

## Tingkat Stres Ibu Muda di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resiliensi dan Sikap Sabar?

Medina Chodijah

Program Studi Tasawuf Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia  
e-mail: medinachodijah@uinsgd.ac.id

### Abstract

*This study aims to examine the role of resilience and patience on stress level experienced by young mothers during Covid-19 pandemic. This study is a quantitative correlational research using 3 instruments in a set of questionnaire that is: resilience and patience questionnaire developed by the researcher, and Pandemic-Related Perceived Stress Scale of Covid-19 (PRPSSC) developed by Campo-Arias and colleagues. The participants were 44 young mothers who have 1st- and 2nd-grader children in Pasirbitung village, Tasikmalaya. The results show that most of the participants have resilience (70.4%) and patience (88.6%) in high level, and stress in mild level (70.5%). Resilience and patience have negative effect on stress level of the mothers. That is, the higher resilience and patience, the lower stress experienced by the mothers.*

**Keywords:** *patience, resilience, stress, young mothers, Covid-19 pandemic*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui peran resiliensi dan sikap sabar terhadap tingkat stres yang dialami ibu muda selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan 3 instrumen berbentuk angket untuk mengumpulkan data, yaitu: angket resiliensi dan sikap sabar yang disusun peneliti, serta *Pandemic-Related Perceived Stress Scale of Covid-19 (PRPSSC)* yang disusun Campo-Arias dkk. Subjek penelitian berjumlah 44 ibu muda yang memiliki anak memasuki usia Sekolah Dasar (SD) kelas 1 dan 2 di desa Pasirbitung Kabupaten Tasikmalaya. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar ibu memiliki resiliensi (70.4%) dan sikap sabar (88.6%) yang berada pada taraf tinggi, serta tingkat stres yang berada pada taraf ringan (70.5%). Resiliensi dan sikap sabar baik secara sendiri maupun bersama-sama memberikan pengaruh negatif terhadap tingkat stres ibu, yang artinya semakin tinggi resiliensi dan sikap sabar yang dimiliki ibu maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

**Kata Kunci:** sabar, resiliensi, stres, ibu muda, pandemi Covid-19

### Pendahuluan

Pandemi virus corona (Covid-19) diumumkan secara resmi oleh WHO (World Health Organization) pada tanggal 12 Maret 2020 (Sebayang, 2020). Pandemi bermakna penyebarluasan virus ke berbagai tempat dan pada kasus virus corona ini pandemi telah meluas ke berbagai negara di dunia termasuk Indonesia. Data (per tanggal 30 Juli 2021) menunjukkan bahwa sebanyak 220 negara terkena pandemi Covid yang berasal dari Wuhan (Cina). Adapun total populasi yang terkonfirmasi positif sebanyak 197.964.661 dengan jumlah kematian mencapai 4.223.389 jiwa

(Worldometer, 2020). Sementara itu di Indonesia sendiri kasus positif pertama dilaporkan pada 2 Maret 2020 (Wikipedia, 2021), dengan jumlah kasus per tanggal 30 Juli 2021 tercatat 3.372.374 rakyat Indonesia terinfeksi virus corona ini (Pikobar, 2021).

Pandemi Covid yang telah berjalan cukup lama ini mengubah tatanan hidup dunia termasuk Indonesia. Bukan hanya masalah kesehatan dan ekonomi yang paling terdampak, namun juga mengubah aspek kehidupan lain seperti sosial, budaya, dan pola pendidikan (Rizky, 2020). Semua dimensi kehidupan mengalami perubahan

yang cukup besar dan cepat sehingga tidak sedikit yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Masyarakat seolah “dipaksa” berubah secara *instant* tanpa persiapan dan pengetahuan yang cukup. Kewajiban menjalankan protokol kesehatan seperti memakai masker dan mencuci tangan, menjaga jarak secara fisik dengan orang lain di sekitar atau dikenal dengan istilah *social distancing*, menghindari tempat ramai dan berkerumunnya banyak orang merupakan beberapa pola baru yang dulunya tidak pernah dilakukan (Prayoga, 2021). Belum lagi dampak ekonomi yang tidak kecil; pertumbuhan ekonomi Indonesia secara umum melambat akibat dari laju ekonomi global yang juga tidak baik (Nasution dkk., 2020).

Semua perubahan tatanan kehidupan tersebut membawa dampak bagi kesehatan psikologis atau mental masyarakat secara umum (Nasrullah & Sulaiman, 2021). Sekelompok ahli kesehatan masyarakat Inggris bahkan menyatakan bahwa dampak kesehatan mental akibat pandemi ini diprediksi akan lebih lama bertahan daripada dampak kesehatan yang ditimbulkannya (Savage, 2020). Berbagai dimensi psikologis terdampak kondisi pandemi ini diantaranya pada pola pikir, pola emosi dan juga pola perilaku khususnya perilaku sosial masyarakat (Zalukhu, 2019).

Salah satu tatanan kehidupan yang berubah drastis adalah pola pendidikan. Mengikuti anjuran *social distancing* maka pola pendidikan konvensional yang dulunya dilakukan secara tatap muka, sejak pandemi berubah menjadi secara daring (dalam jaringan) atau dikenal dengan istilah sekolah *online*. Pola pendidikan baru ini hampir sepenuhnya memanfaatkan kemajuan teknologi; sehingga baik siswa, guru serta orang tua mau tidak mau harus melek teknologi (Nurhasanah, 2020). Mereka yang tidak terbiasa menggunakan teknologi tentu saja mengalami *shock* karena ketidaksiapan mengalami perubahan yang terjadi secara spontan tersebut (Wahyuni, 2020). Orang tua terutama ibu yang memiliki anak usia

sekolah dasar dan sekolah menengah tiba-tiba harus mampu menjadi guru semua mata pelajaran sambil menggunakan perangkat teknologi. Hal ini membuat sebagian dari mereka merasa kesulitan. Banyak diantara para ibu tersebut yang mengeluhkan menjadi cepat merasa lelah, pusing, mudah kesal serta sulit mengontrol emosi marah saat mendampingi anak-anaknya (Fajri & Eryani, 2021).

Perubahan pola pendidikan tersebut bukanlah satu-satunya hal yang dirasa menjadi beban bagi para ibu; banyaknya pemutusan hubungan kerja, hilangnya mata pencaharian hingga meningkatnya kebutuhan hidup di masa pandemi ini membuat kehidupan menjadi semakin berat dan memunculkan stres (Lutfida, 2020).

Kelompok dewasa muda termasuk kelompok yang paling rentan terkena dampak psikologis akibat pandemi ini. Hal ini disebabkan karena kompleksnya dampak yang terjadi pada mereka, seperti rentannya ibu hamil dan anak-anak mereka terkena Covid, ketidakmampuan untuk tetap produktif di masa pandemi dan lain sebagainya (Yolanda dkk., 2021). Masifnya berita tentang penyebaran Covid-19 juga memunculkan rasa takut, cemas dan merasa tidak memiliki kepastian akan situasi saat ini dan masa depan para ibu yang sedang hamil. Mereka umumnya khawatir dan cemas akan proses persalinan yang akan mereka hadapi hingga proses perawatan bayi pada situasi baru yang mencekam tersebut (Argaheni, 2021). Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa orang dewasa muda yang mengalami stres akibat pandemi pada tingkat berat sebesar 26.7% dan sangat berat sebanyak 10.3% (Andalas, 2020).

