

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini membahas tentang kecemasan ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID-19, dimana dalam kondisi pandemi yang masih belum berakhir sampai sekarang, bahkan sampai saat ini masih didapati adanya pemberitaan yang menjadi fenomena kecemasan dari ibu rumah tangga. Kecemasan yang dialami bervariasi, mulai dari kecemasan akan tertular virus covid, kecemasan akan kondisi keuangan akibat maraknya kasus PHK, percobaan kembalinya proses belajar mengajar disekolah yang berubah kembali menjadi pertemuan tatap muka, kecemasan akan efek vaksinasi pada anak – anak mereka sampai yang terkini walaupun sudah berjalan selama 2 tahun, kecemasan pada ibu rumah tangga masih ada yaitu adalah kecemasan akan tertularnya COVID-19 dengan varian mutasi terbarunya yaitu omicron sebagaimana dilansir pada halaman suara.com

Variable bebas pada penelitian ini adalah kebahagiaan yang merupakan factor intrinsik dimana mengacu pada emosi positif, puas dan hilangnya emosi negative seperti depresi atau kecemasan. Mengalami kesenangan, ketentraman hidup, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin serta ketika seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Variabel bebas selanjutnya adalah dukungan keluarga yang diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang dihadapkan pada situasi stress maupun cemas.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan analisis data dengan teknik statistik analisis regresi linear berganda diperoleh nilai koefisien  $F = 1,297$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,276$  ( $p > 0,05$ ) sehingga kebahagiaan dan dukungan keluarga secara Bersama tidak memiliki hubungan dan tidak signifikan dengan kecemasan sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti tidak terbukti.
2. Hasil uji korelasi antara variable kebahagiaan dengan kecemasan diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $t = -1,555$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,121$  ( $p > 0,05$ ), artinya ada hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan namun tidak signifikan sehingga hipotesis penelitian tidak diterima,. Artinya, tinggi rendahnya kebahagiaan tidak berhubungan dengan kecemasan
3. Hasil uji korelasi antara variabel dukungan keluarga dengan kecemasan diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $t = 0,433$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,666$  ( $p > 0,05$ ) sehingga hipotesis peneliti ditolak, artinya tidak ada hubungan yang

signifikan antara variabel dukungan keluarga dengan kecemasan Artinya, tinggi rendahnya dukungan keluarga tidak berhubungan dengan kecemasan.

4. Sumbangan efektif pada kedua variabel bebas yaitu kebahagiaan dan dukungan keluarga menjelaskan atau mempengaruhi variabel kecemasan sebesar 1,3% dimana kontribusi dari kebahagiaan terhadap kecemasan adalah sebesar 1.408% dan kontribusi dari dukungan keluarga sebesar -0,0108% sedangkan sisanya 98.7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diketahui dan tidak termasuk dalam analisis regresi atau variabel diluar penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa jika dibandingkan antara dua variabel bebas tersebut, maka variabel kebahagiaan memiliki hubungan lebih dominan daripada variabel dukungan keluarga dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID-19 ini
5. Berdasar pengkategorian data hasil kuisisioner dan rentang usia responden, Ibu rumah tangga adalah sosok wanita yang memiliki peran kompleks dikedidupannya mulai mengurus keluarga, mengurus keuangan dan lainnya, hal ini dapat memicu terjadinya kecemasan oleh ibu Ibu rumah tangga terlebih dimasa pandemi COVID-19 ini. dimana usia dari ibu rumah tangga juga berpengaruh terhadap kecemasan yang ada didalam dirinya ibu rumah tangga yang memiliki usia lebih tua cenderung jarang mengalami tingkat gangguan kecemasan yang tinggi. mereka biasanya telah mengalami banyak kejadian dalam hidup mereka sehingga mereka bisa belajar dari pengalaman masa lalu dan beradaptasi dengan situasi yang baru.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, berikut saran yang dapat peneliti ajukan:

