

# PENGARUH OPTIMISME TERHADAP *COPING STRESS* PADA PENYINTAS COVID-19

Supriyanto<sup>1)</sup> dan Nadira Ayu Kusumastuti<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya  
Jl. Cendrawasih Raya, Blok B7/P Bintaro Jaya, Tangerang Selatan – Banten (15413)  
E-mail: supriyanto@upj.ac.id<sup>1)</sup>, nadirandr27@gmail.com<sup>2)</sup>

## ABSTRAK

Pasien Covid-19 yang telah sembuh bukan berarti kondisinya langsung dapat kembali normal, baik secara fisik maupun mental. Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa penyintas Covid-19 masih mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, insomnia, stres, psikosomatik, depresi sampai *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Masalah-masalah psikologis yang dialami tersebut menuntut penyintas Covid-19 untuk mengembangkan strategi *coping* yang tepat. Penelitian ini ditujukan untuk menginvestigasi pengaruh optimisme terhadap *coping stress* pada penyintas Covid-19. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *The Brief COPE* untuk menilai *coping stress* dan *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) untuk mengukur optimisme penyintas Covid-19. Total subjek penelitian yang berhasil dijangkau dengan menggunakan metode *sampling purposive* sebanyak 348 orang. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan optimisme terhadap *coping stress* pada penyintas Covid-19. Optimisme menyumbang sebesar 34,7% pada keberhasilan *coping stress* penyintas Covid-19. Sedangkan 65,3% keberhasilan *coping stress* dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil analisis tambahan juga menemukan bahwa meskipun penyintas Covid-19 sudah dinyatakan sembuh lebih dari tiga bulan atau lebih, namun penyintas masih mengalami gangguan-gangguan psikologis seperti: cemas, menjadi lebih waspada, mudah emosi, mudah lelah, sulit tidur, mengalami banyak pikiran, perasaan tidak baik dan kesulitan untuk fokus. Pada penelitian ini, tingkat optimisme penyintas Covid-19 tergolong sedang dan penyintas Covid-19 cenderung lebih banyak menggunakan strategi *emotion-focused coping* dibandingkan strategi *problem-focused coping* dalam usaha mengatasi kondisi stres yang dialaminya.

**Kata Kunci:** *Optimisme, Stress, Coping Stress, Gangguan Psikologis, Penyintas Covid-19*

## 1. PENDAHULUAN

Pasca terpapar Covid-19, pasien yang telah dinyatakan sembuh masih menghadapi sejumlah masalah, baik masalah fisik maupun masalah-masalah psikologis. Menurut Silmi (2021), penyintas Covid-19 masih memiliki kerentanan dan berisiko mengalami penurunan kondisi fisik dan mental. Bahkan masalah kesehatan mental ini, menurut Reardon (sebagaimana dikutip dalam Kholilah & Hamid, 2021) akan berdampak jauh lebih lama dari pada durasi pandemi itu sendiri. Data yang dikumpulkan oleh Atmawati (2021) menunjukkan bahwa pasien yang telah sembuh dari Covid-19 mengalami masalah-masalah psikologis, mulai dari gejala yang ringan sampai berat, seperti: kesulitan tidur, permasalahan kognitif seperti penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan penurunan kemampuan mengingat, gangguan kecemasan, stres, gangguan *mood*, depresi, serta demensia. Studi literatur yang dilakukan oleh Kholilah dan Hamid (2021) menemukan bahwa penyintas Covid-19 menunjukkan gejala-gejala gangguan psikologis seperti kecemasan (10,4-42%), insomnia (23,2-40%), defisit kognitif (2,6-23%), depresi (1,3-30%) dan *Post Traumatic Stress Disorder* atau PTSD (11-35%).

Stres merupakan salah satu gejala umum yang sering dialami oleh penyintas Covid-19. Beberapa studi yang dilakukan oleh Wulan dan Keliat (2021), Muslimah, dkk. (2021), Kurniawan dan Susilo (2021), Atmawati (2021), Susanto (seperti dikutip dalam Kurniawan dan Susilo (2021) menemukan bahwa penyintas Covid-19 mengalami gangguan stres mulai yang ringan sampai berat. Gejala-gejala stres yang ditunjukkan oleh penyintas Covid-19 cukup beragam, mulai dari gugup, merasa takut, kelelahan (mudah lelah), nyeri otot, merasa tidak nyaman, gangguan *mood*, gangguan memori (mudah lupa), gangguan konsentrasi, sesak nafas, sakit kepala, gelisah, gangguan kecemasan, gangguan tidur (insomnia), gangguan obsesif-kompulsif, sedih, merasa susah, sampai mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

