

Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan selama Pandemi pada Dewasa Awal di Kecamatan Arcamanik

Shelfira Rizkie Adelya*, Umar Yusuf Supriatna

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

* hi.shelfira@gmail.com, kr_yusuf@yahoo.co.id

Abstract. . Arcamanik is one of the districts with the third highest percentage of Covid-19 sufferers in Bandung City. Based on the Bandung City Health Service database, in 2020 there was an increase in anxiety and most of it came from the early adult population. Early adult communities in Arcamanik District reported symptoms such as anxiety experienced by sufferers, namely headaches, indigestion, feelings of displeasure, unable to sleep with pain, easily feeling afraid, easily feeling tired, feeling worthless, continuing to feel sad and afraid of contracting Covid -19. Based on research, patience is one of the determining aspects of a person. This study was conducted to determine how much influence patience has on anxiety. This study uses a causal method where the population is early adulthood in Arcamanik District. The sample amounted to 383 respondents who were selected using the Lemeshow formula. Measurement of the data is done with a patience measuring instrument which is a decrease from the patience aspects of Umar Yusuf and HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) to measure anxiety. Based on the results of a simple linear regression analysis test with a significance level of $= 0.05$, it was obtained $RS = 0.189$ which indicates the effect of patience in early adulthood in Arcamanik District of 18.9% and the effect is negative, which means the higher the fear of patience.

Keywords: *Patience, Anxiety, Covid-19.*

Abstrak. Kecamatan Arcamanik merupakan salah satu kecamatan dengan persentase penderita Covid-19 tertinggi ketiga di Kota Bandung. Berdasarkan database Dinas Kesehatan Kota Bandung pada tahun 2020 terdapat peningkatan penderita kecemasan dan sebagian besar berasal dari kalangan suai dewasa awal. Masyarakat usia deasa awal di Kecamatan Arcamanik melaporkan gejala kecemasan seperti gejala kecemasan yang dialami oleh penderita adalah sakit kepala, gangguan pencernaan, perasaan tidak senang, tidak dapat tidur dengan nyenyak, mudah merasa takut, mudah merasa lelah, perasaan tidak berharga, terus merasa sedih dan takut tertular Covid-19. Berdasarkan penelitian, kesabaran merupakan salah satu aspek psikologis penentu keberhasilan seseorang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode kausal dimana populasinya adalah usia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik. Sampel berjumlah 383 responden yang dipilih menggunakan rumus Lemeshow. Pengukuran data dilakukan dengan alat ukur kesabaran yang merupakan penurunan dari aspek-aspek kesabaran Umar Yusuf dan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) untuk mengukur kecemasan. Berdasarkan hasil uji analisis regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi $= 0,05$ diperoleh $RS = 0,189$ yang menandakan terdapat pengaruh kesabaran terhadap kecemasan pada kalangan usia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik sebesar 18,9% dan pengaruhnya bersifat negaitf yang artinya semakin tinggi kesabaran akan menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: *Kesabaran, Kecemasan, Covid-19.*

A. Pendahuluan

Diawal tahun 2020, dunia sudah digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *coronavirus* jenis baru (*SARS-CoV-2*) dan penyakitnya ini disebut sebagai *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Mulanya, virus ini diketahui berasal dari Wuhan, Tiongkok, pada akhir Desember 2019. Penularannya yang cepat dan mudah membuat dunia gempar dan memberikan dampak yang besar pada kehidupan sehari-hari masyarakat, seperti pada sistem pendidikan, ekonomi, dan ketenagakerjaan, namun juga meningkatkan stress, kecemasan, dan depresi.

WHO kemudian menetapkan virus corona sebagai pandemi sejak 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Hal tersebut memberikan dampak yang besar pada kehidupan sehari-hari masyarakat, seperti pada sistem pendidikan, ekonomi, dan ketenagakerjaan, namun juga meningkatkan stress, kecemasan, dan depresi (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020).

Masalah kesehatan mental yang mengalami peningkatan selama pandemi *Covid-19* salah satunya adalah kecemasan, terutama kecemasan atau *anxiety* akan tertular dengan penyakit *Covid-19* (Hanifah, Hasan, Noor, Agus, & Muhammad, 2020).