### **1. Bagi Ibu rumah tangga**

Walaupun antar variabel bebas dan variabel terikat menunjukkan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan baik secara hubungan simultan maupun hubungan partial, akan tetapi, pada penelitian ini membuktikan bahwa kebahagiaan memiliki sumbangsiah yang lebih dominan daripada dukungan keluarga terhadap menurunnya kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID-19. dikarenakan kebahagiaan adalah faktor intrinsik yang berarti adalah faktor dari dalam diri. sebagaimana pendapat Argyle, Martin and Lu, (dalam Fitriani et al., 2018) menyatakan bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif,, kepuasan dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan oleh karena itu peneliti menyarankan kepada ibu rumah tangga untuk menjaga emosi positif, merasa puas melalui rasa syukur dan mengendalikan emosi negative yang dapat menjadi pemicu pada depresi atau

kecemasan dan dengan cara mendapatkan dukungan melalui anggota keluarga dengan cara aktif berbagi pikiran dan perasaan kepada orang – orang terdekatnya seperti kepada suami maupun anggota keluarganya

## 2. Bagi Pihak Keluarga maupun Lingkungan Terdekat

Penelitian ini membuktikan bahwa kebahagiaan dan dukungan keluarga memiliki hubungan negatif namun tidak signifikan dengan kecemasan. walaupun tidak signifikan kebahagiaan dan dukungan keluarga masih memiliki peran dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa pandemi COVID-19. Oleh karena itu keluarga sebagai lingkungan terdekat klien diharapkan mampu dan berperan aktif membantu ibu rumah tangga dalam mengatasi kecemasan melalui pendampingan, penyedia fasilitas dan hal lainnya sehingga ibu rumah tangga tidak merasa sendiri dan merasa keluarga selalu ada untuk mensupport dikala kecemasan datang dan mengganggu kondisi psikologisnya. selain itu yang dapat disarankan oleh peneliti kepada keluarga untuk melakukan kesiapan dan kesiagaan dalam pencegahan maupun pengobatan, hal ini dapat dilakukan dengan menjadi pendengar yang baik akan keluh kesah yang mereka sampaikan ketika berbagi beban yang dirasakannya bahkan mengobati kecemasan yang mereka miliki sehingga ibu rumah tangga merasa diperhatikan dan dapat menjadi penyemangat dalam upaya mengatasi kecemasan yang ada

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan konseptual dan wacana teoritis akan adanya kecemasan bagi semua kalangan masyarakat khususnya pada perempuan atau ibu rumah tangga dimasa pandemi. dalam penelitian ini digunakan variabel kecemasan sebagai faktor intrinsik atau faktor yang berasal dari dalam diri dan variabel dukungan keluarga sebagai faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kecemasan.

Melihat fenomena yang ada dimasyarakat dewasa ini, terlebih dimasa pandemi COVID-19, kecemasan merupakan variabel psikologis yang masih banyak terjadi, dan akan memiliki kecenderungan terjadi dimasa depan walaupun faktor-faktor penyebab dari kecemasan mungkin mengalami pengembangan atau perubahan seiring dengan perkembangan jaman,. Oleh karena itu penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian penelitian dengan variabel lain baik internal maupun eksternal yang belum dikaji dalam penelitian ini seperti faktor kognitif, faktor budaya, faktor behavioral (perilaku) dan factor pendidikan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih selektif sehingga dapat mempertimbangkan responden

yang akan menjadi subyek penelitiannya dan dapat menambah jumlah responden demi mendapatkan hasil yang lebih akurat, sehingga tingkat generalisasinya juga lebih tinggi. disamping itu disarankan pada calon peneliti selanjutnya untuk menggunakan cara mengkolaborasikan pengumpulan data baik secara *online* maupun *paper based test* sehingga subjek penelitian lebih tertarget sesuai dengan kebutuhan peneliti serta lebih fleksibel untuk memperoleh data tambahan yang sesuai dengan kriteria subyek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Galangpress.
- Atkinson, R. L. (1993). *Pengantar Psikologi 1*. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. (2011). *Tes Prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Carr, Alan. (2004) *Positive Psychology (The Science of Happiness and Human Strengths)*. Print edition. Hassanzadeh, Ramzan., Mahdinejad, Galin. *Relationship between Happiness and Achievement Motivation: A Case of University Students*. *Journal of Elementary Education*, Vol. 23, No. 1, 53-65. Iran: Associate professor of psychology department Islamic Azad University-Sari Branch.
- Carr, Allan. (2012). *Pengertian Kebahagiaan (Happiness) dan Aspek-aspek Happiness Menurut Para Ahli*. diunduh pada tanggal 20 September 2021 dari <https://www.universitapsikologi.com/2018/05/pengertian-dan-aspek-kebahagiaan-happiness.html>
- Chaplin J. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Calhoun, JF., & Acocella, J.R. (1995). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York : Mc Graw Hill, Inc.
- Cobb, S. (1976). *Social support as a moderator of life stress*. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Crowley., C., Kapitula, L.R., & Munk. (2020): *Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course*. *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2020.1754839

