on anxiety levels in early adulthood in Regol District, Bandung City. The research design used was causality using the Cluster Sampling method with as many as 400 young adults aged 18-40 years in Regol District, Bandung City as the subject. The analytical technique used is the Simple Regression Test with the results of the study showing that there is an effect of Patience on the level of Anxiety of 15.3% with a significance level of $0.02 < 0.05$.

Keywords: *COVID-19, Anxiety, Patience, Pandemic.*

Abstrak. Kecamatan Regol merupakan salah satu Kecamatan yang memiliki jumlah penduduk dengan gangguan kecemasan terbanyak serta salah satu Kecamatan yang memiliki kasus COVID-19 yang cukup tinggi di Kota Bandung. Menurut Gail W. Stuart, perilaku tidak sabar termasuk ke dalam aspek afektif yang mempengaruhi kecemasan seseorang karena tingginya tingkat kesabaran yang dimiliki seseorang akan menuntun sikap dan pendirian yang kuat atas apa yang akan dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari kesabaran terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah kausalitas dengan menggunakan metode sampling Cluster Sampling dengan subjek sebanyak 400 masyarakat dewasa awal berusia 18 - 40 tahun di Kecamatan Regol Kota Bandung. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji Regresi Sederhana dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Kesabaran terhadap tingkat Kecemasan sebesar 15,3% dengan tingkat signifikansi sebesar $0,02 < 0,05$.

Kata Kunci: *COVID-19, Kecemasan, Kesabaran, Pandemi.*

A. Pendahuluan

Saat ini, Kecamatan Regol merupakan salah satu Kecamatan yang memiliki jumlah penduduk dengan gangguan kecemasan terbanyak di Kota Bandung. Berdasarkan hasil SRQ atau *Pra-survey* yang telah dilakukan oleh Puskesmas Kecamatan Regol menunjukkan bahwa terdapat gejala-gejala kecemasan umum yang terjadi pada penduduk Kecamatan tersebut, diantaranya yaitu sakit kepala, tidur tidak nyenyak, mudah takut, mual, cemas, tegang dan khawatir, serta mudah lelah. Kecamatan Regol sendiri juga merupakan salah satu Kecamatan yang memiliki kasus COVID-19 yang cukup tinggi di Kota Bandung, yaitu mencapai angka 575 kasus positif hingga saat ini (covid19.bandung.go.id).

Penyebaran *virus* yang sangat cepat akhirnya membuat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan situasi pandemi *virus corona* atau COVID-19 pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020 dalam Fitria, L & Ifdil, I 2020). Pandemi yang terjadi telah mengubah rutinitas kegiatan sehari-hari, seperti kegiatan sekolah dan bekerja yang dilakukan di rumah guna memutus penyebaran *virus* dan rantai pandemi COVID-19 (liputan6.com). Namun, tanpa disadari lama berdiam diri di rumah dapat memunculkan gaya hidup malas yang bisa mendatangkan efek negatif bagi kesehatan tubuh, seperti perubahan pola tidur, naiknya berat badan, kehilangan kekuatan otot, jantung dan paru-paru melemah, serta perubahan postur tubuh (health.detik.com).

Tidak hanya kesehatan fisik, namun munculnya pandemi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental di seluruh dunia (Giacalone, Rocco, & Ruberti, 2020 dalam Santoso, A, dkk, 2020). Banyak survey yang telah dilakukan di seluruh dunia, salah satunya adalah survey yang dilakukan oleh YoungMinds yang menunjukkan bahwa terdapat sebesar 83% responden setuju bahwa situasi pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental mereka, terutama karena penutupan sekolah, hilangnya rutinitas sehari-hari, serta koneksi sosial yang terbatas (Thomas, 2020 dalam Santoso, A, dkk, 2020). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Puslitbangkes Kemenkes pada tahun 2020 juga menyatakan bahwa sekitar 6,8 persen masyarakat di Indonesia mengalami gangguan kecemasan (jabarprov.go.id).

Rasa cemas yang berlebih yang bahkan sudah merupakan sebuah gangguan akan menghambat fungsi individu dalam kehidupannya (Hasianna, S., Surawijaya, A. & Maulana, T. 2014). Sehingga, jika kecemasan yang terjadi di diabaikan maka akan mengganggu individu yang mengalaminya.

