

**PENGARUH SABAR DAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP KECEMASAN PADA MASYARAKAT DI
MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

RAUF RAHMAN 

1708015147

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA**

2022



FORMULIR PENDAFTARAN
SIDANG UJIAN SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UHAMKA

Nama : Rauf Rahman

NIM : 1708015147

Tempat Tanggal Lahir : Dumai, 26 November 1996

Alamat : Jl. Pangeran Hidayat Gg. Al-Muttaqin No.22, Kelurahan
Sukajadi, Kecamatan Dumai Kota, Kota Dumai-Riau

Telepon : 082122779390

Judul : Pengaruh Sabar dan *Self-efficacy* terhadap
Kecemasan pada Masyarakat di masa pandemi Covid-19

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Fahrul Rozi S.Pd, M.Si

Dosen Pembimbing II

04/01/2022

Ilham Mundzir, M.Ag

Jakarta, Desember 2021

Mahasiswa

Rauf Rahman

Nim: 1708015089

LEMBAR PERNYATAAN

Saya Rauf Rahman (NIM: 1708015147) menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Sabar dan *Self-efficacy* terhadap Kecemasan pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19”** merupakan karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber daftar pustaka dan telah mengikuti proses uji pustaka dengan dosen pembimbing. Saya bersedia untuk melakukan proses yang semestinya sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA khususnya Fakultas Psikologi jika skripsi ini terbukti merupakan plagiat atau jiplakan dari karya orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebaik-baiknya.

Jakarta, Januari 2022



Rauf Rahman
(1708015147)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Sabar dan *Self-efficacy* terhadap Kecemasan pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19” diajukan oleh Rauf Rahman (NIM: 1708015147) telah berhasil dipertahankan di hadapan penguji dan direvisi sesuai dengan tim penguji dan pembimbing dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta Selatan pada tanggal 25 Januari 2022. Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi.

TIM PENGUJI DAN PEMBIMBING

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
Fahrul Rozi, S.Pd, M.Si	Dosen Pembimbing I	
Ilham Mundzir, M.Ag	Dosen Pembimbing II	 3-02-22
Dra. Lila Pratiwi, Psi. M.Si	Penguji I	
Abu Bakar Fahmi, M.si	Penguji II	

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi UHAMKA



Anisia Kumala. Lc., M. Psi., Psikolog

NIDN. 0301048102

PENGARUH SABAR DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN PADA MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Rauf Rahman

Raufrahman26@gmail.com

Fahrul Rozi, Ilham Mundzir

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Kecemasan yang muncul pada masyarakat akibat dari pandemi Covid-19 ini dapat mengakibatkan masyarakat menjadi kurang produktif dalam menjalankan aktifitas, karena semua aktifitas mengalami perubahan. Dengan hal ini, masyarakat tidak baik jika berlarut-larut dalam situasi cemas seperti ini. Masyarakat dapat meminimalisir rasa cemas dengan tetap sabar dan memiliki keyakinan diri untuk tetap dapat mencegah dan menjaga kesehatan dalam pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari sabar dan *self-efficacy* terhadap kecemasan pada masyarakat di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini melibatkan 205 masyarakat berusia 18-40 tahun yang tinggal di zona jabodetabek. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling insidental*. Teknik analisa yang digunakan adalah *Multiple Regression*. Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan oleh peneliti dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sabar dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dengan nilai R Square sebesar 0.103 dan taraf signifikan sebesar 0,000 ($P < 0.01$). Sedangkan untuk masing-masing variabel, sabar memberikan efek negatif signifikan terhadap kecemasan yang ditunjukkan pada koefisien β sebesar -0,142 dengan *probability value* ($p < 0,001$) dan *self-efficacy* juga memberikan efek negatif signifikan terhadap kecemasan yang ditunjukkan pada koefisien β sebesar -0,221 dengan *probability value* ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa sabar dan *self-efficacy* berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 10,3% dan sisanya variabel yang tidak dibahas dalam penelitian ini sebesar 89,7%. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Peneliti selanjutnya dapat mencoba menganalisa dengan variabel lain seperti *Stress*, *Coping Stress*, *Religiusitas*, atau Dukungan Sosial.