Banyak faktor yang menyebabkan penyintas Covid-19 mengalami gangguan stres, bahkan sampai beberapa bulan setelah dinyatakan sembuh. Menurut Wulan dan Keliat (2021), penyebab stres/stressor pada penyintas Covid-19 pada dasarnya dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: *stressor* biologis, *stressor* psikologis, dan *stressor* sosial. *Stressor* biologis merupakan dampak jangka panjang dari Covid-19 (*long covid*) terhadap kondisi fisik dan biologis penyintas

setelah mereka sembuh. *Stressor* psikologis diakibatkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan dan menekan (*distress*) pasca penyintas dinyatakan sembuh. Setelah statusnya negatif dari Covid-19, penyintas diharuskan melakukan isolasi atau karantina selama kurang lebih dua minggu untuk menghindari penularan virus ke orang lain atau tertular virus lagi dari orang lain. Sementara itu, *stressor* sosial berkaitan dengan hubungan sosial yang kurang menguntungkan antara penyintas Covid-19 dengan lingkungan sekitarnya. Penyintas Covid-19 akan menerima stigma, digunjingkan, dihindari, ditolak, bahkan dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya. Pada akhirnya *stressor* sosial ini akan menyebabkan timbulnya rasa malu, sedih, harga diri (*self-esteem*) menurun, suasana hati (*mood*) yang buruk, sulit untuk tidur, hingga depresi pada penyintas Covid-19 (Wulan & Keliat, 2021). Hal yang sama dinyatakan oleh Peters dkk., (2022), bahwa stigma dan diskriminasi pada konteks kesehatan ini menimbulkan stres psikologis (*psychological stress*).

Kompleksnya berbagai tantangan dan *stressor* serta munculnya dampak-dampak negatif akibat *stress* yang dialami oleh penyintas Covid-19 menuntut mereka untuk mengembangkan strategi yang efektif dan adaptif agar dapat mengelola dan mengatasi *stress* yang dialami. Mekanisme dan strategi yang digunakan individu untuk mengelola, beradaptasi dan mengatasi stres dalam bidang Psikologi dikenal dengan konsep *coping stress*. Menurut Lazarus dan Folkman (seperti dikutip dalam Hianto & Theresia, 2018), *coping stress* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menguasai, mentoleransi atau mengurangi tekanan-tekanan eksternal maupun internal serta konflik yang dialami. Secara umum terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi stress, yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus dan Folkman, seperti dikutip dalam Hianto & Theresia, 2018).

Beberapa penelitian, baik di Indonesia maupun dari luar Indonesia telah mengidentifikasi mekanisme *coping stress* yang digunakan oleh penyintas Covid-19. Penelitian Fachrunisa, (2021) menemukan subjek penelitian menggunakan berbagai macam mekanisme *coping* baik *coping* yang bersifat adaptif maupun maladaptif untuk mengatasi kesulitan dan tekanan sebagai penyintas Covid-19. Beberapa *coping* adaptif yang dilakukan subjek penelitian antara lain: menuliskan emosi yang dirasakan, mencari informasi terkait Covid-19, mencari dukungan dari orang-orang terdekat, tetap melakukan aktivitas untuk mengembangkan minat dan keterampilan, mendekatkan diri pada Tuhan dan menerima layanan konseling psikologis. Sementara itu *coping* maladaptif yang ditunjukkan subjek penelitian yaitu membiarkan emosi negatif yang ia rasakan dalam jangka waktu yang lama. Penelitian Peters dkk. (2022), menyatakan bahwa penyintas Covid-19 menerapkan berbagai macam strategi *coping* untuk mengatasi stigma yang diterimanya, seperti menarik diri dari lingkungan

sosial (*social withdrawal*), melakukan rasionalisasi, menghadiri kelompok dukungan (*support group*), menjaga jarak (*distancing*), dan melakukan penolakan (*denial*).

Keefektifan dan keberhasilan individu dalam melakukan *coping stress* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang berperan dalam *coping stress* yaitu optimisme yang ditunjukkan oleh individu. Menurut Anggayani dan Hartawan (2019), optimisme dapat berperan sebagai sumber daya personal yang dapat membantu meningkatkan *coping stress* individu. Sementara itu Chang (sepaimana dikutip dalam Anggayani dan Hartawan, 2019), menyatakan bahwa optimisme dapat membantu individu untuk menilai keadaan menjadi lebih positif sehingga akan membantu individu menghadapi *coping stress*. Hal serupa dikemukakan oleh Seligman (sepaimana dikutip dalam Yogi dkk., 2018), bahwa optimisme dapat mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis serta optimisme juga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh individu.

Riset-riset sebelumnya yang menghubungkan antara variabel optimisme dan *coping stress* sudah dilakukan oleh beberapa peneliti di Indonesia. Namun sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks pendidikan dengan melibatkan pelajar/mahasiswa sebagai responden, seperti studi yang dilakukan oleh Karisha dan Sarintohe (2019), Weny, dkk. (2022), dan Nurkahfi dan Supraptiningsih (2022). Di sisi lain, fenomena tentang optimisme dan *coping stress* dapat terjadi di berbagai konteks kehidupan, mulai dari pendidikan/sekolah, pekerjaan, kesehatan, bencana alam, keluarga, dsb. Penelitian-penelitian tentang optimisme dan *coping stress* pada konteks kesehatan atau medis masih terbatas dilakukan oleh peneliti-peneliti Indonesia. Padahal menurut Carver & Scheier (2017), optimisme memiliki peranan penting dalam bidang kesehatan, terutama bagaimana pasien mengatasi dan mengelola stres yang dialaminya pada saat sakit atau pasca sakit serta selama proses penyembuhan. Pasien yang optimis lebih sedikit merasa stres dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan dengan pasien yang pesimis.

Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian-penelitian terdahulu dengan menawarkan kebaruan sebagai berikut: studi tentang optimisme dan *coping stress* dalam lingkup kesehatan (terutama pada Covid-19), subjek penelitian melibatkan penyintas Covid-19, identifikasi masalah-masalah psikologis yang dialami oleh penyintas Covid-19, serta penggunaan skala *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang disusun oleh Carver dan Scheier untuk mengukur tingkat optimisme. Peneliti juga berharap hasil studi ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk membuat program-program intervensi dalam membantu proses penyembuhan penyintas Covid-19 terutama terkait dengan strategi *coping stress* dan meningkatkan optimismenya.

## 2. RUANG LINGKUP

Rumusan permasalahan yang diajukan pada penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *coping stress* pada individu yang telah sembuh (penyintas) dari Covid-19? Selain itu pada penelitian ini juga akan diidentifikasi masalah-masalah psikologis yang dialami oleh penyintas Covid-19 setelah tiga bulan dinyatakan sembuh serta gambaran dukungan sosial (*social support*) yang diterima oleh penyintas Covid-19.

## 3. BAHAN DAN METODE

Pada bagian ini akan diuraikan secara lebih rinci teori tentang variabel penelitian (optimisme dan *coping stress*) serta metode penelitian.

### 3.1 Optimisme

Konsep tentang optimisme memiliki sejarah panjang dalam penelitian-penelitian Psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Positif (Suryadi, dkk., 2021). Terdapat beberapa ahli yang berupaya mendefinisikan konsep optimisme. Lopez dan Snyder (seperti dikutip dalam Gomes & Izzati, 2021) mengemukakan bahwa optimisme merupakan sebuah harapan yang ada pada diri individu bahwa sesuatu akan berjalan dengan baik. Sementara itu menurut Seligman (seperti dikutip dalam Pacheco & Kamble, 2016), optimisme atau harapan individu di masa depan didasarkan pada penjelasan-penjelasan dan interpretasi individu tersebut di masa lalu. Bila kegagalan-kegagalan masa lalu disebabkan oleh faktor-faktor yang tetap/permanen, maka kegagalan di masa depan juga akan terjadi, karena penyebab kegagalan relatif tetap. Sedangkan jika kegagalan masa lalu mencerminkan penyebab yang tidak tetap, individu akan mengembangkan harapan yang lebih baik di masa depan, karena penyebab kegagalan mungkin sudah berubah dan tidak ada lagi. Jadi dapat dikatakan optimisme dan pesimisme merupakan pola atribusi tentang penyebab peristiwa di masa lalu dan atribusi ini pada akhirnya menghasilkan harapan. Pada penelitian ini, peneliti lebih memilih menggunakan konsep dan definisi optimisme dari Carver dan Scheier (2017) yang menyatakan bahwa optimisme adalah karakteristik disposisional atau kecenderungan untuk bersikap positif mengenai masa depan serta mengantisipasi untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Dalam pandangan Carver dan Scheier (2014), optimisme merupakan konstruk unidimensional (satu dimensi) yang bersifat kontinum mulai dari kondisi pesimis sampai optimis. Jadi, bila individu memiliki tingkat optimisme tinggi, maka tidak mungkin individu tersebut berada dalam kondisi pesimis. Begitu juga di kondisi yang sebaliknya. Lebih lanjut Carver dan Scheier (2014) menyatakan, individu yang optimis dan individu pesimis mempunyai perbedaan yang signifikan. Individu yang optimis akan memiliki tujuan dan rasa yakin akan masa depannya, sedangkan individu yang pesimis cenderung memiliki pemikiran yang negatif sehingga membuat individu

tersebut tidak yakin dengan tujuan dan masa depannya. Selain dari perbedaan tersebut, perbedaan lainnya juga dapat dilihat dari cara individu mengatasi suatu permasalahan. Menurut Carver dan Scheier (2017), individu yang optimis cenderung percaya diri dan gigih dalam menghadapi tantangan hidup yang beragam (bahkan ketika kemajuannya menjadi lebih sulit atau lambat). Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung lebih ragu dan bimbang dalam menghadapi situasi sulit dalam hidup.

### 3.2 Coping Stress

*Coping stress* merupakan upaya-upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola situasi di mana ada perbedaan yang dirasakan antara tuntutan stres dan kemampuan yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tersebut (Carr, sebagaimana dikutip dalam Weny, dkk., 2022). Sedangkan Haber dan Runyon (sebagaimana dikutip dalam Anggayani & Hartawan, 2019) mendefinisikan *coping stress* sebagai bentuk-bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan *stress*. Menurut teori transaksional *stress* dan *coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (seperti dikutip dalam Biggs, dkk. 2017), individu akan terus-menerus menilai dan merespon stimulus dalam lingkungan mereka. Proses penilaian ini kemudian menghasilkan berbagai emosi, dan ketika stimulus dipandang mengancam, menantang, atau berbahaya yang menyebabkan timbulnya *stress* (*stressor*), maka individu tersebut memulai upaya melakukan strategi *coping* dengan cara mengelola emosi atau mencoba untuk mengatasi stresor secara langsung. Jadi dapat dinyatakan *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menguasai, mentoleransi atau mengurangi tekanan-tekanan eksternal maupun internal serta konflik yang dialami.