Pengaruh sabar sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Qoyyim secara psikologis yaitu sabar dapat menghentikan putus asa, panik, stres, cemas, serta depresi. Hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya menggambarkan bahwa kesabaran yang dimiliki oleh seseorang berkaitan dengan keberhasilannya dalam menghadapi tantangan atau kesulitan, baik dalam hal mengelola usaha, menghadapi penyakit, serta mencegah terjadinya tindak kejahatan (Yusuf. U, 2020).

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

1. Bagaimana tingkat kesabaran pada dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung?
3. Seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung?

B. Metodologi Penelitian

Sabar adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan individu, serta mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan yang dihadapi secara komprehensif dan integrative yang berlandaskan etika dan moral (Yusuf. U, 2010). Aspek-aspek kesabaran :

1. Teguh pada pendirian adalah sikap dan keyakinan seseorang tentang kehidupan, dan bagaimana seseorang atau individu berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya.
2. Tabah menggambarkan semacam ketahanan psikologis, yang dimanifestasikan sebagai daya tahan, efektivitas tempur, toleransi terhadap frustrasi, kemampuan untuk belajar dari kegagalan, dan kesediaan untuk menerima umpan balik untuk memperbaiki diri.

3. Tekun adalah menghadapi kesulitan, rintangan, dan rintangan dalam pekerjaan, bertekun, berdiri teguh, rajin, giat, serius, dan gigih.

Kecemasan adalah kondisi perasaan khawatir yang disertai dengan perasaan tidak pasti, tidak berdaya, terisolasi, serta tidak aman (Stuart, 2013). Aspek-aspek kecemasan

1. Perilaku, yaitu iritabilitas, ketegangan tubuh, tremor, respons kaget, kecepatan bicara, kurang koordinasi, kerentanan terhadap cedera, penarikan interpersonal, penghambatan, masalah penghindaran, penghindaran, hiperventilasi, dan kewaspadaan ekstrim.
2. Kognitif, yaitu kurang perhatian, kelupaan, salah menilai, prasangka, gangguan berpikir, penurunan rentang persepsi, penurunan kreativitas, penurunan produktivitas, kebingungan, kewaspadaan ekstrim, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk.
3. Afektif, yaitu mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner ke 400 responden. Menggunakan alat ukur kuisisioner kesabaran oleh konsep Yusuf, U (2010) dengan skala Likert 4-point (TP=Tidak Pernah, JR=Jarang, SR=Sering, SSR=Sangat Sering) dan *Hamilton Rating Scale* (HARS) dengan skala Likert 5-point (0=Tidak Ada, 1=Ringan, 2=Sedang, 3=Berat, 4=Berat Sekali) yang telah diadaptasi oleh peneliti dengan adaptasi Beaton. Penelitian ini merupakan penelitian kontribusi dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan untuk menguji hipotesis, dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier menggunakan SPSS versi 25 yang sebelumnya perlu dilakukan uji normalitas dan uji asumsi klasik. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat berusia dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung yang berjumlah 400 orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Kesabaran Pada Masyarakat Kecamatan Regol Kota Bandung

Tabel 1. Gambaran Variabel Kesabaran

No	Kesabaran	Frekuensi	%
1	Rendah	196	49
2	Tinggi	204	51
Total		400	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa 49% atau sebanyak 196 responden memiliki kesabaran dalam kategori rendah, serta 51% atau sebanyak 204 responden memiliki kesabaran dalam kategori tinggi. Al-Ghazali menyatakan sabar bukan hanya sekedar keyakinan yang dihasilkan oleh pemikiran *a priori* semata, sabar adalah keyakinan yang didasari oleh pemikiran kritis dan logis terhadap masalah yang dihadapi (Qardhawi, 2002). Hal serupa juga dikemukakan oleh Shihab (2005) yang menyatakan sabar adalah kemampuan berpikir strategis dan mendalam, karena orang sabar adalah orang yang memiliki pengetahuan yang mumpuni tentang profesi yang digelutinya (Yusuf, U, 2020).