Sebuah penelitian tentang gejala stres yang dialami ibu, menyimpulkan banyak diantara mereka yang mengalami sakit kepala atau pusing, anemia serta berkurangnya energi yang diakibatkan berkurangnya waktu istirahat sejak pandemi karena kewajiban mereka bertambah untuk mendampingi anak belajar di rumah (Windayani & Sakti 2020). Para ibu juga

banyak yang mengalami kebingungan, gelisah, takut terinfeksi, gangguan tidur (insomnia) hingga merasa tidak berdaya. Sebagian ahli kesehatan mental bahkan menyatakan pandemi ini memunculkan gangguan stres pascatrauma, *xenophobia* (ketakutan terhadap orang yang berasal dari negara awal pandemi, hingga kasus bunuh diri (Vibriyanti, 2020).

Pandemi Covid-19 sebenarnya tidak sepenuhnya berdampak negatif, terdapat dampak positif yang dapat dipetik dari kejadian ini, diantaranya adalah mempercepat terjadinya transformasi pola pendidikan, keterlibatan aktif orang tua terhadap pendidikan anaknya yang ditandai dengan kolaborasi orang tua dan guru (Pangaribuan, 2021), serta penerapan protokol kesehatan diri dan lingkungan yang lebih baik (Ulfa & Mikdar, 2020). Namun demikian, tidak semua orang mampu menyadari dan menerima aspek positif dari pandemi ini. Banyak diantara mereka yang lebih fokus pada dampak negatif yang ditimbulkannya sehingga lebih merasakan tertekan, tidak nyaman dan stres. Kemampuan untuk melihat hal positif dalam setiap kondisi merupakan salah satu ciri dari resiliensi individu. Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap tekanan yang timbul dari dalam maupun luar diri (Wulandari, 2020).

APA *Dictionary of Psychology* menjelaskan bahwa resiliensi merupakan suatu proses hasil adaptasi terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya yang telah lalu dan dirasa berat dilalui dalam aspek mental, emosi maupun perilaku (Wulandari, 2020). Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi, salah satunya ditandai dengan sikap optimis, yang dalam kasus pandemi Covid-19 saat ini; secara khusus dapat dilihat dari kemampuan melihat hal-hal positif dampak pandemi. Ciri lain dari sikap resiliensi seseorang adalah tingkat intelektual yang cukup baik serta mampu memecahkan masalah. Dengan berfokus pada hal positif serta berupaya

menemukan jalan keluar dari dampak negatif pandemi maka mereka yang memiliki resiliensi tergolong baik, dapat terhindar dari stres (Muslim, 2020). Selain itu, terdapat beberapa kemampuan yang dimiliki oleh orang dengan tingkat resiliensi tinggi, yaitu: mempunyai pola kepribadian yang baik dan mudah beradaptasi dalam setiap perubahan, memiliki gambaran diri positif serta efektif, dan memiliki selera humor dalam memandang setiap tantangan atau kesulitan yang dihadapinya (Wulandari, 2020). Ciri-ciri inilah yang membuat mereka dengan tingkat resiliensi tinggi, tidak mudah tertekan dan stres dalam menghadapi segala tantangan termasuk pada masa pandemi ini.

Dalam pandangan Islam, terdapat beberapa ciri dalam resiliensi yang sama dengan sikap sabar. Sebuah penelitian bahkan menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan salah satu aspek yang terdapat dalam sikap sabar (Subandi, 2015). Sabar dimaknai sebagai suatu kemampuan untuk selalu memiliki semangat agar dapat menyelesaikan atau keluar dari permasalahan atau keadaan yang berat dan sulit (Rahmat, 2020). Masa pandemi yang tidak diketahui kapan akan berakhirnya, membutuhkan optimisme yang ditandai dengan tetap memiliki semangat untuk berusaha, yakin dengan kemampuan dirinya dan pertolongan Allah Swt. serta aktif bergerak (Rahmat, 2020); dan inilah beberapa ciri dari sikap sabar. Sikap sabar diaktualisasikan dalam tiga macam kondisi (Muaziroh & Sholiha, 2018), yaitu ketaatan kepada Allah, kemaksiatan serta cobaan yang sesuai dengan konteks masa pandemi Covid-19 ini. Dalam sebuah penelitian disimpulkan bahwa sikap sabar bersama dengan *husnuzhon* yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari mampu meningkatkan kesehatan mental seseorang sehingga terhindar dari gangguan stres maupun gangguan lainnya yang mungkin muncul selama masa pandemi ini (Ross dkk., 2020).

Resiliensi dan sabar sejatinya merupakan dua sikap yang banyak memiliki kesamaan dan diperlukan dalam menghadapi situasi yang memicu munculnya stres di masa pandemi. Dampak psikologis pandemi pada orang dewasa cukup banyak menjadi fokus penelitian, karena dengan segala tanggung jawab dan kewajibannya menjadi sangat rentan mengalami cemas, stres hingga depresi. Secara umum terdapat beberapa sumber stres orang dewasa pada masa pandemi, yaitu: stres karena masalah kerja, stres masalah akademik anak hingga stres keluarga (Muslim, 2020). Sebuah penelitian melaporkan bahwa 55% subjek mengalami gangguan cemas akibat pandemi ini dalam berbagai tingkatan yaitu ringan, sedang hingga berat (Subandi, 2015). Sementara depresi akibat pandemi dialami paling tinggi pada kelompok usia 20-30 tahun yaitu sebesar 65%, sementara pada kelompok usia 30-40 tahun sebesar 56% dan kelompok usia 41-50 tahun sebesar 52% dari subjek penelitian (Suriastini dkk., 2020). Adapun penelitian yang mengkhususkan pada kaum ibu menyimpulkan bahwa stres yang diakibatkan karena pendampingan anak sekolah daring saat pandemi ini cenderung berada pada tingkat sedang (52.2%) (Fajri & Eryani, 2021). Demikian pula pada stres kerja, didapat data bahwa ibu yang berkarier di luar rumah pun mengalami stres dalam tingkat sedang (57%) (Hati, 2021).

Banyaknya penelitian yang membahas mengenai dampak psikologis pandemi tersebut tidak seluruhnya dibarengi dengan analisa faktor internal yang dimiliki oleh individu, khususnya ibu muda dengan segala permasalahan yang dialami seperti rendahnya keterampilan mendampingi anak memasuki SD, terganggunya kondisi ekonomi, serta kecemasan akan terkena virus Covid-19 itu sendiri. Padahal sumber daya ini merupakan hal penting bagi kelangsungan perkembangan dan kehidupan mereka pada saat ini dan masa yang akan datang, mengingat pandemi bukanlah satu-satunya faktor penyebab stres yang dapat

mereka alami sepanjang kehidupan. Oleh karena itu tujuan penelitian ini memfokuskan pada upaya pencarian data faktual mengenai bagaimana pertahanan psikologis khususnya sikap sabar dan resiliensi yang dimiliki oleh ibu muda dalam menghadapi stres yang muncul di masa pandemi ini, agar kelak dapat dijadikan sebagai rujukan dalam proses pembentukan kepribadian sejak dini.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana peneliti berusaha menjawab permasalahan penelitian dengan menggunakan analisis statistika dari data berupa angka yang diperoleh dari subjek (Wahidmurni, 2017). Adapun jenis penelitiannya adalah korelasional dimana peneliti berusaha mendapatkan gambaran sejauhmana hubungan antar variabel yang diteliti (Creswell, 2013). Data yang diperoleh kemudian disajikan menggunakan analisis statistika deskriptif untuk menggambarkan karakteristik tingkat resiliensi dan sikap sabar serta stres terkait pandemi yang dimiliki subjek. Sementara untuk mengetahui korelasi antara variabel tersebut digunakan analisa regresi linier berganda dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.

Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 44 orang ibu di Kampung Pasirbitung Kabupaten Tasikmalaya yang memiliki anak memasuki usia SD pada saat pandemi. Subjek dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu ibu yang berusia dewasa muda (18-40 tahun) (Hurlock, 2009), serta memiliki anak pertama yang memasuki SD pada saat pandemi (baik pada tahun ajaran 2020-2021 maupun 2021-2022). Kedua karakteristik tersebut ditentukan peneliti dengan pertimbangan bahwa subjek dengan kriteria tersebut belum memiliki cukup pengalaman mengasuh anak usia sekolah, baik pada masa normal maupun masa pandemi yang

tentu saja memerlukan keterampilan lebih khusus sehingga lebih mudah terkena stres (Muslim, 2020).

Terdapat tiga variabel penelitian, yaitu resiliensi, sikap sabar serta stres terkait pandemi. Resiliensi adalah suatu proses hasil penyesuaian diri terhadap berbagai pengalaman hidup telah lalu yang menantang dan sulit; yang terwujud dalam bentuk fleksibilitas internal dan eksternal dalam aspek emosi, mental serta perilaku (Hendriani, 2018). Adapun definisi operasionalnya mencakup kemampuan melakukan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisa masalah, empati, efikasi diri dan mengambil hikmah positif. Sikap sabar secara umum didefinisikan sebagai kemampuan menahan diri secara psikis maupun fisik (Subandi, 2015), yang implementasinya tercakup dalam definisi operasional yakni pengendalian rasa gelisah dan cemas, tidak mudah putus asa dan mengeluh, menahan marah, maupun menahan menyakiti diri sendiri serta orang lain. Adapun stres terkait pandemi dimaknai sebagai suatu gangguan keseimbangan fisiologis yang dialami karena adanya rangsangan terhadap kondisi fisik maupun psikologis individu, yang dalam hal ini disebabkan karena kondisi pandemi (Gaol, 2016).

Instrumen untuk kedua variabel X menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Pertama, angket resiliensi yang terdiri dari 28 item dan mencakup 7 aspek (Hendriani, 2018). Nilai validitas masing-masing item pada instrumen resiliensi berkisar antara .330 - .778 serta nilai reliabilitas sebesar .838 yang berarti sangat tinggi. Contoh item diantaranya: *“Selama masa pandemi saya tetap tenang dan semangat membimbing anak belajar di rumah”* dan *“Saya merasakan banyak hikmah positif dari adanya masa pandemi ini”*.

Kedua, angket sikap sabar terdiri dari 18 item yang mencakup 4 aspek (Subandi, 2015). Instrumen ini memiliki validitas

masing-masing item berkisar antara .310 - .712 dengan nilai reliabilitas .766 yang berarti tinggi. Contoh item diantaranya: *“Banyaknya kebutuhan yang kurang terpenuhi di masa pandemi ini tidak membuat saya mengeluh”* dan *“Saya menahan untuk melukai diri sendiri ketika menghadapi berbagai masalah di masa pandemi ini”*.

Instrumen variabel Y yaitu stres terkait pandemi menggunakan adaptasi dari instrumen *Pandemic-Related Perceived Stress Scale of Covid-19* yang disusun oleh Adalberto Campo-Arias dkk. dari Colombia (Campo-Arias dkk., 2020). Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan 5 pilihan jawaban yang memiliki skor 0-4. PRPSSC memiliki konsistensi internal sebesar .866 yang berarti sangat tinggi. Contoh item pada instrumen ini diantaranya: *“Saya merasa sesuatu yang serius akan terjadi secara tidak diduga di masa pandemi ini”* dan *“Saya merasa kesal karena di masa pandemi ini banyak hal di luar kontrol saya”*.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Ibu menjadi salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami stres selama masa pandemi ini. Berbagai survei dan penelitian menunjukkan data mengenai hal tersebut, diantaranya ada yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan jumlah ibu yang mengalami stres sebesar 56% (CNN, 2020), survei lain bahkan menyatakan terjadinya peningkatan tingkat stres ibu hingga 95% (Prihantini, 2021). Perubahan pola hidup dalam berbagai aspek merupakan inti penyebab munculnya stres pada ibu. Aspek tersebut diantaranya dari segi pola kebiasaan hidup sehat (Prayoga, 2021), penyesuaian sisi ekonomi (Nasution dkk., 2020) serta pola pendidikan anak (Nurhasanah, 2020).

Pola pendidikan anak yang berubah drastis secara cepat dari pola konvensional berupa tatap muka langsung menjadi pola pembelajaran *online* atau daring membuat banyak pihak, termasuk orang tua

khususnya ibu tidak memiliki kesiapan. Ibu yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengasuh dan mendampingi anak dalam proses belajar selama di rumah tentu saja memerlukan kemampuan khusus yang belum tentu dimiliki oleh semua ibu, terutama ibu muda yang baru memiliki anak yang mulai menginjak usia SD. Mereka yang belum terbiasa mendampingi anak dalam pola konvensional, saat ini tiba-tiba bahkan harus berperan lebih besar dalam proses belajar anak mereka. Dalam penelitian ini, para ibu dengan karakteristik inilah yang menjadi subjek. Data demografi mengenai subjek penelitian ini meliputi usia, tingkat pendidikan serta jumlah anak. Hal ini didasarkan pada berbagai penelitian terkait tingkat stres yang dialami ibu pada masa pandemi.

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek berada pada kisaran usia antara 22 hingga 30 tahun dengan jumlah terbanyak berada pada usia 26 (22.7%) dan 27 tahun (20.5%). Rentang usia ini berada dalam kategori usia dewasa muda, baik dalam pandangan psikologi Barat (Thahir, 2020) maupun dalam pandangan Islam (Jannah dkk., 2017).

Tabel 1  
Data Usia Subjek Penelitian

Usia	Jumlah	Persentase
22 tahun	1	2.3%
23 tahun	2	4.5%
24 tahun	4	9.1%
25 tahun	7	15.9%
26 tahun	10	22.7%
27 tahun	9	20.5%
28 tahun	5	11.4%
29 tahun	4	9.1%
30 tahun	2	4.5%
Total	44	100%

Tabel 2  
Data Jumlah Anak Subjek Penelitian

Jumlah anak	Jumlah	Persentase
1	8	18.2%
2	18	40.9%
3	15	34.1%
4	3	6.8%
Jumlah	44	100%

Usia dewasa muda memiliki banyak tugas perkembangan yang tidak mudah dan seringkali tidak dipersiapkan pada masa sebelumnya, diantaranya adalah mengembangkan keterampilan mengasuh dan mendidik anak (Maulidya dkk., 2018). Hal ini dapat menjadi lebih sulit dilakukan pada masa pandemi yang penuh dengan tekanan ini ditambah dengan jumlah anak yang lebih dari satu orang. Pada tabel 2 digambarkan mengenai sebaran jumlah anak yang dimiliki subjek. Kebanyakan subjek, yaitu sebesar 40.9% memiliki 2 orang anak, disusul dengan 3 orang anak sebanyak 34.1% subjek, lalu 1 orang anak sebanyak 18.2% dan sisanya 6.8% subjek memiliki 4 orang anak. Hal ini tentu saja membuat subjek membutuhkan lebih banyak waktu dan energi dalam mengasuhnya. Sebuah survei menyatakan bahwa ibu yang memiliki 3 anak memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding yang memiliki jumlah lebih sedikit atau lebih banyak (Christina, 2019).