Lazarus dan Folkman (seperti dikutip dalam Hianto & Theresia, 2018), mengelompokkan mekanisme *coping stress* dalam dua kategori, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *problem-focused coping*, perilaku dan kognisi digunakan untuk memecahkan atau mengatasi permasalahan sehingga dapat mengurangi sumber penyebab stress. Beberapa tingkah laku yang merepresentasikan *problem-focused coping* antara lain: *seeking instrumental support*, *active learning*, *behavioral disengagement*, *positive reframing*, *planning*, dll. Sementara itu, *emotional-focused coping* ditujukan untuk mengelola dan mengendalikan emosi sehingga dapat mengurangi tekanan atau beban emosional yang dirasakan. Beberapa contoh dari *emotional-focused coping* yaitu: *venting*, *self distraction*, *denial*, *substance use*, *seeking emotional support*, *humor*, *self acceptance*, *religion*, *self-blame*, dan lain-lain. Menurut Karisha dan Sarintohe (2019), strategi *problem-focused coping* seringkali digunakan untuk menjelaskan masalah, membangkitkan alternatif-alternatif solusi,

mempertimbangkan kerugian dan keuntungan dari alternatif solusi, memilih dari alternatif-alternatif solusi yang ada dan bertindak. Sementara pada strategi *emotion-focused coping*, sebagian besar proses kognitif ditujukan untuk mengurangi *emotional distress*. Individu yang berada dalam kondisi tekanan atau mengalami *stress* dapat menggunakan dua mekanisme *coping stress* di atas agar dapat beradaptasi dengan situasi sulit dan mengurangi stres yang dialami (Hianto & Theresia, 2018).

### 3.3 Pendekatan Kuantitatif

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei kuesioner. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian di mana pengukuran ditujukan untuk mendapatkan data berbentuk numerik dan diolah dengan menggunakan teknik-teknik statistik. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena ingin mengetahui besarnya pengaruh dan kontribusi variabel optimisme terhadap mekanisme *coping stress* pada penyintas Covid-19.

Karakteristik subjek yang dipilih pada penelitian ini disesuaikan dengan tujuan dan permasalahan penelitian, di antaranya:

1. Penyintas/individu yang sembuh dari COVID-19 minimal 3 bulan setelah terpapar COVID-19.
2. Berusia 31-45 tahun.
3. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
4. Berdomisili di area DKI Jakarta.

Berdasarkan data dari [corona.jakarta.go.id](http://corona.jakarta.go.id) (2021), penyintas/individu yang sembuh dari COVID-19 di DKI Jakarta yang berusia 31-45 tahun sebanyak 342.239 orang. Maka pada penelitian ini, besar sampel dari populasi dengan menggunakan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 348 orang. Teknik sampling yang digunakan untuk menjangkau subjek penelitian adalah *purposive sampling*.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner dan terdiri dari dua jenis, yaitu: *The Brief COPE* untuk menilai jenis *coping stress* dan *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) untuk mengukur optimisme. *The Brief COPE* yang dikembangkan oleh Scheier, Carver & Weintraub berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban: (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, dan (4) Sangat Setuju. Total aitem pada *The Brief COPE* berjumlah 28 aitem, yang terdiri dari 23 aitem *favorable* dan 5 aitem *non-favorable*. Semakin tinggi skor pada *The Brief COPE*, maka semakin efektif *coping stress* yang dilakukan oleh individu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor pada *The Brief COPE*, maka semakin kurang efektif *coping stress* yang dilakukan oleh individu.

Uji psikometri *The Brief COPE* dilakukan melalui metode uji validitas (uji keterbacaan dan *expert judgment*), uji reliabilitas dan analisis aitem. Uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan indeks reliabilitas sebesar 0,912 sedangkan analisis aitem menunjukkan indeks semua

aitem *The Brief COPE* di atas 0,3, yaitu antara 0,322 – 0,758. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen *The Brief COPE* valid dan *reliable* untuk menilai *coping stress* penyintas Covid-19. Tabel 1 menunjukkan *blueprint* dari *The Brief COPE*.

**Tabel 1. Blueprint Instrumen The Brief COPE**

Jenis Coping	Dimensi	Aitem Favorable	Aitem Non Favorable
Problem-Focused Coping	Active Coping	1 dan 2	-
	Planning	9 dan 10	-
	Seeking		
	Istrumental Support	3 dan 4	-
	Behavioral Disengagement	6	5
	Positive Reframming	7 dan 8	-
Emotion-Focused Coping	Venting	11	12
	Self Distraction	13 dan 14	-
	Denial	15 dan 16	-
	Substance Use	17	18
	Humor	21 dan 22	-
	Acceptance	23 dan 24	-
	Religion	25 dan 26	-
	Self-Blame	-	27 dan 28
	Seeking		
	Emotional Support	19 dan 20	-

Instrumen kedua yaitu *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier dan Carver. LOT-R berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban: (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, dan (4) Sangat Setuju. Total aitem pada *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) berjumlah 10 aitem. Semakin tinggi skor pada LOT-R, maka semakin tinggi optimisme individu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor LOT-R, maka individu semakin pesimis. Tabel 2 menunjukkan *blueprint* dari skala LOT-R.