- Danty, A.V.(2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan mustahiq LAZIZ Sabilillah Malang. Skripsi tidak diterbitkan.Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maiulana Malik Ibrahim Malang.
- Davindoff, L. L. (1991). Psikologi Suatu Pengantar (Edisi ke-2). Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Dewantara, Nur Dhiny. (2012). Kebahagiaan Sejati (authentic Happiness) Remaja dengan Latang Belakang Broken Home. (Studi Kasus di Pantj Asuhan Nurul Abyadh Malang). Skripsi. Universitas Islam Negeri Malang.
- Dewi, S. (2020). Penelitian: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi Saat Pandemi. diunduh pada tanggal 10 September 2021, dari <https://tirto.id/penelitian-orang-indonesia-alami-kecemasan-tinggi-saat-pandemi-fNXc>
- Ditasari Niken Nurmei & Prabawati M.Fransisca Anindya (2021). Dampak Penerapan *Gratitude Journal* Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi COVID-19. Buku Abstrak Seminar Nasional “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi COVID-19: Tinjauan Multidisipliner” Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang - 03 April 2021
- Fatma, L. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. konseling religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Jawa Tengah: STAIN Kudus. Indonesia, 5(1), 133-149.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2006). *Theoris of Personality, sixth Edition*. Singapore: Mc Graw Hill International Edition.
- Fitriani Nur Rokhmah., & Setyawan Imam (2018). hidup hanya sekali, hiduplah yang berarti sebuah studi kualitatif pengalaman tobat pada mantan preman relawan lembaga sosial. Jurnal Empati, Januari 2018, Volume 7 (Nomor 1), Halaman 44-53 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Francis, S., dan Satiadarma, M.P. (2004). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kesembuhan Pasien yang Mengidap Penyakit Kanker Payudara. Jurnal Ilmiah Psikologi “ARKHE”, Th.9 no.1.
- Freud, Sigmund. (2002). *A General Introduction to Psychoanalysis*, Psikoanalisis Sigmund Freud. Alih Bahasa: Ira Puspitorini. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Friedman, M.M., Bowden, O., & Jones, M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga. Jakarta: EGC.

- Haber, A., Runyon, R.P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Hensarling J. (2009), *Development and psychometric testing of Hensarling's diabetes family support scale*, a dissertation. Degree of Doctor of Philosophy in the Graduate School of the Texa's Women's University. Retrieved August 20, 2021form : [www.proquest.com](http://www.proquest.com)
- Hills, Petter & Michael Argyle. 2002. *The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for The Measurement of Psy*
- Hidayah Sri Noor Mustaqimatul & Bastomi Hasan (2020). Peran Masyarakat Sipil Keagamaan Di Tengah Pandemi: Analisis Peran Nahdlotul Ulama (NU) Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 Di Indonesia. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam Volume 04 Nomor 2 2020*
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, Ayub Sani. (2007). *Panik, Neurosis dan Gangguan Cemas*. Cetakan II. Jakarta: Dua As-As.
- Imam Ghozali (2017). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Kelima. Semarang: Badan Penerbit Undip.
- Jannah,M.,Moordiningsih., Andayani T.R., & Rahardjo,W. (2020). *Bahagia dan bermakna*. Banten : CV AA Rizky.
- Kaplan HI & Sadock BJ (2010). *Sinopsis psikiatri jilid 2*. Jakarta: Binarupa aksara, pp: 17-28.
- Kembaren, L. (2021). *Virus Corona Memang Menular Tapi Kecemasan Menular Lebih Cepat*. Diunduh pada tanggal 20 September 2021 dari: <http://pdsjki.org/home>
- Kemenkes RI., & P2P. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19)*. Jakarta: Kemenkes RI & Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).
- Khavari Khalil A. (2006). *The art of happiness*. Jakarta : Serambi
- Kuncoro. 2006. *Psikologi Keluarga: Peran Orang Tua Menuju Coparenting*. Jakarta : Salemba Medika..