Tabel 3 menggambarkan tingkat pendidikan terakhir dari subjek penelitian. Hampir separuh atau tepatnya 47.7% subjek menyelesaikan jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), disusul dengan jenjang SMP (Sekolah Menengah Pertama) sebanyak 31.8% subjek. Adapun jenjang SD terdapat pada 15.9% subjek dan sebanyak 4.6% subjek menyelesaikan kursus keterampilan non gelar setelah menyelesaikan jenjang SMA.

Tingkat pendidikan berperan serta terhadap tingkat stres yang mungkin dialami seorang ibu khususnya terkait dengan kemampuan mereka dalam mengasuh anak-anaknya. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan orang tua memberikan pengaruh sebesar 19.1% terhadap kemampuan mereka dalam mengasuh anak-anaknya (Kharmina, 2011). Adapun terkait pendampingan belajar, penelitian lain menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan ibu memiliki pengaruh cukup signifikan, yaitu sebesar 69.4% terhadap kedisiplinan belajar anak-anak mereka yang duduk di bangku SD (Rahayu, 2020). Dapat

disimpulkan bahwa tingkat pendidikan subjek penelitian ini, paling tinggi hanya mengenyam bangku SMA tentu saja memengaruhi pemahaman dan kemampuan mereka dalam menjalani pernikahan, termasuk mengasuh anak-anak (Nurmalia dkk., 2021).

Pandemi Covid-19 yang telah berjalan selama hampir 2 tahun di seluruh dunia termasuk Indonesia, saat ini mulai menunjukkan penurunan angka kasus positif. Data menunjukkan dari angka rata-rata kasus positif harian lebih dari 38.000 pada awal bulan Agustus 2021, maka pada akhir Oktober 2021 tersisa rata-rata 500-an kasus harian (Javier, 2021). Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya adalah sikap sabar masyarakat yang selama ini menjalani aktivitas dengan mematuhi aturan baru protokol kesehatan secara disiplin.

Tabel 3  
Data Tingkat Pendidikan Subjek Penelitian

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase
SD	7	15.9%
SMP	14	31.8%
SMA	21	47.7%
Kursus	2	4.6%
Jumlah	44	100%

Tabel 4  
Data Frekuensi Sikap Sabar

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 58$	39	88.6%
Rendah	$X < 58$	5	11.4%
Total		44	100%

Tabel 5  
Data Frekuensi Resiliensi

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 97$	31	70.4%
Rendah	$X < 97$	13	29.6%
Total		44	100%

Sikap sabar adalah sebuah konsep yang sudah sangat dikenal dan digunakan oleh masyarakat Indonesia, baik dalam konteks agama maupun sosial budaya – kemasyarakatan (Yusuf & Kahfi, 2018). Sabar dalam konteks agama dimaknai sebagai kemampuan untuk menjauhi dan meninggalkan segala tingkah laku yang buruk; sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar tidak melakukan maksiat serta sabar dalam menjalani ujian (Agustin, 2020). Adapun dalam konteks sosial, kata sabar seringkali diidentikkan dengan kata pasrah, atau dalam budaya Jawa dikenal dengan istilah “*nrimo*”; dimana sabar dimaknai sempit sebagai sebuah sikap menerima keadaan yang tidak diharapkan atau tidak menyenangkan (Muna dkk., 2016). Sabar dalam konteks empiris ini mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah: kemampuan mengendalikan rasa cemas dan gelisah, tidak mudah mengeluh dan putus asa, mampu menahan marah, serta menahan diri untuk tidak menyakiti diri sendiri serta orang lain (Subandi, 2015). Inilah yang dituangkan dalam instrumen penelitian ini.

Berdasarkan angket didapat data yang menggambarkan kondisi sikap sabar ibu muda menghadapi masa pandemi ini. Gambaran sikap sabar ini diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Data pada tabel 4 menggambarkan bahwa sebagian besar ibu muda yaitu sebesar 88.6% memiliki sikap sabar dalam tingkatan tinggi di masa pandemi Covid-19 ini. Adapun sisanya yaitu sebesar 11.4% memiliki sikap sabar dalam kategori rendah.

Resiliensi adalah usaha seseorang agar mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap suatu keadaan yang menekan, sehingga mampu segera pulih, mampu melewatinya dan tetap berfungsi optimal (Waxman dkk., 2003). Resiliensi juga dimaknai sebagai kemampuan untuk segera bangkit dari situasi yang penuh risiko dan mampu mempertahankan potensi yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut (Missasi & Izzati, 2019). Secara ringkas resiliensi bermakna kemampuan adaptasi

terhadap kondisi stres dengan tidak berperilaku negatif.

Hasil data penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi cukup baik, yang mana 70.4% berada pada kategori tinggi dan 29.6% pada kategori rendah. Data ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu tentang tingkat resiliensi masyarakat Indonesia, diantaranya masyarakat di Aceh Besar yang memiliki tingkat resiliensi tinggi terhadap gempa sebesar 63% dan rendah 37% (Satria & Sari, 2017). Selanjutnya 61.5% masyarakat Desa Batu Merah Kota Ambon memiliki tingkat resiliensi terhadap kondisi bencana banjir yang seringkali mereka alami (Pattipeilohy dkk., 2019). Data lain menunjukkan bahwa 60.2% warga Desa Sriharjo Imogiri Jawa Tengah memiliki tingkat resiliensi tinggi sedangkan sisanya 39.8% memiliki resiliensi tingkat rendah terutama terkait dengan bencana banjir yang melanda daerah mereka (Apriyanto & Setyawan, 2020).

Hasil data mengenai tingkat stres yang dialami ibu muda pada subjek penelitian ini terkait pandemi yang mereka alami menunjukkan bahwa hanya 29.5% subjek yang mengalami stres tingkat tinggi, adapun sebagian besar subjek yaitu sebesar 70.5% mengalami stres dalam tingkatan ringan (tabel 6). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sejenis yang meneliti tentang tingkat stres yang dialami masyarakat Indonesia terkait pandemi, diantaranya yang dialami oleh para tenaga kesehatan, yang mana .8% mengalami stres sangat berat sedangkan 34.5% mengalami stres ringan (Nasrullah dkk., 2020). Penelitian terhadap stres pekerja yang melakukan *work from home* (WFH) sebanyak 52.7% mengalami stres dalam kategori normal (Utami dkk., 2020). Sementara itu 55.1% mahasiswa mengalami stres yang dipicu oleh sistem pembelajaran *online* atau jarak jauh (Fauziyyah dkk., 2021). Adapun pada tingkat usia remaja, diperoleh gambaran bahwa 25% mengalami stres ringan, 52.1% stres dalam kategori normal, 7% stres

sedang serta 8.3% mengalami stres kategori berat (Harini, 2020). Dapat disimpulkan bahwa dalam berbagai jenjang usia, stres yang dialami oleh masyarakat Indonesia terkait pandemi saat ini masih berada dalam tingkatan ringan atau rendah.