Kata kunci: sabar, *self-efficacy*, kecemasan, masyarakat, covid-19

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, berkah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **“Pengaruh Sabar dan *Self-efficacy* terhadap Kecemasan pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19”**.

Penelitian skripsi ini sebagai syarat kelulusan Program Sarjana (S1) pada program studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka (UHAMKA).

Dalam penyusunan skripsi ini, tidak sedikit kendala yang penulis hadapi. Dengan melalui usaha dan berdoa, penulis bisa melalui hambatan yang terjadi karena ada dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Anisia Kumala, LC, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
2. Ibu Puti Archianti, M.Psi, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
3. Bapak Fahrul Rozi S.Pd, M.Si, selaku Wakil Dekan I & II dan Bapak Ilham Mundzir, M.Ag, selaku Wakil Dekan III & IV Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, serta Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

4. Ibu Dewi Trihandayani, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Kedua orangtua (Mama dan Alm.Papa), Kakak, Abang, dan Adik, serta keluarga besar penulis yang telah mendukung baik secara moral maupun materi, juga setiap doa yang telah dipanjatkan mereka sehingga penulis bisa sampai di titik ini. Tiada tara semua yang telah diberikan kepada saya, segala kasih dan Do'a selalu untuk Mama dan Alm.Papa.
6. Untuk Ratri Syafira Putri, yang telah membantu saya selama menjalani masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi, memberikan bantuan serta saran yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi. Terimakasih banyak atas waktu dan tenaga yang disediakan, untuk membantu proses penulisan skripsi.
7. Teman-teman seperjuangan, Angkatan 2017 Fakultas Psikologi UHAMKA. Terimakasih atas pengalaman, cerita, semangat dan support yang telah diberikan. Semoga tali silaturahmi ini tetap terjaga.

Semoga seluruh kebaikan yang telah membantu menjadikan amal kelak di akhirat dan mendapat balasan limpahan berkah dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasannya, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk seluruh pihak serta dapat memberikan kontribusi pada ilmu psikologi.

Jakarta, Januari 2022

Penulis,

Rauf Rahman

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan.....	6
1.4. Manfaat.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1. Pembahasan Kecemasan.....	7
2.1.1. Defisini Kecemasan	7
2.1.2. Defisini Kecemasan Covid-19	7
2.2.3. Dimensi Kecemasan.....	8
2.2.4. Pengukuran Kecemasan	9
2.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	9
2.2. Pembahasan Sabar	12
2.2.1. Definisi Sabar.....	12
2.2.2. Dimensi Sabar	13
2.2.3. Pengukuran Sabar.....	14
2.3. Pembahasan <i>Self-efficacy</i>	15
2.3.1. Definisi <i>Self-efficacy</i>	15
2.3.2. Definisi <i>Self-efficacy</i> Covid-19	15
2.3.3. Dimensi <i>Self-efficacy</i>	16
2.3.4. Pengukuran <i>Self-efficacy</i>	18
2.4. Elaborasi antar Variabel	19
2.5. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	22
3.2 Identifikasi Variabel	22
3.3 Definisi Oprasional.....	23
3.3.1 Sabar.....	23
3.3.2 Self- Efficacy	23
3.3.3 Kecemasan	23
3.4 Populasi dan Sample.....	24
3.4.1 Populasi	24
3.4.2 Sampel.....	24
3.4.3 Teknik Sampling	24
3.5 Metode Pengumpulan Data	25
3.5.1 Teknik Pengumpulan	25
3.5.2 Instumen Penelitian.....	25
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	28
3.6.1 Hasil Uji Validitas.....	28
3.6.2 Hasil Uji Reliabilitas	30
3.7 Teknik Analisa Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
4.1 Orientasi Kancan	31
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	33
4.2.1 Kategorisasi Skor Variabel	34
4.3 Hasil Uji Hipotesis	36
BAB V PENUTUP.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Diskusi.....	39
5.3 Saran.....	42
5.3.1 Saran Teoritis	42
5.3.2 Saran Praktis.....	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN KUESIONER	
LAMPIRAN HASIL SKORING	
LAMPIRAN RELIABILITAS DAN VALIDITAS	
LAMPIRAN DESKRIPTIF STATISTIKA	
LAMPIRAN HASIL ANALISA DATA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Sabar.....	24
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-efficacy</i>	25
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	25
Tabel 3.4 Validitas Skala Sabar	26
Tabel 3.5 Validitas Skala <i>Self-efficacy</i>	27
Tabel 3.6 Validitas Skala Kecemasan.....	27
Tabel 4.1 Pengelompokan Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.2 Pengelompokan Responden Berdasarkan Usia.....	30
Tabel 4.3 Pengelompokan Responden Berdasarkan Domisili	30
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif	31
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi.....	32
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Sabar	33
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-efficacy</i>	33
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan	34
Tabel 4.9 <i>Model Summary</i> (Hasil Regresi)	34
Tabel 4.10 ANOVA (Uji F)	35
Tabel 4.11 Koefisien Sabar dan <i>Self-efficacy</i> terhadap Kecemasan	35