Database Gangguan Neurotik Kota Bandung Tahun 2019 dan 2020 yang dikemukakan oleh Dinas Kesehatan Kota Bandung menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal menempati posisi pertama dengan gangguan kecemasan tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liu et.al (2020) ditemukan terdapat 44,6% responden mengalami kecemasan. Dari penelitian yang sama juga ditemukan bahwa kelompok usia dewasa awal memiliki *distress* psikologis (kecemasan) tertinggi selama Covid-19. Di Kota Bandung, berdasarkan Database Gangguan Neurotik Kota Bandung Tahun 2019 dan 2020 yang dikemukakan oleh Dinas Kesehatan Kota Bandung menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal menempati posisi pertama dengan gangguan kecemasan tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Berdasarkan data dari dua puskesmas di Kecamatan Arcamanik, gejala yang dialami masyarakat Arcamanik adalah sakit kepala, gangguan pencernaan, perasaan tidak senang, tidak dapat tidur dengan nyenyak, mudah merasa takut dan mudah merasa lelah.

Indikasi mengenai kecemasan pada sejumlah masyarakat yang diakibatkan Covid-19 di Kota Bandung juga berdampak pada masyarakat Kecamatan Arcamanik. Dinas Kesehatan Kota Bandung memberikan informasi mengenai adanya kecamatan yang memiliki tingkat kecemasan tertinggi di Kota Bandung, dan Arcamanik menempati posisi ketiga setelah Andir dan Antapani. Dari data yang telah diperoleh, tercatat bahwa sebanyak 40 orang kecamatan Arcamanik mengalami kecemasan selama pandemi di tahun 2020. Hal tersebut didukung karena data dari dua puskesmas yang ada di Arcamanik juga menggunakan alat ukur dari Dinas Kesehatan yang disebut sebagai *Self-Report Question (SRQ)*. Menurut dua puskesmas yang berada di Arcamanik, masyarakat yang mengalami kecemasan didominasi oleh kelompok usia dewasa awal dan memenuhi indikator dari kecemasan itu sendiri, seperti sulit tidur nyenyak, sakit kepala, jantung berdebar, nafsu makan menurun, stress, dan mual, terus merasa sedih dan takut tertular Covid-19 karena mengingat banyaknya pasien positif Covid-19 di Kecamatan Arcamanik.

Penelitian kesabaran dengan nilai nilai islami dilakukan oleh Umar Yusuf (2015) yang meneliti mengenai kesabaran sebagai *Psychological Strength* pada pengusaha UMKM di Kota Madya Bandung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengusaha dengan tingkat kesabaran yang tinggi akan berfokus dalam menjalankan usahanya. Sebagian orang juga menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi terutama dalam aspek pengaturan diri dan ketaatan terhadap peraturan.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah juga berpendapat bahwa sabar dalam arti psikologis merupakan menghentikan diri dari putus asa dan panik, menghentikan diri dari mengeluh, dan menghentikan aktivitas yang merusak diri sendiri manakala mengalami kesedihan dan stres. Maka, semakin tinggi tingkat kesabaran seseorang, semakin ia mampu menjalankan kehidupannya.

Berdasarkan literatur review tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi tentang pengaruh kesabaran terhadap kecemasan di Kecamatan Arcamanik pada usia dewasa awal selama pandemic Covid-19.

B. Metodologi Penelitian

Pengambilan data dilakukan secara *online* dalam bentuk *google form* kepada responden melalui *story* dan *direct message* di Instagram. Penelitian ini juga dilakukan secara *offline* dengan mendatangi Puskesmas Arcamanik Endah dan Puskesmas Rusunawa. Dalam penelitian ini terdapat 2 macam kuesioner berbentuk skala likert yang akan mengukur kesabaran dan kecemasan. Kuisisioner pengambilan data ini diberikan kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Dalam mengukur kesabaran, peneliti menggunakan Alat Ukur Kesabaran dari Yusuf (2021) yang terdiri dari 48 item pertanyaan dengan 4 jenis respon yaitu “selalu”, “sering”, “jarang” dan “tidak pernah”. Validitas alat ukur peritemnya > 0.3 dengan reliabilitas > 0.87 . Maka alat ukur ini dapat dikatakan valid dan reliabel untuk mengukur kesabaran. Terdapat 3 aspek dalam alat ukur ini, yaitu Ketabahan, Keteguhan dan Ketekunan.

