



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

**STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN KECEMASAN SELAMA  
MENGHADAPI MASA PANDEMI *COVID-19***

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) Pada  
Program Studi Psikologi**

Oleh :

**JALAYUDHA AIRLANGGA**

**46117210019**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2021**

# PHENOMENOLOGY STUDY: EXPERIENCE OF ANXIETY DURING THE *COVID-19* PANDEMIC

JALAYUDHA AIRLANGGA

Supervisor: KARISMA RISKINANTI, S.Psi, M.Psi., Psikolog

MERCU BUANA UNIVERSITY

## Abstract

*Coronavirus Disease 2019 or better known as Covid-19 is an infectious disease caused by SARS-CoV-2 and causes mild to more severe respiratory infections. Covid-19 has instantly spread from China to the rest of the world, to the point that WHO declared Covid-19 as a pandemic. The existence of Covid-19 has affected and changed various aspects of human life. The conditions that occurred during the Covid-19 pandemic were a stressor for humans, causing them to experience anxiety. Anxiety is one of the functions of the human Ego to warn them about possible impending dangers, so that humans can develop the necessary adaptive reactions. This research was conducted to determine the anxiety experienced during the Covid-19 pandemic, the factors that affect the anxiety experienced, and the effect caused by the anxiety experienced. The subjects in this study were 3 people who directly faced the Covid-19 pandemic. The type of research used in this research is qualitative with interview techniques and interview guidelines. The data validation done by using time triangulation. The results of this research showed that, apart from the existence of Covid-19 as the main factor, there are various other factors that affected the anxiety experienced by subject. The factors that most affected the anxiety experienced by each subject is the extent to which the existence of Covid-19 and Covid-19 pandemic affected and changed the life of subject. Anxiety also results in the emergence of the Defense mechanism to reduce the anxiety experienced by subject and made anxiety experienced by the subject more understandable to them.*

*Keywords: Covid-19, Pademic, Anxiety, Defense mechanism*

# STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN KECEMASAN SELAMA MENGHADAPI MASA PANDEMI *COVID-19*

JALAYUDHA AIRLANGGA

Pembimbing: KARISMA RISKINANTI, S.Psi, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS MERCU BUANA

## Abstrak

*Coronavirus Disease 2019* atau lebih dikenal sebagai *Covid-19* merupakan sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh *SARS-CoV-2* dan menyebabkan infeksi saluran pernafasan yang ringan hingga yang lebih parah. *Covid-19* menyebar dari Cina ke seluruh dunia dengan sangat cepat, hingga *WHO* menetapkan *Covid-19* sebagai pandemi. Keberadaan *Covid-19* telah mempengaruhi dan mengubah berbagai aspek dalam kehidupan manusia. Kondisi yang terjadi selama masa pandemi *Covid-19* menjadi stressor bagi manusia, sehingga menyebabkan manusia mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu fungsi dari *Ego* manusia untuk memperingatkan manusia tentang kemungkinan bahaya yang akan datang, agar manusia dapat mempersiapkan reaksi adaptif yang diperlukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kecemasan yang dialami selama menghadapi masa pandemi *Covid-19*, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami, dan dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan yang dialami. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang menghadapi secara langsung masa pandemi *Covid-19*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif dengan teknik wawancara dengan pedoman wawancara. Validasi data dilakukan dengan triangulasi waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, selain keberadaan *Covid-19* sebagai faktor utama, terdapat beragam faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yang dialami subjek. Adapun faktor yang paling mempengaruhi kecemasan yang dialami dari masing-masing subjek adalah sejauh mana keberadaan *Covid-19* dan masa pandemi *Covid-19* mempengaruhi dan mengubah kehidupan subjek. Kecemasan juga berdampak pada munculnya *Defense mechanism* yang dilakukan subjek untuk mengurangi kecemasan yang dialami dan membuat kecemasan yang dialami lebih dapat dimengerti oleh subjek.