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Coronavirus disease atau yang biasa disebut Covid-19, termasuk jenis virus yang baru ditemukan pada tahun 2019. Terhitung sejak bulan maret tahun 2020 Organisasi Kesehatan Dunia dengan resmi menetapkan Covid-19 sebagai pandemi dengan kasus lebih dari ratusan ribu yang terjadi di seluruh dunia (Hatta, 2020). Menurut data bulan Agustus 2021 sebanyak 199.560.514 orang terinfeksi virus COVID-19 (WHO, 2021). Covid-19 ini dapat menyerang kesehatan fisik, juga psikologis masyarakat (Savage, 2020). Gejala seperti kecemasan, depresi, ketakutan, stres, dan masalah tidur lebih sering terlihat selama pandemi Covid-19 (Torales et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Sarah et al., (2020) mengungkapkan bahwa selama Covid-19, kecemasan menjadi gangguan mental terbesar yang banyak terjadi pada masyarakat. Keluhan psikologis yang sering ditemukan pada semua kalangan di tengah pandemi, diantaranya keluhan stres dan kecemasan, keluhan terjadi ketika dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan stres dan menganggap pandemi sebagai suatu ancaman yang membahayakan (Pranita, 2020).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) pada 23 Agustus melakukan survei kesehatan mental selama pandemi melalui swaperiksa daring pada 1.552 responden berkaitan dengan tiga masalah psikologis, yaitu cemas, depresi dan trauma (Aziz, 2021).

Mayoritas responden berasal dari Jawa Barat dengan presentasi 76,1% berusia 18 tahun hingga 40 tahun. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas akibat terjadinya pandemi Covid-19. Gejala cemas yang muncul pada masyarakat berdasarkan hasil Swaperiksa diantaranya khawatir akan terjadi hal yang buruk, khawatir berlebih, emosi negatif meningkat menjadi mudah marah atau jengkel dan sulit merasa tenang (PDSKJI.org, 2021).

Kecemasan Covid-19 sendiri dapat diartikan sebagai perasaan takut serta perasaan tidak nyaman yang dirasakan masyarakat. Masyarakat yang mengalami kecemasan cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk, yang menimpa dirinya maupun orang di sekitarnya. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mengalami kesulitan untuk tidur (Kumbara, dkk., 2018).

