

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang mengalami wabah Corona Virus *Disease* (COVID-19). COVID-19 disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan merupakan penyakit yang menular (WHO, 2020). Sejak pertama kali ditetapkan sebagai pandemi oleh Presiden RI pada tanggal 13 April 2020 (Covid19.go, 2021), COVID-19 di Indonesia masih berlanjut sampai saat ini. COVID-19 menyerang sistem pernapasan manusia dan berkemungkinan untuk memicu gejala lainnya. Gejala-gejala umum yang biasanya timbul yaitu demam, rasa nyeri dan sakit seluruh badan, sakit tenggorokan, cepat merasa lelah, pilek dan hidung tersumbat sampai diare (Humaedi et al., 2020).

Berdasarkan data dari Covid19.go (2021) pada bulan November 2021, di Indonesia, jumlah individu yang terpapar COVID-19 mencapai 4.261.208 orang, individu yang meninggal sebanyak 144.042 jiwa dan jumlah individu yang sembuh mencapai 4.112.524 orang dan paling banyak berada direntang usia 31-45 tahun atau sebesar 31,8% (Supriatin, 2020). Menurut Corona.jakarta.go.id (2021), di Jakarta kasus individu terpapar COVID-19 mencapai 864.796 orang, individu yang meninggal sebanyak 13.584 jiwa dan jumlah individu sembuh mencapai 850.910 orang. Jakarta masih menjadi provinsi dengan kasus aktif terbanyak di Indonesia, alasannya karena Jakarta memiliki pintu gerbang masuknya penyebaran COVID-19. Jakarta juga memiliki tingkat serta aktivitas penduduk yang sangat tinggi sehingga penyebaran virus ini jauh lebih banyak dibanding dengan daerah yang lainnya (Dirhantoro, 2020).

Individu yang terpapar COVID-19 tidak hanya mengalami gejala dan penyakit fisik saja, melainkan juga mengalami kondisi kesehatan mental yang tidak baik (Ilpaj & Nurwati, 2020). Menurut Jannah et al., (2020), terdapat aspek yang mempengaruhi kesehatan mental individu yang terpapar COVID-19. Pertama, virus

COVID-19 masih dikategorikan dengan virus baru, sehingga membuat kurangnya pengetahuan tentang virus tersebut yang dapat mengakibatkan individu khawatir akan apa yang selanjutnya terjadi mengenai virus tersebut. Kedua, dalam waktu yang cukup cepat, individu yang terpapar COVID-19 terus bertambah di setiap harinya, sehingga membuat individu cemas jika akan terpapar COVID-19. Ketiga, berita maupun isu yang ada di media sosial mengenai COVID-19, membuat individu mengalami stres karena memberitakan mengenai jumlah individu yang terpapar maupun yang meninggal. Keempat, individu yang terpapar COVID-19 harus melaksanakan perawatan secara terpisah dan selalu dipantau oleh petugas medis. Pada individu yang isolasi mandiri pun harus melaksanakan karantina sendiri di rumah atau di tempat yang tertutup (Jannah et al., 2020).

Terdapat perbedaan jenis stres antara seseorang yang tidak terpapar COVID-19 dengan individu yang sembuh dari COVID-19. Pada individu yang tidak terpapar COVID-19, individu mengalami stres karena memiliki kekhawatiran atau rasa takut akan kehilangan pekerjaan atau bahkan sudah kehilangan pekerjaan dan kesulitan finansial selama penurunan kondisi ekonomi (BBC, 2020). Pada individu yang sembuh dari COVID-19, stres yang dialami akibat adanya pandangan buruk atau stigma dari individu lain serta kesepian dan tertekan pada masa isolasi karena tidak dapat keluar ruangan (Millah, 2020). Individu yang sembuh dari COVID-19 memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami stres akibat dari peristiwa yang pernah individu alami saat terpapar COVID-19. Dampak dari stres yang individu alami yaitu terdapat individu yang menyalahkan diri sendiri dan individu yang tidak bisa mengelola stresnya (Rostanti, 2021).