- Lutfi Fatikasari., & Umi Solikhah (2020) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Balita Yang Mengalami Pneumonia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemangkon. Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Maslim, R. (2001). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*. Jakarta : PT. Nuh Jaya.
- Maulana Hilmi (2021) filsafat kebahagiaan Buya Hamka untuk mengatasi dinamika kecemasan individual di masa pandemi COVID-19. Bachelor thesis, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
- Megatsari, H. (2020). *Gangguan Kecemasan Masyarakat Indonesia Selama Pandemi COVID-19*. Unair. Diunduh pada tanggal 23 Oktober 2020: <http://news.unair.ac.id/2020/10/23/gangguan-kecemasan-masyarakat-indonesia-selama-pandemi-covid-19/>
- Mutia, A. (2021). Survei: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19. diunduh pada tanggal 20 September 2021 dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>
- Myers, D. (1994). Ciri – ciri Orang yang Bahagia diunduh pada tanggal 20 Agustus 2021 dari: <https://www.psychologymania.com/2013/01/ciri-ciri-orang-yangbahagia.html>
- Myers, D. (2000). *The funds, friends, and faith of happy people*. American Psychologist, 55, 56–67.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nindyah Ayu Nugraheni (2016) Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Penderita Miom, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Semarang
- Pandiangan, E., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pasien Pre-Operasi. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 469–479. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i3.2888>
- Patmawati (2021) Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Job Involvement* Dengan *Work Family Conflict* Pada Pekerja Perempuan. Bachelor Thesis, UNTAG Surabaya



- Purnawan, (2008), Dukungan Suami Dan Keluarga. Salemba: Salemba Medika
- Pratiwi, Ratih Putri. (2010). Pengertian Kecemasan (Anxiety). *Jurnal Online Kajian Psikologi*, ISSN-977 2302-1160, Mei 2010.
- Prawira. (2020). Selama Pandemi Covid-19, Masalah Keuangan Paling Menghantui Para Ibu. diunduh pada tanggal 20 September 2021 dari:  
<https://www.liputan6.com/health/read/4414184/selama-pandemi-covid-19-masalah-keuangan-paling-menghantui-para-ibu>
- Putri Widyastuti, Dkk (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Poli Jantung Rumah Sakit Biomedika Mataram *Jurnal Psikologi Prima e-ISSN : 2621-5152, ISSN : 2477-0604 Volume 5 No. 1 2019 | 81-86*
- Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1543>
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness). E-book. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Shaver, P., and Freedman (1976). The pursuit of happiness. *Psychology today*, Retrieved September, 20, 2021 from :  
<https://samuelnugraha.wordpress.com/2013/04/30/happiness-vs-unhappiness/>
- Sihombing, Y.A.(2016). Hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial lanjut usia. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Medan Binjai
- Siska Agustina, S. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Inu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rs Pku Muhammadiyah Gamping Yogyakarta.
- Siswanto. 2007. Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya. Yogyakarta : ANDI
- Siti Endah N (2014). hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS di klinik mawar bandung. Bachelor Thesis, UNPAD Bandung
- Smith, Valerie., Reddy, Jairus., Foster, Kenneth., Asbury, Edward T & Brooks, J. (2011). Public Perceptions , Knowledge And Stigma Towards People With

- Schizophrenia. *Journal Of Public Mental Health*, 10(March 2011), 45–55.  
<https://doi.org/10.1108/17465721111134547>
- Stuart & Sundeen, (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi. 4*. Jakarta : EGC.
- Sugiarti L. Rini, Widyawati Sri, & Roestamadji Br (2011). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga . *Jurnal Psikologi online*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung, Alfabeta
- Suhadianto. (2020) Analisis data menggunakan SPSS, UNTAG Surabaya
- Sukmadinata, N.S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Taylor, S. (2006). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Predana Media
- Taylor. S. (2006). *Health Psychology*. (6 th. Ed). Singapore : MC. Grow Hill Book Company.
- Tim MGBK. (2010). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Grasindo.
- WHO. (2021). Pertanyaan dan Jawaban terkait Coronavirus. Diunduh pada tanggal 08 September 2021 dari: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>
- Widodo, P. B. (2006). Reliabilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (1), 1-9.