Menurut Lee (2020) kecemasan Covid-19 merupakan suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan dengan ditandai perasaan tegang, takut serta perasaan khawatir. Selain itu, Hulu & Pardede, (2016) mengatakan bahwa kecemasan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam. Adapun gejala kecemasan yang sering muncul yaitu sakit kepala, tangan gemetar, mengalami gangguan pencernaan, dan mudah merasa lelah. Selain itu, seseorang juga mengalami keluhan psikologis, seperti merasa tegang dan khawatir, takut, sulit berpikir jernih, dan kehilangan nafsu makan (Vibriyanti, 2020).

Kecemasan Covid-19 yang muncul mengakibatkan seseorang menjadi kurang produktif dalam menjalankan aktivitas. Akan tetapi, tingkat kecemasan pada seseorang berbeda-beda, tergantung dari cara mereka menyikapi rasa cemas tersebut. Hal ini juga dikatakan oleh Mu'arifah (2012) kecemasan hampir semua orang mengalaminya, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan permasalahannya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan.

Sebab tinggi rendahnya kecemasan dalam menghadapi permasalahan juga tergantung pada masalah kondisi psikologis seseorang, salah satunya kesabaran. Semakin tinggi tingkat kesabaran yang dimiliki oleh seseorang, maka akan semakin kuat ketika menghadapi kesulitan yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga tidak menyebabkan munculnya kecemasan pada masyarakat (Syavitri, 2020). Hal yang sama dikatakan juga oleh Schnitker (2012) bahwa kesabaran berhubungan negatif dengan kecemasan, dimana semakin tingginya kesabaran, maka semakin rendahnya tingkat kecemasan.

Kesabaran menjadi salah satu penentu utama untuk menghindari atau meminimalisir kemungkinan terjadinya kecemasan, sehingga kesabaran berpengaruh terhadap tingkat kecemasan (Pradini & Supriatna, 2020). Sabar memiliki manfaat yang besar untuk membangun ketangguhan jiwa, meningkatkan keistiqomahan individu dalam menghadapi kesulitan dan masalah hidup dari berbagai situasi atau kondisi yang tidak diharapkan terjadi dalam kehidupan (Sukino, 2018).

Individu yang sabar ditandai dengan sikap tidak mudah panik dan tidak mudah mengalami keputusasaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Menurut Hafiz, dkk., (2015) sabar merupakan respon awal dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dengan tujuan kebaikan yang didukung oleh optimis, pantang menyerah, serta tidak mudah mengeluh. Selain itu, Pradini & Supriatna, (2020) mengatakan bahwa sabar adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan dalam mengatasi kesulitan secara luas berdasarkan pada etika maupun moral.

Dengan adanya kesabaran dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan tindakan ataupun perilaku yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah (Safitri, 2018). Nilai-nilai yang terkandung dalam sifat sabar mampu menghindarkan individu dari tekanan dan masalah. Dengan demikian, individu yang bersabar akan senantiasa berusaha menemukan jalan keluar dari permasalahannya secara tenang, sehingga dapat menentukan solusi yang tepat atas masalah-masalahnya (Syavitri, 2020).

Selain sikap sabar, terdapat variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu dari faktor internal meliputi rasa pesimis, takut gagal, pikiran yang tidak rasional dan *self-efficacy* yang rendah (Hidayatin & Darmawanti, 2013). *Self-efficacy* yang rendah menjadi hal yang mempengaruhi kecemasan, maksud dalam penelitian ini ialah *self-efficacy* Covid-19 (Harahap, 2019), sehingga seseorang yang memiliki keyakinan positif dalam hal ini berhubungan dengan peningkatan motivasi, ketekunan dan kemungkinan menolak pikiran negatif tentang kemampuan sendiri (Cassidy, 2015).

Self-efficacy dipandang sebagai hal yang dapat menanggulangi munculnya kecemasan, sebab *self-efficacy* dapat mempengaruhi diri agar tidak mudah menyerah (Hartono, 2012), dimana ketika seseorang dihadapkan dengan berbagai jenis situasi akan mampu menghadapi dengan kemampuan dan keyakinan yang dimilikinya. Dalam hal tindakan, *self-efficacy* berpengaruh dalam mempertahankan motivasi, cenderung memilih tantangan, dapat bertahan dalam menghadapi masalah, mengeksplorasi lingkungan, atau menciptakan lingkungan baru (Lestari, 2014). Oleh karena itu, *self-efficacy* dapat menjadikan seseorang lebih siap untuk menghadapi kesulitan yang terjadi.