Gambaran Kecemasan Pada Masyarakat Kecamatan Regol Kota Bandung

Tabel 2. Gambaran Variabel Kecemasan

No	Kecemasan	Frekuensi	%
1	Rendah	309	77,3
2	Tinggi	91	22,8
Total		400	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa 77,3% atau sebanyak 309 responden memiliki kecemasan dalam kategori rendah, serta 22,8% atau sebanyak 91 responden memiliki kecemasan dalam kategori tinggi. Stuart G.W & Laraia M.T (2007) menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme dari seseorang, sehingga individu yang lebih matur akan sukar dalam mengalami kecemasan karena individu tersebut memiliki kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan dengan usia yang belum matur (Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. 2017). Menurut Stuart & Sundeen (2000), usia dapat mempengaruhi psikologi seseorang, karena semakin tinggi usia maka semakin baik pula tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan (Hasianna, S., Surawijaya, A. & Maulana, T. 2014).

Koefisien Determinasi Variabel Kesabaran Terhadap Variabel Kecemasan

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.153 ^a	.024	.021	.74060

Predictors:(Constant), Var_Kesabaran

Dependent Variable : Var_Kecemasan

Dari tabel 3, dapat diketahui bahwa besarnya nilai hubungan (R) yaitu sebesar 0,153. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,024 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Kesabaran) terhadap variabel terikat (Kecemasan) adalah sebesar 15,3%. Sedangkan sisanya sebesar 84,7% lainnya merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 4. Tabulasi Silang

		Kecemasan			
		Rendah		Tinggi	
		f	%	F	%
Kesabaran	Rendah	141	35,3	55	13,8
	Tinggi	168	42	36	9

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa berdasarkan tinggi rendahnya kesabaran, kesabaran dengan tingkat rendah berpengaruh sebesar 35,3% terhadap rendahnya kesabaran serta berpengaruh sebesar 13,8% terhadap tingginya kecemasan. Sedangkan kesabaran dengan tingkat tinggi berpengaruh sebesar 42% terhadap rendahnya kecemasan serta berpengaruh sebesar 9% terhadap tingginya kecemasan.

Tabel 5. Uji Parsial (Uji-T)

Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	7.557	1.616		4.677	.000
	kesabaran	-1.017	.328	-.153	-3.097	.002

Dependent Variable: kecemasan

Pada tabel 5 nilai sigifikansi $0,02 < 0,05$. Dapat diambil kesimpulan bahwa Kesabaran berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Kesabaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kecemasan pada dewasa awal Kecamatan Regol. Tingkat kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dan salah satunya merupakan kesabaran. Pengaruh sabar sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Qoyyim secara psikologis yaitu sabar dapat menghentikan putus asa, panik, stres, cemas, serta depresi.

Baik dari segi kesabaran dan kecemasan yang dialami seseorang memiliki kaitan dengan tingkat pendidikan mereka. Tingkat pendidikan yang tinggi akan membuat individu mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan memungkinkan individu untuk mengontrol dirinya dan mengatasi masalah yang dihadapi seperti tidak berlebihan mengakses informasi, serta mengutamakan informasi positif (pencegahan, penanganan) dibandingkan informasi negatif. Sehingga, jika kita lihat baik dari kesabaran maupun kecemasan sama-sama memiliki keterkaitan dengan pendidikan, karena seseorang yang memiliki kesabaran adalah dia yang memiliki pengetahuan dan orang yang memiliki pengetahuan merupakan orang yang dapat mengontrol dirinya dalam mencegah kecemasan.

D. Kesimpulan

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

Terdapat pengaruh signifikan kesabaran terhadap kecemasan pada masyarakat dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung dengan hasil pengaruh sebesar 15,3% serta sebesar 84,7% lainnya merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak diteliti.

Sebesar 51% atau sama dengan 204 responden berusia dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung memiliki tingkat kesabaran tinggi serta 49% atau sebanyak 196 responden memiliki tingkat kesabaran rendah.

Sebesar 77,3% atau sebanyak 309 responden berusia dewasa awal di Kecamatan Regol Kota Bandung memiliki kecemasan dalam kategori rendah, serta 22,8% atau sebanyak 91 responden memiliki kecemasan dalam kategori tinggi.