Kata Kunci : *Covid-19*, Pandemi, Kecemasan, Mekanisme pertahanan

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : **Studi Fenomenologi: Pengalaman Kecemasan Selama Menghadapi Masa Pandemi Covid-19**

Nama : Jalayudha Airlangga

NIM : 46117210019

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 1 Maret 2021

Pembimbing



(Karisma Riskinanti, S.Psi, M.Psi., Psikolog)

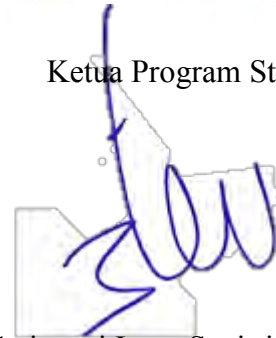
Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Muhammad Iqbal, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si)

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Studi Fenomenologi: Pengalaman Kecemasan Selama Menghadapi Masa Pandemi *Covid-19*”, telah diajukan sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada 1 Maret 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi

Jakarta, 1 Maret 2021

Sidang Skripsi

Ketua Sidang

Penguji



(Erna Risnawati, S.Psi., M.Si.)

(Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog)

Pembimbing



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua hasil Karya Akhir ini:

Judul : **Studi Fenomenologi: Pengalaman Kecemasan Selama Menghadapi Masa Pandemi Covid-19**

Nama : Jalayudha Airlangga

NIM : 46117210019

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 1 Maret 2021

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolaannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 1 Maret 2021



**Jalayudha Airlangga**

**46117210019**

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, dan anugerah kepada penulis dalam rangka menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Studi Fenomenologi: Pengalaman Kecemasan Selama Menghadapi Masa Pandemi *Covid-19*”. Karya tugas akhir ini disusun guna diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini belum bisa dikatakan sempurna, karena keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan, pengalaman dan juga waktu. Namun, menjadi harapan besar bagi penulis bila tugas akhir ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan menjadi suatu karya yang bernilai lebih dan bermanfaat.

Dalam menyusun tugas akhir ini penulis merasa bersyukur atas segala bentuk dukungan dan dorongan serta bimbingan dan arahan dari berbagai pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya tugas akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan anugerah yang tidak terhingga, terutama anugerah kehidupan yang telah diberikan kepada saya.
2. Saya berterima kasih kepada diri saya sendiri yang tetap hidup dan selalu berjuang tetap maju dan bertahan untuk melewati kehidupan hingga sampai pada titik ini.
3. Ibu saya, Hamidah yang telah melahirkan saya dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, serta pengorbanan, doa, dan harapan yang selalu diberikan kepada saya, hingga saya bisa ada disini.
4. Ayah saya, Saepudin, S.Ip, atas segala pengorbanan, doa, harapan dan keyakinan beliau jika saya dapat menggapai apa yang saya inginkan.
5. Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Univeristas Mercu Buana.

6. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, SP., M.Si selaku Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
7. Ibu Karisma Riskinanti, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana dan Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga proses penelitian dan penyusunan tugas akhir dapat berjalan dengan baik
8. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji dan Dosen Reviewer saya.
9. Ibu Erna Risnawati, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Penguji dan Ketua Sidang saya.
10. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, M.A, selaku Dosen Pembimbing Akademi saya.
11. Ke tiga subjek (W, F, dan A) yang telah bersedia menjadi responden saya untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Adik-adik saya, Alaida dan Widya yang memberikan dorongan agar saya dapat menjadi kakak yang dapat dibanggakan dan contoh yang baik bagi mereka.
13. Hildr sebagai seseorang yang selalu ada dan menjaga saya dari belakang.
14. Alif Ojou sebagai teman saya yang selalu mendukung, menemani, dan selalu siap mengulurkan tangan jika saya membutuhkannya.
15. Rekan-rekan di Mihoyo yang terkadang menyebalkan tetapi selalu memberikan dukungan kepada saya, terutama Koun dan Mr.James.
16. Arthur Morgan yang memberikan hiburan ketika saya lelah dan bosan serta mengajarkan arti pentingnya yakin pada keputusan diri sendiri.
17. Egoist dengan suaranya yang selalu menemani saya disetiap malam yang sunyi ketika mengerjakan tugas akhir.



18. Seluruh Dosen dan Staff Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang membantu selama proses perkuliahan.

19. Semua teman-teman di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana khususnya angkatan 2017, terima kasih sudah memberikan banyak warna selama saya berada di bangku perkuliahan ini.

20. Dan semua orang yang mungkin tidak dapat disebutkan seluruhnya disini.

Akhir kata saya ucapkan banyak terima kasih.