Self-efficacy Covid-19 didefinisikan keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan serta mengatasi situasi bahwa ia berhasil dalam menghadapinya (Chong, dkk., 2020). *Self-efficacy* Covid-19 ini memiliki fungsi yang membantu dalam menentukan usaha seseorang dalam menghadapi suatu hambatan, dan bertabah dalam menghadapi situasi yang kurang baik (Yuliyani, dkk., 2020). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Babua (2019) diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan, sehingga seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dapat menurunkan kecemasan, serta lebih mampu bertahan, berusaha dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai harapan yang diinginkan dan akan menganggap suatu masalah sebagai tantangan, lalu mampu meningkatkan ketertarikan dalam melakukan aktivitas (Deviyanthi & Widiasavitri, 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana sabar dan *self-efficacy* Covid-19 menjadi faktor yang dapat menurunkan kecemasan Covid-19. Berdasarkan uraian penjelasan diatas, maka peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul pengaruh sabar dan *self-efficacy* terhadap kecemasan pada masyarakat di masa pandemi Covid-19.

1.2. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh yang signifikan antara Sabar dan *Self-efficacy* terhadap Kecemasan pada masyarakat di masa pandemi Covid - 19?

1.3. Tujuan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Sabar dan *Self-efficacy* terhadap Kecemasan pada masyarakat di masa pandemi Covid-19.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh sabar dan *self-efficacy* terhadap kecemasan pada masyarakat di masa pandemi Covid-19.

1.4.2. Manfaat Praktis

Peneliti ini diharapkan bisa memberi informasi mengenai pengaruh sabar dan *self-efficacy* terhadap kecemasan pada masyarakat di masa pandemi Covid-19, serta menjadi bahan kajian dan tambahan referensi dalam mengembangkan penelitian yang sama dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. (2021). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(1), 17–34. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>
- Agiesta, F. S. (2021). *Data Terkini Kasus Covid-19 Selama Agustus 2021 di Indonesia*. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-kasus-covid-19-selama-agustus-2021-di-indonesia.html>
- Al Jauziyah, Q. I. (2000). *Sabar Perisai Seorang Mukmin*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Babua, A. C. (2017). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berkomunikasi terhadap dosen pembimbing skripsi*.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2, pp. 158–166). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Chaterine, R. N. (2021). *Update 18 September: Sebaran 3.385 Kasus Baru Covid-19, Tertinggi Jawa Timur*. Kompas.Com. <https://nasional.kompas.com/read/2021/09/18/18114341/update-18-september-sebaran-3385-kasus-baru-covid-19-tertinggi-jawa-timur?page=all>
- Chemers, M. M. (2000). Leadership research and theory: A functional integration. *Group Dynamics*, 4(1), 27–43. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.4.1.27>

Chong, Y. Y., Cheng, H. Y., Chow, K. M., & Kassianos, A. P. (2020). *The Role of Illness Perceptions , Coping , and Self-Efficacy on Adherence to The Role of Illness Perceptions , Coping , and Self-Efficacy on Adherence to Precautionary Measures for COVID-19.* September. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186540>

Daradjat, Z. (2019). Kesehatan Mental. *Gunung Agung. Jakarta.*

Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas Ni Made Ferra Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342–353.

Effendy, Y. (2012). *Sabar & Syukur: Rahasia Meraih Hidup Supersukses.* QultumMedia.

Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>

Hafiz, S. El, Mundzir, I., Rozi, F., & Pratiwi, L. (2015). *Pergeseran Makna Sabar dalam Bahasa Indonesia.* 1(1), 33–38.