**Tabel 2. Blueprint Instrumen LOT-R**

Kategori Aitem	Nomor Aitem
Aitem Favorable	4, 5, 10
Aitem Non-Favorable	1, 8, 9
Aitem Pengalih	2, 3, 6, 7

Uji psikometri instrumen LOT-R dilakukan melalui metode uji validitas (uji keterbacaan dan *expert judgment*), uji reliabilitas dan analisis aitem. Uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan indeks reliabilitas sebesar 0,855 sedangkan analisis aitem menunjukkan indeks semua aitem LOT-R di atas 0,3, yaitu antara 0,431 – 0,735.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen LOT-R valid dan *reliable* untuk mengukur tingkat optimisme penyintas Covid-19.

#### 4. PEMBAHASAN

Peneliti menyebarkan kuesioner kepada 395 subjek penelitian, namun setelah semua kuesioner terkumpul, terdapat 47 kuesioner yang tidak sesuai kriteria dan tidak memenuhi syarat untuk dianalisis. Total kuesioner yang sesuai kriteria dan dapat dianalisis sebanyak 348. Tabel 3 menunjukkan gambaran demografis dari subjek penelitian.

**Tabel 3. Gambaran Demografis Subjek Penelitian**

Variabel	Demografis	N	Persentase
Usia	31 – 35 tahun	226	65%
	36 – 40 tahun	93	27%
	41 – 45 tahun	29	8%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	140	40,30%
	Perempuan	208	60,70%
Jenis Perawatan	Isolasi Mandiri	266	76,43%
	Rumah Sakit	82	23,56%
Durasi Perawatan	1 minggu	47	13,5%
	2 minggu	181	52,01%
	3 minggu	60	17,24%
	Lebih 3 minggu	60	17,24%
Durasi Sembuh Setelah Terpapar Covid-19	3 bulan	108	31,03%
	4 bulan	82	23,56%
	5 bulan	49	14,08%
	Lebih 5 bulan	109	31,33%

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian berusia antara 31 – 35 tahun (65%), berjenis kelamin perempuan (60,70%), dirawat dengan cara isolasi mandiri (76,43%). Sebagian besar subjek penelitian mendapatkan perawatan dalam jangka waktu 2 minggu (52,01%). Pada penelitian ini, mayoritas subjek penelitian (31,33%) sudah dinyatakan negatif atau sembuh lebih dari 5 bulan setelah terpapar Covid-19.

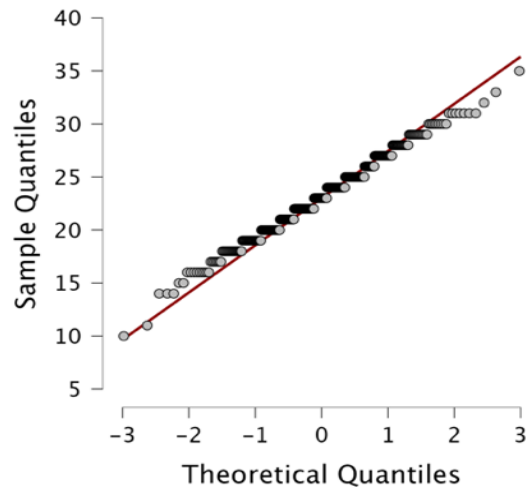
Sebelum melakukan analisis data dengan teknik regresi linier, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi data yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas data optimisme dan *coping stress* dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk.

**Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro - Wilk**

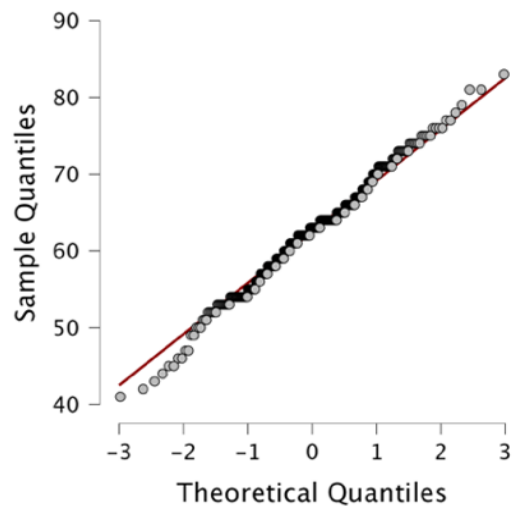
Variabel	Shapiro-Wilk	P-Value of Shapiro-Wilk
Optimisme	0,992	0,060
<i>Coping Stress</i>	0,993	0,080

Berdasarkan Tabel 4, nilai *p value* variabel optimisme adalah  $p=0,060$  dan nilai variabel *coping stress* adalah  $p=0,080$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi  $p>0,05$ .

Gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan uji linearitas data variabel optimisme dan *coping stress*. Berdasarkan gambar 1 dan gambar 2, mayoritas data tersebar di sepanjang garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa data optimisme dan *coping stress* bersifat linier.