Peneliti melakukan survei awal dilakukan oleh individu yang sembuh dari COVID-19 lebih dari 3 bulan di Jakarta yang berusia 31-45 tahun. Hasil survei awal yang peneliti lakukan mendapatkan hasil bahwa 26 dari 30 individu yang sembuh dari COVID-19 cenderung mengalami stres. Stres yang dirasakan oleh individu yang sembuh dari COVID-19 yang berusia 31-45 tahun dapat disertai dengan adanya gangguan emosi, gangguan perilaku dan gangguan fisik. Gangguan emosi individu yang sembuh dari COVID-19 meliputi perasaan sedih, bersalah, hilangnya gairah dan tidak semangat untuk menjalani kehidupan yang sedang

dijalani. Gangguan fisik individu yang sembuh dari COVID-19 meliputi tubuh yang mudah lelah, mudah berkeringat, jantung berdebar kencang. Gangguan perilaku individu yang sembuh dari COVID-19 meliputi gangguan tidur, sulit konsentrasi dan tidak nafsu makan (Silmi, 2021).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Priambodo & Nofiana (2020) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh pasien COVID-19 dapat terus memburuk hingga 3 bulan setelah individu sembuh dari COVID-19. Sama halnya menurut (Makarim, 2021), terdapat beberapa gejala lain yang berkembang setelah 3 bulan individu terpapar COVID-19 yaitu sebanyak 18% individu yang sembuh dari COVID-19 mengalami masalah kesehatan mental, psikis dan stres. Prasasti (2021) menyebutkan bahwa tidak hanya saat terpapar COVID-19 saja individu harus mengendalikan stres, namun setelah sembuh dari COVID-19 individu harus dapat mengelola dan mengendalikan stres.

- Chaplin (sebagaimana dikutip dalam Rahman, 2016), menjelaskan bahwa stres merupakan suatu keadaan individu yang merasa tertekan secara jasmani maupun psikologis. Stres juga dapat timbul akibat adanya perubahan yang menuntut individu untuk dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut. Menurut Ratus dan Nevid (sebagaimana dikutip dalam Januarti, 2010), individu dapat disebut mengalami stres apabila individu mengalami kondisi tekanan yang berasal dari diri individu maupun lingkungan. Kondisi yang menimbulkan tekanan ini selanjutnya akan mendorong individu untuk mencoba mengatasinya dengan menggunakan cara atau teknik yang disebut sebagai *coping stress* (Darmawanti, 2012).

Coping stress merupakan suatu upaya perubahan tingkah laku dan kognitif individu untuk dapat mengelola dengan baik tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban atau sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan sumber daya individu atau dapat membahayakan kesejahteraan individu (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* juga dianggap dapat menjadi cerminan bagaimana individu mengatasi suatu kendala atau permasalahan (Lazarus & Folkman sebagaimana dikutip dalam Sihombing, 2021). Lazarus (sebagaimana dikutip dalam Meiriana, 2016) menyebutkan bahwa individu menghadapi *coping*

stress dengan cara yang berbeda-beda yang mana hal ini meliputi kognitif dan perilaku.

Rahmandari, Karyono & Dewi (sebagaimana dikutip dalam Rizky et al., 2013) mengatakan terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi *coping stress*. Faktor internal yang memengaruhi *coping stress* yaitu kognitif dan karakteristik kepribadian. Faktor kognitif adalah dorongan untuk mengingat masalah yang lalu atau yang sudah terjadi dan berpikir bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah tersebut. Karakteristik kepribadian yaitu sikap individu yang meliputi kebiasaan, nilai, keyakinan dan keadaan emosional. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu dukungan sosial. Individu yang sembuh dari COVID-19 mengatakan bahwa bercanda dengan keluarga dan kerabat, menonton film yang menyenangkan di TV atau *Youtube* dapat membuat dirinya memiliki optimisme untuk bangkit dari stres yang sedang dialami (Rofik et al., 2020). Faktor eksternal lain selain dukungan sosial yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu dengan melakukan hobi dan keterampilan yang disenangi individu (WHO, 2020).