Hasil uji normalitas data yang terdapat pada tabel 7 (*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*) menunjukkan bahwa data semua variabel berdistribusi normal yang mana sikap sabar memiliki nilai signifikansi .435, resiliensi .743, sedangkan stres .353 yang berarti ketiganya > .05. Hal ini bermakna data dapat digunakan untuk uji asumsi selanjutnya yaitu uji multikolinearitas.

Berdasarkan tabel 8 (*Uji Multikolinearitas Tolerance-VIF*) didapat hasil bahwa nilai tolerance variabel sabar dan resiliensi sebesar .449 yang berarti lebih besar dari .10. (.449>.10) sementara nilai VIF untuk variabel sabar dan resiliensi sebesar 2.227<10.00. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi penelitian ini.

Tabel 6  
Data Frekuensi Tingkat Stres

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 25$	13	29.5 %
Rendah	$X < 25$	31	70.5%
Total		44	100 %

Tabel 7  
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Sabar	Resiliensi	Stres
N		44	44	44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	63.64	99.68	22.11
	Std. Dev.	4.998	6.512	3.865
Most Extreme Differences	Absolute	.131	.103	.140
	Positive	.101	.078	.140
	Negative	-.131	-.103	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.870	.681	.926
Asymp. Sig. (2-tailed)		.435	.743	.358

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



Adapun dari uji heteroskedastisitas pada tabel 9 (*Uji Heteroskedastisitas-Glejser*) didapat hasil bahwa nilai signifikansi variabel sabar sebesar .116 dan variabel resiliensi sebesar .531, yang mana keduanya lebih besar dari .05, maka dapat disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Hasil uji pengaruh kedua variabel X terhadap variabel Y diperoleh nilai *R square* sebesar .373 (tabel 10), hal ini bermakna bahwa sikap sabar dan resiliensi secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap tingkat stres akibat pandemi sebesar 37.3%, sementara sisanya yaitu sebesar 62.7% dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak diteliti.

Adapun besaran pengaruh masing-masing variabel X terhadap variabel Y (tabel 11) diperoleh hasil bahwa variabel resiliensi memiliki pengaruh yang cukup dominan terhadap tingkat stres subjek yaitu sebesar 35.2%. Sedangkan variabel sabar hanya memberikan kontribusi sebesar 2.1% terhadap rendahnya tingkat stres ibu muda pada masa pandemi ini.

Peneliti juga menghitung besarnya hubungan sikap sabar dengan resiliensi,

untuk mengetahui seberapa besar hubungan diantara kedua variabel X tersebut. Hal ini didasarkan adanya pendapat yang menyatakan bahwa sabar dan resiliensi memiliki banyak kesamaan karakteristik yang saling beririsan (Subandi, 2015).

Tabel 10  
*Model Summary (sabar & resiliensi-stres)*

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.611 <sup>a</sup>	.373	3.134

a. Predictors: (Constant), Resiliensi (X2), Sabar (X1)

Tabel 11  
*Summary Sumbangan Efektif Variabel X*

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R <sub>square</sub>
Sabar	-.043	-.472	.37.3
Resiliensi	-.578	-.610	

Tabel 12  
*Model Summary (Sabar-Resiliensi)*

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.742 <sup>a</sup>	.551	4.41521

Tabel 8  
*Uji Multikolinearitas Tolerance-VIF*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	58.440	7.396		7.902	.000		
1 Sabar	-.033	.143	-.043	-.232	.818	.449	2.227
Resiliensi	-.343	.110	-.578	-3.135	.003	.449	2.227

a. Dependent Variable: Stres

Tabel 9  
*Uji Heteroskedastisitas-Glejser*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	-1.760	4.089		-.430	.669		
1 Sabar	.127	.079	.360	1.604	.116	.449	2.227
Resiliensi	-.038	.061	-.142	-.632	.531	.449	2.227

a. Dependent Variable: Abs\_RES

Berdasarkan uji korelasi Pearson (tabel 12) yang dilakukan didapatkan nilai signifikansi  $.00 < .05$  yang berarti terdapat hubungan antara sikap sabar dengan resiliensi. Adapun nilai korelasi menunjukkan  $.742$  yang berarti berada pada kategori kuat, hal ini bermakna sikap sabar memiliki hubungan yang kuat dengan resiliensi. Adapun arah hubungannya adalah positif, artinya semakin tinggi sikap sabar subjek maka akan semakin tinggi pula resiliensinya.

Sikap sabar adalah suatu karakter yang biasanya dikaitkan dengan nilai positif yang dianut oleh masyarakat umum (Hafiz, 2015). Sabar adalah suatu sikap atau nilai yang dianjurkan dalam banyak agama dengan berbagai versi implementasinya masing-masing (Subandi, 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 88.6% subjek memiliki sikap sabar dalam kategori tinggi. Tingginya sikap sabar yang dimiliki disebabkan oleh banyak hal, salah satunya dijelaskan dalam sebuah penelitian (Panggabean, 2014 dalam Prayekti, 2019); yang mana sabar atau dalam filosofi Jawa disebut dengan "*nrimo*" merupakan unsur budaya masyarakat Indonesia. Konsep ini dianggap mampu digunakan sebagai strategi dalam menghadapi kondisi yang tidak mudah di masa pandemi. Karakteristik positif "*nrimo*" diantaranya tercermin dari sikap tidak terburu-buru serta menerima semua kondisi dengan tenang. Hal ini sejalan dengan hasil data tambahan melalui wawancara terhadap beberapa subjek penelitian yang menyimpulkan bahwa walaupun pada awalnya kondisi pandemi dirasa cukup memberatkan terutama dari sisi ekonomi namun kegelisahan yang sempat mereka rasakan dapat segera mereka atasi dan adaptasikan, sehingga mereka kemudian menjadi tenang dalam menghadapinya. Subjek juga mampu menahan emosi saat mengasuh dan membimbing anak-anak mereka di rumah dan tidak berbuat kasar atau melakukan tindakan negatif lainnya, meskipun terkadang anak-anak tersebut menampilkan perilaku yang tidak

menyenangkan orang tuanya. Hal ini merupakan salah satu ciri sabar yang dijelaskan dalam Alquran, yaitu mampu mengendalikan diri dan menahan gejolak hati, tetap tabah saat menghadapi ujian serta tetap bersyukur dalam semua kondisi (Hadi, 2018).