**Gambar 1. Uji Linearitas Data Optimisme**



**Gambar 2. Uji Linieritas Data Coping Stress**

Tabel 5 menunjukkan hasil uji regresi linier. Model regresi menghasilkan nilai  $p < 0,001$  dan  $R^2$  sebesar 0,347. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa optimisme memberikan pengaruh signifikan terhadap *coping stress* pada penyintas Covid-19. Variabel optimisme menyumbang atau berkontribusi sebesar 34,7% terhadap keberhasilan *coping stress* penyintas Covid-19. Sedangkan 65,3% keberhasilan *coping stress*

dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier**

Model	Mean Square	R	R <sup>2</sup>	F	p
Ops- Regression Cop	1880,69	0,589	0,347	183,768	< ,001
Residual	10.234				

Tabel 6 menunjukkan gambaran permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian yang meliputi masalah-masalah psikologis dan masalah non-psikologis. Tiga masalah psikologis yang paling banyak diderita oleh subjek penelitian yaitu: mudah lelah (15,22%), tekanan sosial (7,18%) dan menjadi lebih waspada (4,31%). Selain itu 56,89% subjek penelitian juga masih mengalami gangguan secara fisik (non-psikologis) setelah dinyatakan sembuh dari Covid-19 seperti: anosmia (kehilangan penciuman), sesak napas, batuk, rambut rontok, kehilangan berat badan dan sakit di dada.

**Tabel 6. Gambaran Masalah Subjek Penelitian**

Masalah Subjek	N	Persentase
Masalah Psikologis		
Menjadi lebih waspada	15	4,31%
Cemas	11	3,16%
Mudah emosi	5	1,43%
Mudah lelah	53	15,22%
Sulit tidur	13	0,57%
Perasaan tidak baik	2	0,57%
Sulit untuk fokus	2	0,57%
Tekanan sosial	25	7,18%
Badan nyeri	9	2,58%
Badan nyeri & mudah lelah	2	0,57%
Banyak pikiran	3	0,86%
Bosan	10	2,87%
Masalah Non-Psikologis		
Anosmia (kehilangan penciuman), sesak napas, batuk, rambut rontok, kehilangan berat badan dan sakit di dada	198	56,89%

Tabel 7 memuat gambaran dukungan sosial yang diterima oleh subjek penelitian. Jenis dukungan sosial yang diterima oleh subjek penelitian berturut-turut yaitu: dukungan materiil (43,67%), dukungan moral (36,49%), dan dukungan emosional (17,24%). Sedangkan tabel 8 menggambarkan sumber dukungan sosial yang didapatkan oleh subjek penelitian. Sebagian besar subjek penelitian memperoleh dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya, yaitu keluarga dan teman (51,72%) serta keluarga (39,36%).

**Tabel 7. Gambaran Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial	N	Persentase
Dukungan emosional	60	17,24%
Dukungan materiil	152	43,67%
Dukungan moral	127	36,49%

**Tabel 8. Gambaran Sumber Dukungan Sosial**

Sumber Dukungan Sosial	N	Persentase
Keluarga	137	39,36%
Keluarga & pasangan	4	1,14%
Keluarga & teman	180	51,72%
Keluarga & perawat	6	1,72%
Keluarga, teman & pasangan	14	4,02%
Teman	3	0,86%
Tidak ada	4	1,14%

Tabel 9 menunjukkan kategori skor dari skala LOT-R. Hasil perhitungan mendapatkan mean dari LOT-R sebesar 23,12. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat optimisme subjek penelitian tergolong sedang.

**Tabel 9. Kategori Skor Optimisme**

Kategori Skor LOT-R	Mean
Rendah/Pesimis	< 20
Sedang	20 - 30
Tinggi/Optimis	>30

Tabel 10 menunjukkan gambaran *coping stress* yang dilakukan oleh subjek penelitian. Mean empirik dari *problem-focused coping* adalah (M= 22; SD=3,720) dan mean teoritik dari *problem-focused coping* adalah (M=12,5). Sedangkan mean empirik dari *emotion-focused coping* adalah (M=48,7; SD=4,561) dan mean teoritik dari *emotion-focused coping* adalah (M=22,5). Data menunjukkan bahwa mean empirik pada *emotion-focused coping* lebih besar dibandingkan mean empirik *problem-focused coping*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian lebih banyak melakukan strategi *emotion-focused coping* daripada *problem-focused coping*.

**Tabel 10. Gambaran Coping Stress**

Coping	Mean Teoritik	Mean Empirik	Min	Mak
<i>Problem Focused</i>	12,5	22	10	26
<i>Emotion Focused</i>	22,5	38,7	32	50

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penyintas Covid-19 meskipun sudah dinyatakan sudah sembuh, namun masih mengalami gangguan psikologis dengan menunjukkan beberapa gejala stres seperti: cemas, merasa lebih waspada, sulit tidur (insomnia), mudah lelah, banyak pikiran, kurang fokus, dll. Temuan pada penelitian ini sesuai dengan hasil studi terdahulu yang telah dilakukan Kholilah dan Hamid (2021), Silmi, (2021) dan Atmawati (2021). Bahkan pada penelitian ini, gejala-gejala stres masih diderita oleh beberapa penyintas Covid-19 lebih dari 5 bulan setelah mereka sembuh.