Harahap, A. R. D. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Mutasi Pada Aparat Kepolisian Di Sumatera Utara.*

Hartono, D. R. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sabelas Maret.* 66, 37–39.

- Hawari, D. (2011). Manajemen stress, cemas dan depresi. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.*
- Herta Armianti, H. (2020). *Terpaan Pemberitaan Mengenai Covi-19 Dan Tingkat Kewaspadaan/Kecemasan Ibu-Ibu.*
- Hidayatin, A., & Darmawanti, I. (2013). Hubungan Antara Religiusitas Dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Man 1 Model Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM), 1(3).*
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Pasien Pre Operatif Di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan Program Studi Ners Universitas Sari Mutiara Indonesia Pendahuluan Hampir Setiap Pasien Yang Akan Direncanakan Tindakan Pembedahan Atau Operasi Mengalami Kecemasan Pada Masa Pre Operatif Karena Berangga. *Jurnal Keperawatan, 2(1).*
- Kaplan, H., & Sadock, B. (2010). Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma. *Jakarta: Binarupa Aksara. 17-35.*
- Kemkes. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disesase (COVID-19).* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
<https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017 Hengki Kumbara 1 Yogi Metra 2 Zulpikar Ilham 3. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 17(2), 28–35.*

- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale : A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Lestari, I. P. K. (2014). *Upaya Meningkatkan Self Efficacy Rendah Terhadap Pemilihan Karir Dengan Konseling Behaviour Teknik Modeling Simbolik Pada Siswa Kelas VIII E Di SMPN N 6 Batang.*
- Levani, Prastya, & Mawaddatunnadila. (2021). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 44–57.
- Mantan, P., Narkoba, P., Putri, R., & Purba, S. (2012). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.* 1–11.
- Mu'arifah, alif. (2012). Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas. *Humanitas*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.319>
- Nasution, N. H., Hidayah, A., Sari, K. M., Cahyati, W., Khoiriyah, M., Hasibuan, R. P., Lubis, A. A., & Siregar, A. Y. (2021). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Dosen Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana , Universitas Aufa Royhan Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sar. 6(1).*

- Nugroho, S. A., Istiqomah, B., & Rohanisa, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Self Efficacy Vaksinasi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2), 108–123. <https://doi.org/10.33650/jkp.v9i2.2768>
- Pradini, A. P., & Supriatna, U. Y. (2020). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan di Masa Pandemi pada Dewasa Awal Kecamatan Bojongloa. 239–244.
- Pujaningsih, N. N., & Sucitawathi, I. G. A. A. D. (2020). Penerapan Kebijakan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PKM) dalam Penanggulangan Wabah Covid-19 di Kota Denpasar. *Moderat*, 6(3), 458–470.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(December), 79–87. <https://doi.org/10.4324/9781315243313-14>
- Rahayu, L. S. (2020). WHO Ungkap Virus Corona Mayoritas Ditularkan oleh Usia 18-40 Tahun Baca artikel detiknews, “WHO Ungkap Virus Corona Mayoritas Ditularkan oleh Usia 20-40 Tahun” selengkapnya <https://news.detik.com/internasional/d-5138556/who-ungkap-virus-corona-mayoritas-d>. Detiknews. <https://news.detik.com/internasional/d-5138556/who-ungkap-virus-corona-mayoritas-ditularkan-oleh-usia-18-40-tahun>
- Ramaiah, S. (2002). Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya. *Yayasan Obor Indonesia*.

- Safitri, A. (2018). *Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa*. 1(01), 105–112.
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*, 38(2), 215–227.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.cv.
- Sukino. (2018). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Jurnal Ruhama*, 1(1), 63–77.
- Syavitri, A. (2020). Hubungan Kesabaran Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi Selama Terjadi Pandemi Covid-19. *Endocrine*, 9(May), 6.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2020). COVID-19 severity, self-efficacy, knowledge, preventive behaviors, and mental health in Turkey. *Death Studies*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1793434>
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2), 130–143. <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>