Jakarta, 1 Maret 2021

Penulis

**Jalayudha Airlangga**

**46117210019**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. RUMUSAN MASALAH.....	6
1.3. TUJUAN PENELITIAN.....	7
1.4. MANFAAT PENELITIAN.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 KECEMASAN.....	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2 Jenis-Jenis Kecemasan.....	9
2.1.3 Tingkatan Kecemasan.....	10
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	14
2.1.5 Dampak kecemasan.....	18
2.1.6 Kecemasan Selama Masa Pandemi <i>Covid-19</i> .....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	26

3.1	PENDEKATAN PENELITIAN.....	26
3.2	FOKUS PENELITIAN .....	27
3.3	KARAKTERISTIK SUBJEK .....	27
3.4	METODE PENGUMPULAN DATA.....	28
3.4.1	Wawancara .....	28
3.5	METODE KEABSAHAN DATA .....	28
3.5.1	Triangulasi.....	28
3.6	INSTRUMENT PENELITIAN.....	29
3.7	PROSEDUR PENELITIAN.....	31
3.7.1	Tahap persiapan.....	31
3.7.2	Tahap pelaksanaan .....	31
BAB IV PEMBAHASAN.....		33
4.1	SUBJEK PENELITIAN.....	33
4.2	SUBJEK W .....	34
4.2.1	Gambaran umum subjek W.....	34
4.2.2	Proses dan hasil wawancara subjek W.....	34
4.2.3	Gambaran pengetahuan mengenai <i>Covid-19</i> subjek W .....	35
4.2.4	Gambaran Kecemasan subjek W.....	37
4.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan subjek W.....	49
4.2.6	Dampak Kecemasan subjek W.....	57
4.3	SUBJEK F .....	63
4.3.1	Gambaran umum subjek F .....	63
4.3.2	Proses dan hasil wawancara subjek F .....	63
4.3.3	Gambaran pengetahuan mengenai <i>Covid-19</i> subjek F.....	64
4.3.4	Gambaran kecemasan subjek F .....	66
4.3.5	Faktor yang mempengaruhi kecemasan subjek F .....	78

4.3.6 Dampak kecemasan subjek F .....	85
4.4 SUBJEK A .....	90
4.4.1 Gambaran umum subjek A.....	90
4.4.2 Proses dan hasil wawancara subjek A.....	91
4.4.3 Gambaran pengetahuan mengenai <i>Covid-19</i> subjek A .....	91
4.4.4 Gambaran kecemasan subjek A .....	93
4.4.5 Faktor yang mempengaruhi kecemasan subjek A.....	104
4.4.6 Dampak kecemasan subjek A .....	110
4.5 ANALISIS KESELURUHAN SUBJEK .....	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	131
5.1 KESIMPULAN .....	131
5.2 KETERBATASAN PENELITIAN.....	132
5.3 SARAN .....	132
5.3.1 Saran metodologis .....	132
5.3.2 Saran teoritis.....	133
DAFTAR PUSTAKA .....	134
LAMPIRAN.....	140



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pedoman Wawancara .....	29
Tabel 4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	33
Tabel 4.2	Kecemasan Subjek W Selama Masa Pandemi <i>Covid-19</i> .....	41
Tabel 4.3	Respons Kecemasan Subjek W .....	46
Tabel 4.4	Kecemasan Subjek F Selama Masa Pandemi <i>Covid-19</i> .....	71
Tabel 4.5	Respons Kecemasan Subjek F .....	75
Tabel 4.6	Kecemasan Subjek A Selama Masa Pandemi <i>Covid-19</i> .....	98
Tabel 4.7	Respons Kecemasan Subjek A .....	101
Tabel 4.8	Pengetahuan Mengenai <i>Covid-19</i> .....	115
Tabel 4.9	Awal Timbulnya Kecemasan.....	117
Tabel 4.10	Kecemasan yang dialami selama masa pandemi <i>Covid-19</i> ..	118
Tabel 4.11	Respons Kecemasan yang Dialami.....	119
Tabel 4.12	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	122
Tabel 4.13	Dampak Kecemasan Selama Masa Pandemi <i>Covid-19</i> .....	127

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Draft <i>Informed Consent</i> .....	141
Lampiran 2	Verbatim Subjek W.....	143
Lampiran 3	Verbatim Subjek F.....	172
Lampiran 4	Verbatim Subjek A.....	192



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
MERCU BUANA