Untuk mengelola dan mengatasi stres yang mereka alami, subjek penelitian telah melakukan berbagai strategi *coping stress*, baik yang bersifat *emotion-focused coping* maupun *problem-focused coping*. Namun hasil analisis menunjukkan mayoritas penyintas Covid-19 pada penelitian ini lebih menggunakan strategi *emotion-focused coping* daripada *problem-focused coping*. *Emotion-focus coping* ditujukan untuk mengelola emosi dengan mencari rasa nyaman untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan-tekanan yang sedang dirasakan (Carver, dkk., seperti dikutip dalam Kusumastuti, 2021). Individu yang mengalami stres juga akan lebih cenderung menggunakan mekanisme *emotion-focused coping* jika merasa permasalahan-permasalahan yang dihadapinya lebih sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, seperti dikutip dalam Kusumastuti, 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat Keyes & Haidt (seperti dikutip dalam Kusumastuti, 2021), yang menyatakan bahwa ketika individu menghadapi suatu permasalahan, maka permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan cara mengubah emosi, mengubah cara pandang terhadap permasalahan, serta memiliki harapan yang lebih baik untuk masa depan atau dengan kata lain mengembangkan optimisme.

Pada penelitian ini ditemukan tingkat optimisme penyintas Covid-19 tergolong dalam kategori sedang. Meskipun tingkat optimismenya sedang, namun hasil analisis data menunjukkan bahwa optimisme dalam diri penyintas ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keefektifan mereka dalam melakukan *coping stress*. Bahkan kontribusi atau sumbangan optimisme terhadap *coping stress* cukup besar, yaitu mencapai 34,7%. Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menghubungkan antara variabel optimisme dan *coping stress*. Penelitian oleh Karisha dan Sarintohe (2019), Arslan dan Yildirim (2021), serta Nurkahfi dan Supraptiningsih (2022) juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau kontribusi optimisme terhadap *coping stress* individu. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Wowor dan Rahmasari (2022) menyatakan bahwa optimisme memiliki peranan besar dalam proses penyembuhan pada penyintas Covid-19. Pengalaman terinfeksi virus Covid-19 menimbulkan sejumlah tantangan dan kesulitan (*stressor*) pada diri penyintas, namun optimisme yang dikembangkan oleh penyintas menjadi salah satu kekuatan yang dapat

membantu penyintas mengatasi berbagai tekanan dan mencapai tujuan yang positif, yaitu kesembuhan.

Terdapat beberapa teori dan penjelasan yang melatarbelakangi mengapa optimisme dapat berperan secara positif dalam mengatasi stres. Menurut Joshi & Joshi (2021), saat individu menghadapi peristiwa sulit yang membuat stres, maka keyakinan individu tersebut tentang segala sesuatu akan berhasil dan baik-baik saja merupakan faktor kunci. Orang yang optimis lebih dapat mengelola dan mengatasi stres secara lebih lebih efektif, sehingga dapat menurunkan risiko untuk mengalami sakit. Sementara itu menurut Compton dan Hoffman (sebagaimana dikutip dalam Wowor & Rahmasari, 2022), optimisme merupakan bagian dari bidang Psikologi Positif yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesehatan fisik. Optimisme memiliki peranan dalam penerimaan diri yang realistis, *coping stress*, hubungan yang lebih baik dengan orang lain, kesehatan fisik individu, serta kesejahteraan psikologis yang dapat meningkatkan suasana hati. Lebih lanjut Carver dan Scheier (2017) menyatakan bahwa cara orang optimis dan pesimis berbeda dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Orang-orang optimis, yang percaya diri akan kesuksesan, akan terus berusaha dan mencoba menyelesaikan permasalahan, meskipun mengalami hambatan atau kesulitan. Sedangkan orang yang pesimis cenderung akan menghindar, melarikan diri atau terdistraksi dalam upaya menyelesaikan masalah, dan bahkan sampai berhenti mencoba menyelesaikan permasalahan.

Individu yang memiliki optimisme, dapat menyesuaikan strategi dan mengetahui cara untuk mengendalikan *stress*. Strategi individu yang memiliki optimisme dalam mengendalikan *stress* dapat berupa mengelola, mengurangi, dan menghapus hal-hal atau pikiran negatif yang dapat memengaruhi optimisme individu (Nes & Segerstrom, sebagaimana dikutip dalam Kusumastuti, 2021). Hal ini sesuai dengan pendapat Seligman (sebagaimana dikutip dalam Kusumastuti, 2021), yang menyatakan bahwa optimisme merupakan sikap positif dalam mengatasi atau menghadapi suatu masalah, serta dapat mengatasi stres dan tantangan-tantangan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Sikap, cara pandang dan pemikiran positif yang dimiliki individu akan membuat respon yang dikeluarkan individu tersebut menjadi positif pula dalam menghadapi permasalahan. Dengan demikian, optimisme diharapkan dapat membantu individu untuk bisa mengatasi hambatan dan masalah yang ada.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan optimisme dalam diri individu yaitu dukungan sosial (*social support*). Temuan penelitian Sari dan Thamrin (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan arah positif terhadap optimisme. Semakin tinggi dan banyak dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka semakin tinggi optimismenya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan kepada

individu, maka akan semakin rendah tingkat optimismenya. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Wowor dan Rahmasari (2022) menyimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh penyintas Covid-19 dari lingkungan terdekatnya (keluarga, teman dan perawat) memberikan dampak pada optimisme pada diri mereka. Pada penelitian ini, mayoritas subjek penelitian memiliki optimisme karena memperoleh dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya. Sebagian besar subjek penelitian memperoleh dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya, yaitu pasangan, keluarga dan teman. Sedangkan jenis dukungan sosial yang diterima oleh subjek penelitian berupa: dukungan materil, dukungan moral, dan dukungan emosional.