Sabar merupakan sebuah konsep yang mencakup beberapa aspek, diantaranya: pertama, kemampuan mengendalikan diri seperti mengontrol emosi serta keinginan, memaafkan kesalahan yang dilakukan orang lain, berpikir panjang sebelum bertindak atau mengambil keputusan (Subandi, 2015). Hal ini tercermin dalam wawancara yang dilakukan terhadap subjek LA dan AN (26/8/2021), yang menyatakan bahwa seringkali mereka merasa kesulitan dalam mengajari anak-anak yang baru masuk sekolah, namun mereka memilih untuk diam dan tidak memarahi secara berlebihan. Daripada kesal dan stress, mereka membiarkan anak-anaknya untuk bermain terlebih dahulu sebelum melanjutkan belajar. Aspek sabar yang kedua, bersikap tabah dan bertahan serta tidak mengeluh dalam situasi yang tidak nyaman, dan ketiga, tetap ikhlas dan bersyukur menerima kondisi apapun (Subandi, 2015). Hasil wawancara dengan AI (26/8/2021) menggambarkan bahwa subjek memilih ikhlas menerima masalah ekonomi yang menimpa keluarganya saat pandemi ini. Daripada mengeluh serta memikirkan yang dapat membuat stres, subjek memilih mencari tambahan penghasilan dengan berjualan makanan kecil, mensyukuri berapapun yang didapatnya serta meyakini bahwa rezeki pasti diberikan Allah Swt.

Sejalan dengan variabel sabar, hasil data variabel resiliensi (tabel 5) subjek menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (70.4%) memiliki resiliensi pada taraf tinggi. Resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam berbagai *setting* kehidupan (Coronado-Hijón, 2017). Terdapat banyak faktor penentu tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang, Grotberg

(1995, dalam Coronado-Hijón, 2017) menyatakan bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi antara tiga faktor yang dimiliki seseorang, yaitu dukungan sosial (*social support-I have*), keterampilan (*skills-I can*) serta kekuatan internal yang dimiliki (*inner strength-I am*). Adapun kekuatan internal yang dimiliki seseorang yang membentuk resiliensi dideskripsikan sangat beragam oleh para peneliti, diantaranya adalah sikap optimisme, harga diri (*self esteem*), *self efficacy* serta spiritualitas (Missasi & Izzati, 2019).

Data tambahan hasil wawancara dengan LA dan OH (26/8/2021) tentang kondisi internal menyimpulkan bahwa kedua subjek memiliki rasa percaya diri atau optimisme yang cukup baik dimana mereka meyakini bahwa kondisi pandemi akan segera berakhir serta memiliki keyakinan mampu membimbing dan mengasuh anak-anak mereka selama berada di rumah. *Self efficacy* yang dimiliki subjek juga cukup baik, dimana mereka merasa memiliki kemampuan menyelesaikan permasalahan yang timbul dari kondisi pandemi, seperti masalah ekonomi serta kesulitan mendampingi anak belajar di rumah. Inilah beberapa kondisi yang membuat resiliensi cukup baik dalam menghadapi berbagai kondisi yang tidak menyenangkan selama pandemi menurut Subjek AI dan LA (26/8/2021).

Kondisi spiritual juga menyumbang tingkat resiliensi ibu muda pada subjek penelitian ini cukup baik. Hasil wawancara menyimpulkan bahwa subjek dapat kembali merasa tenang pada saat pandemi yang menyebabkan ekonomi mereka terganggu, karena memiliki keyakinan bahwa Allah Swt. pasti memberikan rezeki kepada semua hamba-Nya. Mereka menerapkan prinsip “*nrimo*” atau pasrah terhadap semua takdir yang Allah tentukan untuk mereka. Subjek UN dan AN (26/8/2021) bahkan mengungkapkan rasa syukur dengan kondisi pandemi ini, yang mana mereka merasa mendapat waktu lebih banyak untuk berinteraksi dengan anak-anak sehingga

lebih mengenal dan lebih dekat dengan mereka. Data ini diperkuat penelitian lain yang menyimpulkan adanya hubungan positif tingkat religiusitas dengan resiliensi dalam berbagai *setting* kehidupan, diantaranya terkait stres yang dirasakan karyawan (Lucia & Kurniawan, 2017), kegagalan dalam seleksi suatu lembaga negara (Prasetyo, 2016), penyakit berat yang diderita (Rachman dkk., 2018) hingga pada remaja yang tinggal di panti asuhan (Hutagalung, 2018) dan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (Lestari, 2021).

Hasil analisa korelasi antara sikap sabar dengan resiliensi subjek diperoleh kesimpulan terdapat hubungan positif dengan tingkat korelasi yang kuat yaitu .742 (tabel 11). Hal ini menggambarkan bahwa sikap sabar sangat erat kaitannya dengan resiliensi yang dimiliki subjek. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu terkait kedua variabel tersebut, diantaranya penelitian terhadap mahasiswa yang tinggal di panti asuhan, menyimpulkan bahwa sabar dan resiliensi juga memiliki keeratan hubungan dalam tingkatan kuat (.711) (Lubis, 2019). Selain itu penelitian sejenis juga menyimpulkan hubungan sikap sabar dengan resiliensi pada taraf yang sama kuat dengan korelasi sebesar .630, dengan besarnya pengaruh sabar sebesar 39.6% terhadap resiliensi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren (Sabrina, 2018). Adapun besarnya pengaruh sikap sabar terhadap resiliensi ibu muda dalam penelitian ini adalah sebesar 55.1% (tabel 11), artinya sabar memberikan pengaruh sebesar 55.1% terhadap tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang, adapun 44.9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain sikap sabar. Penelitian analisa referensi bahkan menyatakan bahwa sabar dan resiliensi merupakan suatu sikap yang saling beririsan dan memiliki kesamaan fungsi sebagai sebuah pertahanan psikologis seseorang melalui sikap tekun, tabah, serta mempertahankan diri saat menghadapi suatu kesulitan atau masalah dengan bersikap

adaptif (Ansori & Rizal, 2019; Subandi, 2015).

Sikap sabar dan resiliensi baik secara tersendiri maupun bersama-sama, memberikan pengaruh negatif terhadap tingkat stres yang dialami ibu terkait masalah yang muncul pada masa pandemi ini. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi sikap sabar ataupun resiliensi yang dimiliki ibu maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami, akibat berbagai masalah yang muncul pada masa pandemi ini. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat sabar dan resiliensi yang dimiliki ibu akan meningkatkan stres yang dirasakan. Kesimpulan ini dapat dijelaskan dari data frekuensi tabel 4 dan 5 yang menggambarkan bahwa ibu yang menjadi subjek penelitian ini mayoritas memiliki sikap sabar dan resiliensi yang tinggi serta tabel 6 yang menyajikan data tingkat stres yang sebagian besar berada pada kategori ringan. Kedua sumber daya internal tersebut menjadi sistem pertahanan ibu muda terhadap *stressor* akibat pandemi yang mereka hadapi.

Beberapa penelitian tentang aspek-aspek lain yang beririsan dengan sabar dan resiliensi sebagai benteng pertahanan psikologis terhadap *stressor* menyimpulkan hasil yang sejalan, diantaranya adalah: *hardiness* yaitu kemampuan melihat peluang berkembang dalam situasi yang penuh tekanan (Fajri & Eryani, 2021) serta *self esteem* dan *self efficacy* yaitu sikap individu dalam menilai serta meyakini kemampuan dirinya (Galanakis dkk., 2016; Andika, 2012).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain tentang tingkat kesabaran dan kecemasan pada masa pandemi yang menyimpulkan bahwa kesabaran memengaruhi tingkat kecemasan subjek (Utami & Supriatna, 2021), yang mana semakin tinggi tingkat kesabaran yang dimiliki seseorang maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya. Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab subjek memiliki kemampuan mengendalikan diri,

tetap tegar saat menghadapi kesulitan serta mampu menahan emosi dalam menghadapi berbagai kesulitan selama masa pandemi ini, seperti terkait dengan proses pengasuhan anak, masalah ekonomi yang terkena dampak, serta kekhawatiran terkena virus Covid-19. Inilah yang dinamakan dengan kekuatan posesif dari sikap sabar. Kekuatan posesif merupakan sebuah kekuatan menahan diri dari melakukan hal-hal yang membahayakan atau tidak bermanfaat (Al-Jauziyyah, 2011).