Aspek lain yang memiliki kontribusi positif terhadap efektifitas *coping stress* yaitu optimisme. Optimisme merupakan sumber daya personal yang dapat membantu meningkatkan *coping stress* (Anggayani & Hartawan, 2019). Studi yang dilakukan oleh Putra (2020) menunjukkan bahwa individu yang sembuh dari sakit yang dialami, jika memiliki optimisme maka dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut melakukan *coping stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Chang, Rand dan Strunk (sebagaimana dikutip dalam Dian, 2020) menjelaskan bahwa semakin individu memiliki optimisme yang tinggi maka stres yang dimiliki individu pun akan semakin rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ningrum (2011) bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu membuat *coping stress* yang dimiliki oleh individu semakin tinggi. Apabila *coping stress* individu tinggi maka dapat membuat stres yang dimiliki individu menjadi lebih rendah.

Optimisme dapat membantu individu untuk menilai keadaan menjadi lebih positif sehingga akan membantu individu menghadapi *coping stress* (Chang

sebagaimana dikutip dalam Anggayani & Hartawan, 2019). Menurut Seligman (sebagaimana dikutip dalam Yogi et al., 2018), optimisme dapat mempengaruhi kesehatan mental, psikis dan optimisme juga dapat menurunkan tingkat stres. Menurut Seligman (sebagaimana dikutip dalam Azmi, 2016), optimisme adalah suatu sikap positif dalam mengatasi atau menghadapi suatu masalah dan dapat mengatasi stres dan tantangan-tantangan yang ada dalam kehidupan sehari-hari dengan sikap yang baik dan positif. Hal ini terjadi karena pemikiran positif yang dimiliki individu akan membuat respon yang dikeluarkan individu menjadi positif pula. Optimisme diharapkan dapat membantu individu untuk bisa mengatasi hambatan dan masalah yang ada.

Penelitian yang dilakukan oleh Polizzi et al., (2020) mengenai stres dan *coping* pada COVID-19 menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres akibat COVID-19 dapat diberikan dukungan sosial melalui media sosial, memberikan empati, mendengarkan individu satu sama lain. Individu yang stres juga dapat melangsungkan aktivitas maupun hobi yang menantang mental seperti memecahkan teka-teki, membaca, bermain musik, bernyanyi dan mempersiapkan hidup untuk berubah menjadi lebih baik. Hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres yang dimiliki individu. *Coping stress* ini dapat mengalihkan dan memicu emosi positif pada individu sehingga individu dapat bangkit kembali dari permasalahan-permasalahan yang dimiliki.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Arslan & Yildirim (2020) membahas mengenai stres akibat COVID-19 dengan optimisme. Penelitian ini menyatakan bahwa optimisme memiliki keterkaitan dengan psikologis individu, sehingga optimisme dapat menjelaskan hubungan antara stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme yang besar akan dapat mengurangi dampak negatif stres akibat virus COVID-19. Jika individu memiliki optimisme yang rendah, maka individu akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Dari uraian yang sudah dijelaskan tersebut, peneliti beranggapan bahwa adanya hubungan antara optimisme dengan *coping stress*. Peneliti melakukan survei awal yang dilakukan oleh individu yang sembuh dari COVID-19 lebih dari 3 bulan di Jakarta yang berusia 31-45 tahun. Hasil survey awal yang peneliti

lakukan mendapatkan hasil bahwa 26 individu yang sembuh dari COVID-19 cenderung mengalami stres. Dari hal tersebut, peneliti berniat untuk melaksanakan penelitian mengenai hubungan antara optimisme dengan *coping stress*. Sejauh ini, peneliti belum menemukan penelitian secara khusus mengenai hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada individu yang sembuh dari COVID-19. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi tentang hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada individu yang sembuh dari COVID-19 di Jakarta.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara optimisme dan *coping stress* pada individu yang sembuh dari COVID-19 di Jakarta?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk melihat hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada individu yang sembuh dari COVID-19 di Jakarta.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat untuk penambahan pengetahuan yang akan berguna dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Positif dan Psikologi Kesehatan yang membahas mengenai optimisme dan *coping stress*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data awal atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai optimisme dengan *coping stress* pada individu yang sembuh dari COVID-19.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai optimisme dan *coping stress* pada individu yang sembuh dari COVID-19.
2. Diharapkan dapat menambah informasi kepada Rumah Sakit terkait hubungan antara optimisme dengan *coping stress*, sehingga dapat dijadikan sebagai edukasi dan tambahan referensi untuk para pasien yang sembuh dari COVID-19.