## 5. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh optimisme terhadap *coping stress* pada penyintas Covid-19. Optimisme menyumbang sebesar 34,7% terhadap keberhasilan *coping stress* penyintas Covid-19. Sedangkan 65,3% keberhasilan *coping stress* dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dalam upaya mengatasi dan mengelola *stress* yang mereka alami, penyintas Covid-19 pada penelitian ini cenderung lebih banyak menggunakan strategi *emotion-focused coping* daripada *problem-focused coping*.

## 6. SARAN

Penelitian-penelitian tentang optimisme, stres dan *coping stress* dalam konteks kesehatan dan medis masih terbatas dilakukan di Indonesia. Di sisi lain, peranan variabel-variabel di atas sangat penting bagi proses penyembuhan pasien serta akan meningkatkan status kesehatan fisik dan mental pasien selama menjalani pengobatan dan perawatan. Oleh karena itu peneliti menyarankan agar di masa mendatang riset-riset dengan topik yang serupa terus dilanjutkan dengan melibatkan pasien-pasien yang lebih bervariasi sebagai responden mengingat penyakit yang berbeda akan memberikan dampak fisik dan mental yang berbeda kepada penderitanya. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif, menginvestigasi peranan variabel-variabel lain yang terkait dengan optimisme, stres dan *coping stress*, seperti dukungan sosial (*social support*), penyesuaian diri (*self-adjustment*), *locus of control*, *self-efficacy* juga dapat ditambahkan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Anggayani, L., & Hartawan, G. 2019. The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.23887/bisma.v3i2>

Arslan, G., & Yıldırım, M. 2021. Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: a study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113–124. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1882273>

Atmawati, E. 2021. *Masalah Kesehatan Mental Pada Penyintas Covid-19*. <https://sardjito.co.id/2022/03/09/masalah-kesehatan-mental-pada-penyintas-covid-19/>

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. 2017. Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349–364). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. 2014. Dispositional optimism. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 18, Issue 6, pp. 293–299). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. 2017. Optimism, Coping, and Well-Being. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 400–414). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch24>

Fachrunisa, R. A. 2021. Strategi Coping pada Penyintas Covid-19 Yang Mengalami Stigma: Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Psikologi*, Vol 5 No 1, 26–38.

Gomes, S. A., & Izzati, U.A. 2021. Hubungan Antara Optimisme Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8, No. 4, 1-13

Hianto, S & Shanti, T.I. 2018. Dinamika Stres, Strategi Coping, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. In *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 11, No 2, 41-60.

Joshi, R. & Joshi, P. 2013. Association of Optimism and Perceived Stress among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*. <https://doi.org/10.25215/0902.207>

Karisha, E. B., & Sarintohe, E. 2019. Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. *Humanitas*, 3(1), 1–14.

Kholilah, A. M. & Hamid, A. Y. S. 2021. Gejala Sisa Penyintas Covid-19: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol 4 No 3, 501-516. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

Kurniawan, Y. & Susilo, I. B. 2021. Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol. 5, 131-156 <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>

Kusumastuti, N. A. 2021. Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stress Pada Individu Yang Sembuh Dari Covid-19 Di Jakarta. Skripsi Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya. <http://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2419/>

Muslimah, H., dkk. 2021. Strategi Coping Dalam Menjalani Isolasi Pada Penyintas Covid-19 Di Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional SMIPT 2021*





- Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, Vol. 4, No. 1, 283-294.
- Nurkahfi, A & Supraptiningsih, E. 2022. Pengaruh Optimisme Terhadap Strategi Coping. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1434>
- Pacheco, B., & Kamble, S. V. 2016. The Role of Optimism in Stress and Coping of Undergraduate Students in Goa. *The International Journal of Indian Psychology*, Vol 3, No 2, 60-68. <http://www.ijip.in>
- Peters, L., dkk. 2022. Experienced stigma and applied coping strategies during the COVID-19 pandemic in Germany: a mixed-methods study. *BMJ Open*, 12(8), 1-10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059472>
- Sari, R. P. & Thamrin, W. P. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Dan Optimisme Pada Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146–155. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3168>
- Silmi, Z. I. 2021. Gangguan Stres Pascatrauma pada Penyintas COVID-19. *KawalCOVID19*. Kawal Covid 19. <https://kawalcovid19.id/content/1906/gangguan-stres-pascatrauma-pada-penyintas-covid-19>
- Suryadi, B., dkk. 2021. The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*, Vol 8, No 1. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Weny, P. S., dkk. 2022. Optimism with Coping Stress in Nomads College Students. *Journal of Health and Behavioral Science*, Vol 4, No 2, 332-340.
- Wowor, R. W. & Rahmasari, D. 2022. Peran Optimisme Dalam Proses Penyembuhan Penyintas Covid-19 Dengan Komorbid Hipertensi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 9, No 5, 89-103.
- Wulan, N., & Keliat, B. A. 2021. Kesehatan Mental Pada Penyintas Covid-19: A Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12, No 2, 215–225. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.327>
- Yogi, P., dkk. 2018. Hubungan Optimisme Dengan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Umum Daerah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, Vol 3, No 2, 1-9. <https://doi.org/10.51143/Jksi.V3i2.103>