Selain kekuatan posesif, sikap sabar juga dapat menjadi sebuah kekuatan progresif dalam diri manusia, yang mana subjek mampu melakukan hal-hal positif dan bermakna. Hal ini sejalan dengan makna resiliensi, dimana resiliensi merupakan bentuk aktif dari sikap sabar. Resiliensi yang dimaknai sebagai kemampuan menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi (Waxman dkk., 2003), yang dalam penelitian ini spesifik berkaitan dengan masalah-masalah akibat situasi pandemi. Dengan sikap resiliensi yang dimiliki, para ibu muda dalam penelitian ini terbukti sebagian besar memiliki tingkat stres yang rendah (tabel 6), mereka merasa memiliki kekuatan dari dalam dirinya yang dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan hambatan-hambatan yang dihadapi (Coronado-Hijón, 2017).

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan, diantaranya: pertama, terbatasnya jumlah subjek penelitian. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperbanyak jumlah subjek dengan berbagai karakteristik berbeda sehingga didapat data yang lebih signifikan dan dapat digunakan untuk menggambarkan secara lebih general (Sutopo, 2014) mengenai seberapa besar sumber daya internal berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami seorang individu. Kedua, dari segi analisis data hasil penelitian. Variabel sikap sabar dan resiliensi pada penelitian ini hanya dibahas dan disimpulkan secara umum saja. Untuk mendapatkan data yang lebih mendalam,

pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis setiap aspek yang ada pada masing-masing variabel tersebut sehingga didapatkan gambaran yang lebih detil dan mendalam. Ketiga, terkait desain penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang hanya bertujuan untuk melihat sejauhmana hubungan antara variabel dalam suatu kelompok subjek. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian perbandingan (*comparation*) beberapa kelompok subjek agar mendapatkan kesimpulan yang dapat berlaku lebih luas.

### Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sumber daya internal, khususnya sikap sabar dan resiliensi yang dimiliki ibu muda berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami terkait masalah-masalah yang muncul akibat kondisi pandemi Covid-19 saat ini. Resiliensi yang merupakan kemampuan aktif bergerak, menjadi sumber daya dominan, yang dengan didukung oleh kekuatan mempertahankan diri yang bersumber dari sikap sabar yang dimiliki, membuat stres yang dirasakan tetap berada pada taraf ringan.

### Daftar Pustaka

- Agustin, Y. (2020). *Konsep sabar menurut Imam Al-Ghazali ditinjau dari perspektif konseling Islam* (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Ar-Raniry, Fakultas Dakwah Komunikasi.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2011). *Cerdas ala Rasulullah*. Pustaka Azzam.
- Andalas, H. (2020). *Gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres dewasa awal pada masa pandemi Covid-19* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Psikologi.
- Andika, K. A. (2012). *Hubungan self efficacy dan hardiness dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi.
- Ansori, M. R., Laudza, M. N., & Nurfitriani, N. (2019). *Sabar dan resiliensi sebagai respon pertahanan psikologis* (Skripsi tidak diterbitkan). UIN SGD Bandung, Fakultas Psikologi.
- Apriyanto, N., & Setyawan, D. (2020). Gambaran tingkat resiliensi masyarakat desa Sriharjo, Imogiri pasca banjir. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 21–29. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020>
- Argaheni, N. B. (2021). Efek pandemi Covid-19 terhadap kecemasan ibu selama kehamilan. *Placentum*, 9(2).
- Campo-Arias, A., Pedrozo-Cortez, M. J., & Pedrozo-Pupo, J. C. (2020). Pandemic-related perceived stress scale of COVID-19: An exploration of online psychometric performance. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 49(4), 229–230. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.005>
- Christina, A. (2019, Mei 10). *Menurut penelitian-Ibu dengan tiga anak paling stress dibanding dengan jumlah lainnya*. Sayangi Anak. <https://sayangianak.com/menurut-penelitian-ibu-dengan-tiga-anak-paling-stress-dibanding-dengan-jumlah-lainnya/>
- CNN Indonesia. (2020, November 24). *8 Bulan pandemi, 56 persen ibu rumah tangga alami stres*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201111113804-255-568443/8-bulan-pandemi-56-persen-ibu-rumah-tangga-alami-stres>
- Covid19.go.id. (2020, September 15). *Tanya jawab covid-19*. Covid19.Go.Id (p. 3). <https://Covid19.go.id/tanya-jawab?page=3>
- Creswell, J. W. (2013). *Research design pendekatan qualitative, quantitative, and mixed*. Sage.
- Fajri, S. I. R., & Eryani, R. D. (2021). Hubungan hardiness dengan stres pada ibu dalam mendampingi anak MI Al-Islam belajar di rumah. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 68–72. <https://doi.org/10.29313/.v7i1.25608>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh

- terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Galanakis, M. K., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I. M., & Darviri, C. (2016). A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology*, 7(5), 687-694. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.75071>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Hadi, S. (2018). Konsep sabar dalam Al-Qur'an. *Jurnal Madani*, 1(2), 473-488. <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>
- Hafiz, S. El. (2015). Psikologi kesabaran. *Buletin KPIN*, 1(2).
- Harini, V. P. R. (2020). *Gambaran tingkat stres pada anak usia remaja selama menjalani pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19 di kelurahan Patrang kecamatan Patrang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Jember, Ilmu Keperawatan.
- Hati, D. P. (2021). *Pengaruh work family conflict pada stres kerja ibu karir pada masa pandemi Covid-19* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis*. Penerbit Kencana.
- Hijon, A. C. (2017). Academic resilience: A transcultural perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), 594-598. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan, Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Hutagalung, S. (2018). Hubungan religiusitas dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Betlehem. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 4(2).
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang kehidupan manusia (life span development) dalam Islam. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97-114. <https://doi.org/10.22373/equality.v3i1.1952>
- Kharmina, N. (2011). *Hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dengan orientasi pola asuh anak usia dini* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Lestari, I. (2021). *Hubungan antara religiusitas dan resiliensi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi* (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Psikologi.
- Lubis, M. Z. (2019). *Hubungan sabar terhadap resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Sentosa Banjarmasin* (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Antasari Banjarmasin, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
- Lucia, R., & Kurniawan, J. E. (2017). Hubungan antara religiusitas dan resiliensi pada karyawan. *Psychopreneur Journal*, 1(2), 126-136. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i2.838>
- Utfida, T. (2021, Januari 4). *Dinamika stress di masa pandemi*. <https://psyarxiv.com/uxb8w/>
- Maulidya, F., Adelina, M., & Hidayat, F. A. (2018). *Periodisasi perkembangan dewasa*. Umsida.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433-441.
- Muaziroh, U., & Sholiha, Z. (2018). Aktualisasi konsep sabar dalam perspektif Al-Qur'an. *At-Tibyan*, 3(2). <https://doi.org/10.32505/tibyan.v3i2.616>
- AKTUALISASI
- Muna, A. C., Baihaqi, A., & Muhlisin, M. (2016). Natural disasters - Makna sabar dalam konteks ketahanan. *Jurnal Penelitian*, 13(1), 133-154. <https://doi.org/10.28918/jupe.v13i2.1193>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Jurnal*

- Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nasrullah, D., Tristiandayani, R., Rohayani, L., Siswanto., Sumartyawati, N. M., Hasanah, U., & Direja, A. H. S. (2020). *Dampak psikologis tenaga kesehatan dalam upaya menghadapi pandemi corona virus (Covid-19) di Indonesia*. <http://sinta.ristekbrin.go.id/Covid/penelitian/detail/245>
- Nasrullah., & Sulaiman, L. (2021). Analisis pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206–211. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.206-211>
- Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, I. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita*, 5(2), 212–224. <https://doi.org/10.22216/jbe.v5i2.5313>
- Nurhasanah. (2020). *Perubahan pola pendidikan di masa covid 19*. <https://doi.org/10.35542/osf.io/5evt8>
- Nurmalia, P. H., Putri, A. M., Artini, I. & Pramesti, W. (2021). Hubungan karakteristik orang tua dengan stress pengasuhan orang tua yang memiliki anak retardasi mental di SLB se-Bandar Lampung tahun 2019-2020. *Psikologi Konseling*, 18(1), 934–951.
- Pangaribuan, R. (2021). Dampak positif pandemi covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Stit Al Kifayah Riau*. <https://doi.org/10.36423/jumper.v2i2.665>
- Pattipeilohy, D., Pattiselanno, A. E., & Mardiatmoko, G. (2019). Resiliensi masyarakat terhadap Banjir. *Agrilan: Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 7(1), 88. <https://doi.org/10.30598/agrilan.v7i1.890>
- Pikobar. (2021, September). *Pusat informasi dan koordinasi Covid-19 Jawa Barat*. Pemerintah Provinsi Jawa Barat. <https://pikobar.jabarprov.go.id/>
- Prasetyo, H. C. (2016). *Hubungan antara religiusitas dan resiliensi pada individu yang gagal dalam seleksi kepolisisan di surakarta* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Kristen Satya Wacana, Fakultas Psikologi.
- Prayekti. (2019). Konseptualisme dan validasi instrumen narimo ing pandum. *Jurnal Bisnis Teori dan Implementasi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.18196/bti.102113>
- Prayoga, R. (2021). Pandemi Covid-19- Penjarakan diri sebagai perubahan sosial instan. *Pusat Penelitian Masyarakat dan Budaya LIPI*, 14(4).
- Prihantini, A. (2021, September 21). *Tingkat stres ibu di Indonesia naik 95 persen selama pandemi Covid-19*. Solopos News. <https://www.solopos.com/hasil-penelitian-tingkat-stres-ibu-di-indonesia-naik-95-persen-selama-pandemi-Covid-19-1158543>
- Rachman, M. P. N., Fahmi, I., & Hermawati, N. (2018). Hubungan religiusitas dengan resiliensi pada survivor kanker payudara. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 29–39. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.1718>
- Rahayu, R. G. (2020). *Pengaruh tingkat pendidikan orang tua terhadap kedisiplinan belajar siswa di SDN 05 Kabawetan Kabupaten Kepahiang* (Skripsi tidak diterbitkan). IAIN Bengkulu, Fakultas Tarbiyah dan Tadris.
- Rahmat, B. Z. (2020, Maret 28). *Aktif bersabar hadapi wabah corona*. Unsil. [unsil.ac.id](https://unsil.ac.id). <https://unsil.ac.id/2020/03/28/aktif-bersabar-hadapi-wabah-corona/>
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. (2020). Implementasi konsep sahdzan (sabar dan huznudzan) sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7>
- Sabrina, N. R. C. (2018). *Tingkat kesabaran dan resiliensi pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi.
- Satria, B., & Sari, M. (2017). Tingkat resiliensi masyarakat di area rawan bencana. *Idea Nursing Journal*, 8(2), 30–34.

- <https://doi.org/10.52199/inj.v8i2.8818>
- Savage, M. (2020, November 6). *Dampak psikologis akibat pandemi Covid-19 diduga akan bertahan lama*. BBC Worklife. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>
- Sebayang, R. (2020, Maret 12). *WHO nyatakan wabah covid-19 jadi pandemi, apa maksudnya?*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>
- Subandi. (2015). Sabar: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227). <https://doi.org/10.22146/jpsi.7654>
- Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020, Juli 21). *Gangguan kesehatan mental meningkat tajam: Sebuah panggilan meluaskan layanan kesehatan jiwa*. SurveyMETER. <https://surveymeter.org/id/node/576>
- Sutopo. (2014). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian. *Statistika dan Manajemen Riset*. STIE Dharmaputra.
- Thahir, A. (2020). *Psikologi Perkembangan (1st ed.)*. Aura Publishing.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap perilaku belajar, sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE*, 5(2), 124. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Utami, D., Latifah, N. A., Andriyani., & Fajrini, F. (2020). Gambaran tingkat stres dalam pelaksanaan work from home selama masa pandemi Covid19 di DKI Jakarta. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(2), 102–114. <https://doi.org/10.24853/mpjh.v1i2.9342>
- Utami, M. R., & Supriatna, U. Y. (2021). Pengaruh kesabaran terhadap kecemasan selama pandemi pada perempuan dewasa di Kecamatan Antapani. *Prosiding Psikologi*, 347–354. <https://doi.org/10.29313/.v0i0.28337>
- 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>
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan metode penelitian kuantitatif*. UIN MMI, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Wahyuni, I. (2020, Desember 14). *Dinamika pembelajaran “daring” pada masa pandemi Covid 2019*. [https://iainkendari.ac.id/index.php/content/detail/dinamika\\_pembelajaran\\_daring\\_pada\\_masa\\_pandemi\\_Covid](https://iainkendari.ac.id/index.php/content/detail/dinamika_pembelajaran_daring_pada_masa_pandemi_Covid)
- Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2003). Review of research on educational resilience. *CREDE* (Vol. 11).
- Wikipedia. (2021, September). Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Wikipedia*. [https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi\\_Covid-19\\_di\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_Covid-19_di_Indonesia)
- Windayani., & Sakti, P. (2020). Faktor-faktor stres pada ibu rumah tangga dalam menghadapi kegiatan belajar dari rumah (BDR). *Jurnal Psimawa*, 3(2), 67–73.
- Worldometer. (2020). *Countries where Coronavirus has spread - Worldometer*. Worldometer (pp. 2–5). <https://www.worldometers.info/coronavirus/countries-where-coronavirus-has-spread/>
- Wulandari, A. P. J. (2020, Maret 31). *Mengenal resiliensi dalam ilmu psikologi*. BINUS University Faculty of Humanities. <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>
- Yolanda, Y., Suryani, U., Refti, Y., & Nophika, A. A. (2021). Cara mengendalikan stres dan tetap produktif pada dewasa muda dalam menghadapi masa pandemi Covid 19. *Peduli Masyarakat*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i2.498>
- Yusuf., & Kahfi. (2018). Sabar dalam perspektif Islam dan Barat. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 4(2), 233–245. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>
- Zalukhu, J. (2019). *Dampak pandemi Covid-19 terhadap psikologis masyarakat*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/b8pxs>