Alat ukur kecemasan yang digunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ramdan (2019). Validitas alat ukur memiliki rentang 0,529 – 0,727 dengan reliabilitas 0,756. Maka alat ukur ini dikatakan valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas non-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh linear antara variabel independen yaitu kesabaran (X) terhadap variabel dependen yaitu kecemasan (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat berusia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik Kota Bandung. Peneliti menggunakan *Nonprobability Sampling* berupa *Convenience/Accidental Sampling* untuk memperoleh sampel. Diperoleh 383 responden dewasa awal berusia 18-40 tahun di Kecamatan Arcamanik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan

Tabel 1. Pengujian Hipotesis

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	91.149	8.128		11.214	0.000
Kesabaran	-0.647	0.069	-0.435	-9.424	0.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Dari tabel tersebut dapat diketahui, hasil uji t untuk menguji hipotesis diperoleh nilai t hitung = -9,424 dengan tingkat signifikansi 0,000. Tingkat signifikansi ($0.000 < 0,05$) berarti H_0 ditolak atau H_1 diterima artinya terdapat pengaruh signifikan antara Kesabaran terhadap Kecemasan Dewasa Awal di Kota Bandung selama pandemi *Covid-19*. Karena arah hubungannya negatif maka dapat diartikan jika variabel Kesabaran meningkat maka akan menurunkan kecemasan dan sebaliknya.

Tabel 2. Uji Regresi Linier

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.435 ^a	0.189	0.187	9.37143
a. Predictors: (Constant), Kesabaran				
b. Dependent Variable: Kecemasan				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh R Square sebesar 0,189 yang berarti pengaruh kesabaran terhadap tingkat kecemasan usia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik sebesar 1,89%. Berdasarkan Guilford's Empirical Rule, nilai pengaruh tersebut termasuk dalam kategori cukup erat.

Karakteristik Responden

Tabel 3. Data Demografi Subjek Penelitian

	Tingkat Kesabaran		Tingkat Kecemasan		
	Tinggi	Rendah	Tinggi		Rendah
Usia					
≤20 Tahun	27	7	9		25
>20 Tahun	255	94	22		327
Agama					
Islam	268	100	31		337
Kristen			0		14
Budha	0	1	0		1
Status Pernikahan					
Belum Menikah	208	78	31		255
Menikah	74	23	0		97
Pendidikan					
Sedang S1	139	77	25		191
Sedang S2	17	14	0		31
SMA/SMK Sederajat	50	0	6		44
Sudah Lulus S1	62	10	0		72
Sudah Lulus S2	14	0	0		14
Pendapatan Per/Bulan					

<Rp3.000.000	67	25	13		79
Rp3.000.000 - Rp6.000.000	57	18	0		75
>Rp7.000.000	42	3	0		45
Belum Berpendapatan	116	55	18		153
Jumlah Tanggungan					
1 - 2 Orang	35	16	0		51
>3 Orang	35	0	0		35
Tidak Ada Tanggungan	212	85	31		266

Gambaran Kesabaran dan Kecemasan

Tabel 4. Gambaran Kesabaran

Variabel - Aspek	Jumlah	Persentase
Kesabaran		
Tinggi	282	73,6%
Rendah	101	26,4%
Total	383	100,0%

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa dari 383 sampel dewasa awal di Kecamatan Arcamanik, secara umum memiliki kategori kesabaran tinggi yaitu sebanyak 282 responden (73,6%) sedangkan yang termasuk dalam kategori kesabaran rendah sebanyak 101 responden (26,4%).

Tabel 5. Gambaran Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	31	8,1%
Rendah	352	91,9%
Total	383	100,0%

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa dari 383 sampel usia dewasa awal, mayoritas sampel memiliki kecemasan rendah yaitu sebanyak 352 responden (91,9%), dan yang termasuk kecemasan rendah sebanyak 31 responden (8,1%). Artinya, sebanyak 91,9%

masyarakat Arcamanik memiliki tingkat kecemasan rendah dalam menghadapi situasi pandemic Covid-19.

Tabel 6. Tabulasi Silang Kesabaran dengan Kecemasan

Kesabaran	Kategori Kecemasan		Total
	Tinggi	Rendah	
Tinggi	31	382	413
Rendah	19	9	28
Total	50	391	441

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesabaran tinggi dengan tingkat kecemasan rendah yang sejalan dengan hipotesis penelitian.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pengaruh kesabaran terhadap kecemasan usia dewasa awal dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19 di Kecamatan Arcamanik, disimpulkan bahwa:

Mayoritas usia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi dalam menghadapi pandemic Covid-19.