Acknowledge

Saya sangat berterimakasih kepada pembimbing saya Kang Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si, Psikolog atas bimbingan serta waktu, tenaga, dan ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Daftar Pustaka

- [1] Yusuf, Umar. 2020. Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan.
- [2] Stuart, Gail Wiscarz. 2013. Principles and Practice of Psychiatri Nursing.
- [3] Abidah, Dr. Rahmi Syarifatun. 2010. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojosari Mojokerto. 2(1)
- [4] Website Resmi Pemerintah Provinsi Jawa Barat (2020, Oktober 10). Mari Jaga Kesehatan Jiwa di Tengah Pandemi COVID-19. <https://jabarprov.go.id/index.php/news/39568/2020/10/07/Mari-Jaga-Kesehatan-Jiwa-di-Tengah-Pandemi-COVID-19>
- [5] Fitria, Linda & Ifdil, Ifdil. 2020. Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia). 6(1)
- [6] Ramdani, dkk. 2018. Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk *Coping Strategy*. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya. 1(2), 97-106. doi: <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- [7] Santoso, A, dkk. 2020. Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. Journal of Holistic Nursing and Health Science. 3(1), 1-8.
- [8] Badan Pusat Statistik Kota Bandung (2020). Kecamatan Regol Dalam Angka 2020. <https://bandungkota.bps.go.id/publication/2020/09/28/a808628c96900c1a82d89cd4/kecamatan-regol-dalam-angka-2020.html>
- [9] Rahman, Puteri A F. 2020. Hubungan *Self Esteem* Dengan *State Anxiety* Pada Warga Binaan Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Kota Bandung.
- [10] Indria, I, Siregar, J & Herawaty, Y. 2019. Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi. 13(1), 21-34.
- [11] Wahyuni, I, Sutarno & Andika, R. 2020. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad. XIII(2)
- [12] Mahfud, I & Gumantan, A. 2020. *Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. 4(1), 86-97. doi: <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- [13] Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (2020). 5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia. <http://pdsjki.org/home>
- [14] Liputan 6 (2020). Saat Pandemi Corona Covid-19, Ini 8 Opsi Kegiatan Asyik di Rumah. <https://www.liputan6.com/bola/read/4211549/saat-pandemi-corona-covid-19-ini-8-opsi-kegiatan-asyik-di-rumah>
- [15] detikHealth (2020). Ini yang Terjadi pada Tubuh Saat Terlalu Lama Diam di Rumah. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5197790/ini-yang-terjadi-pada-tubuh-saat-terlalu-lama-diam-di-rumah>
- [16] Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Kota Bandung (2021, Maret 22). Pantauan Data COVID-19 KOTA BANDUNG. <https://covid19.bandung.go.id/peta>
- [17] Ramdan, I. M. (2019). 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), 33-40. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- [18] Putri, Alifia F. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan

- Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*. 3(2), 35-40.
- [19] Anisa, Dona Fitri & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 5(2), 93-99.
- [20] Ernadewita & Rosdialena. 2019. Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. 3(1).
- [21] Pratiwi, Monica Vida & Sawitri, Dian Ratna. 2020. Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh dengan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*. 9(4).
- [22] Putri, Alifia Fernanda. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 3(2), 35 – 40. doi: <https://doi.org/10.23916/08430011>
- [23] Hardiyati, Widiyanti, E., Hernawaty, T. 2020. Studi Literatur: Kecemasan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 6.
- [24] Safitri, Ajeng. 2018. Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa. *Jurnal ISLAMIKA*. 01(01), 34 – 40.
- [25] Hasianna, S., Surawijaya, A. & Maulana, T. 2014. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Satu di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014.
- [26] Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. 2017. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Preoperative* di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*. 3(1), 108-113.
- [27] Alodokter (2020). Mengenal Vaksin COVID-19 dari Pemerintah. <https://www.alodokter.com/mengenal-vaksin-covid-19-dari-pemerintah>
- [28] Media Wartawan Kejaksaan, Kehakiman, dan Kepolisian (2021). 4 “Srikandi” Linmas Regol dan “Etalase Kota” Pemkot Bandung. <https://kejakimpolnews.com/sosok/4761/4--srikandi--linmas-regol-dan--etalase-kota--pemkot-bandung.html>.
- [29] Maulinda, Dianita, Sri Rahayu, Makmuroh. (2021). *Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108.