Mayoritas usia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi pandemic Covid-19.

Hipotesis diterima dengan pengaruh kesabaran terhadap kecemasan usia dewasa awal dalam menghadapi pandemic Covid-19 di Kecamatan Arcamanik sebesar 18% dimana pengaruhnya bersifat negatif yang berarti kesabaran tinggi akan menurunkan tingkat kecemasan.

Acknowledge

Terimakasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Kepada Ibu dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Dr. Dewi Sartika, M.Si.
2. Kepada Ibu dosen wali peneliti, Fanni Diantina, M. Psi.
3. Kepada Bapak dosen pembimbing, Dr. Umar Yusuf Supriatna, Drs., M.Si.
4. Kepada seluruh responden penelitian yang berusia dewasa awal di Kecamatan Arcamanik.

Daftar Pustaka

- 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).
- Alli-Ahmad, M., & Jenaabadi, H. (2018). The Effectiveness of Teaching the Components of Psychological Relaxation Based on the Islamic Viewpoint (Patience and Prayer) on Test Anxiety and the Resilience of First-Grade High School Students in Zahedan. *Journal Of Educational Psychology Studies*, 15(32), 185-202. Retrieved from https://jeps.usb.ac.ir/article_4421.html?lang=en
- Cerullo, Robert, "Patience and Anxiety: Mindfulness as a Mediator" (2018). University Research Symposium. 27. https://ir.library.illinoisstate.edu/rsp_urs/27
- Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y, Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel corona virus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet*; 395:507–13
- Coronavirus disease (COVID-19) – World Health Organization. (2021). Retrieved 13 March 2021, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2019). Database Gangguan Neurotik Kota Bandung

Tahun 2019.

- █ Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2020). Database Gangguan Neurotik Kota Bandung Tahun 2020.
- █ Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- █ Horvath, T. (1985). *Basic Statistics for Behavioral Science*. Boston: Little, Brown and Company.
- █ Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2021). Anxiety and safety behavior usage during the COVID-19 pandemic: The prospective role of contamination fear. *Journal of anxiety disorders*, 77, 102323. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102323>
- █ Khormaei, F. (2015). The comparison of patience components among patients with major depression, generalized anxiety disorder and normal individuals. *International Journal of Behavioral Sciences*, 9(1), 77-84.
- █ Liu, Dan and Ren, Yanping and Yan, Fang and Li, Yuqing and Xu, Xuejing and Yu, Xin and Qu, Wei and Wang, Zhiren and Tian, Baopeng and Yang, Fude and Yao, Yin and Tan, Yunlong and Jiang, Ronghuan and Tan, Shuping, Psychological Impact and Predisposing Factors of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemi on General Public in China (3/7/2020). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3551415>
- █ Mona, N. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2).
- █ Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 52.
- █ Peplau H: A working definition of anxiety. In Burd S, Marshall M, editors: *Some clinical approaches to psychiatric nursing*, New York, 1963, Macmillan.
- █ Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Kota Bandung (2021, Maret 19). Pantauan Data COVID-19 KOTA BANDUNG. <https://covid19.bandung.go.id/peta>
- █ Sapsford, R., & Jupp, V. (2006). *Data Collection and Analysis (2nd)* ed. London: SAGE Publications Ltd.
- █ Schnitker, S. A., Houlberg, B. J., Ratchford, J. L., & Wang, K. T. (2020). Dual pathways from religiousness to the virtue of patience versus anxiety among elite athletes. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(3), 294–303. <https://doi.org/10.1037/rel0000289>
- █ Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif (Edisi Revisi)*. PT. Refika Aditama.
- █ Stuart dan Sundeen, 1998, *Buku Keperawatan (alih bahasa) Achir Yani S. Hamid*. Edisi 3. Jakarta : EGC
- █ Stuart, G. W. (2006). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Mosby: Elsevier.
- █ Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and its Impact on Global Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry* 66(2020), 317-320.
- █ Wahyuni, I, Sutarno & Andika, R. 2020. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. XIII(2)
- █ Yusuf, U. (2020). *Sabar Sebagai Psychological Strength untuk mencapai Kesuksesan*. Jakarta: S I R A J A.
- █ Zikmund, G., Babin, B., Carr, J., & Griffin, M. (2009). *Bussiness Research Methods (8th)* ed. Cengage Learning.
- █ Safira, Gita, Damayanti D Temi. (2021). *Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh*. *Jurnal Riset*

Psikologi,1(2),109-118.