

Positive Thinking during Covid-19 Pandemic

Fat Chiya Nidaul Chusna¹ , Wiwien Dinar Pratisti²

¹ Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Wiwien Dinar Pratisti, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 fatchiyanida12@gmail.com

Abstract

The Covid-19 pandemic entered Indonesia in early 2020 and has not ended until now. The pandemic not only causes a wide impact on health problems, but also social, economic, educational, and psychological problems. One of them is the stress that occurs in society. One way to deal with stress is to think positively. The purpose of this scientific article is to find out positive thinking and its implications for reducing stress. The method used in this paper is a literature review. The results obtained are positive thinking can help overcome and reduce stress in the environment of health workers, social circles, as well as the environment for adolescents and students.

Keywords: Positive Thinking, Stress, Covid-19

Berfikir Positif pada Pandemi Covid-19

Abstrak

Pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 dan masih belum berakhir hingga saat ini. Pandemi bukan hanya menyebabkan dampak yang luas pada masalah kesehatan, namun juga kehidupan sosial, ekonomi, pendidikan, hingga permasalahan psikologis. Salah satunya adalah stress yang terjadi pada masyarakat. Salah satu cara untuk menghadapi stress adalah dengan cara berfikir positif. Tujuan dari artikel ilmiah ini adalah untuk mengetahui berfikir positif dan implikasinya terhadap penurunan stress. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah kajian literatur. Hasil yang didapatkan adalah berfikir positif dapat membantu mengatasi dan mengurangi stress di lingkungan tenaga kesehatan, lingkungan sosial, serta lingkungan remaja dan pelajar.

Kata kunci: Berfikir Positif; Stress; Covid-19

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 dan masih belum berakhir hingga saat ini. Data orang yang terpapar virus Covid-19 di Indonesia hingga 22 Juni 2021 yaitu 2.018.113 orang dinyatakan positif, 1.810.136 dinyatakan sembuh, dan 55.291 meninggal dunia (Satgas Covid-19, 2021)

Pandemi bukan hanya menyebabkan dampak yang luas pada masalah kesehatan, namun juga kehidupan sosial, ekonomi, pendidikan, hingga permasalahan psikologis. Menurut artikel yang diterbitkan oleh *Inter-Agency Standing Committee* (2020), dampak psikologis selama pandemi diantaranya: perasaan takut dan cemas, perasaan tidak berdaya, kesepian, depresi, dan stigma masyarakat. Menurut Brooks, dkk (2020) dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan *stres pascatrauma* (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, *insomnia* dan merasa tidak berdaya.

Kebijakan dan adaptasi kebiasaan baru selama wabah Covid-19 juga cenderung membuat masyarakat mengalami stress. Menurut Nevid, dkk (2005) stress merupakan suatu tuntutan yang mendorong seseorang untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri.

Stress juga dapat berhubungan dengan perubahan hidup atau peristiwa hidup yang membutuhkan penyesuaian diri di dalamnya (Nevid dkk, 2005).

Stress akibat adaptasi selama wabah Covid-19 dapat kita lihat pada berbagai sektor seperti kesehatan, sosial, ekonomi, dan pendidikan. Handayani, dkk (2020) menyebutkan faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan antara lain: beban kerja, rasa takut terinfeksi Covid-19, stigma negatif pembawa virus dan berjarauhan dari keluarga. Adapun menurut Tamara & Wulandary (2021) terdapat 4 faktor perbedaan individu yang menyebabkan stres kerja pada tenaga kesehatan akibat pandemi Covid-19, yaitu persepsi negatif tentang Covid-19, pengalaman kerja yang kurang, rasa khawatir tentang Covid-19, seperti khawatir terinfeksi COVID-19 dan khawatir dapat menularkan Covid-19 pada kerabat / keluarga terdekat, terakhir berupa dukungan sosial dari keluarga maupun rekan kerja yang rendah.

Stress pada permasalahan sosial ekonomi selama pandemi disebabkan oleh banyak faktor seperti pembatasan sosial dan keagamaan, pembatasan waktu dan tempat berbelanja, dll. Pada hal ini, tingkat stress yang dialami masyarakat berbeda-beda. Diantara faktor-faktor yang menyebabkan stress berlebih pada permasalahan sosial ekonomi diantaranya: memiliki gangguan mental, jenis kelamin perempuan, memiliki anak kecil, konsumsi alkohol, bekerja di tempat umum, durasi tidur yang kurang, keterampilan koping yang rendah, gejala obsesif-kompulsif terkait dengan kuman dan kontaminasi, hubungan keluarga yang lebih buruk, serta waktu berolahraga dan aktivitas seni yang lebih sedikit (Robillard dkk, 2020).

Permasalahan dalam bidang pendidikan erat kaitannya dengan adaptasi pembelajaran daring. Pembelajaran daring memberikan tekanan yang cukup berat dan mempengaruhi stress akademik mahasiswa (Lubis dkk, 2021., Andiarna & Kusumawati, 2020). Menurut Barseli, dkk (2020) beberapa faktor yang menyebabkan stress akademik pada siswa dan mahasiswa adalah adanya tuntutan-tuntutan yang dibebankan selama pembelajaran daring, proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, serta siswa dan mahasiswa tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru maupun teman lainnya.

Teori stress Lazarus menyebutkan bahwa faktor kognitif merupakan salah satu penyebab stress. Hal ini dikarenakan proses kognitif dapat berfungsi untuk mempersepsi dan memberikan penilaian individu terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya, termasuk peristiwa yang membahayakan dan mengancam, serta keyakinan pada diri individu apakah dirinya memiliki kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan tersebut (Santrock, 2003). Untuk itu, salah satu cara untuk menghadapi stress adalah dengan cara berfikir positif. Penelitian yang dilakukan oleh Limbert (2004) menyebutkan bahwa individu dapat menerima kondisi yang tengah dijalannya dengan lebih positif bila dirinya berfikir secara positif. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Kholidah & Alsa (2012) menyebutkan bahwa berfikir positif dapat menurunkan stress psikologis.

Berfikir positif merupakan bagian dari psikologi positif. Dalam sebuah wawancara yang dilakukan oleh American Psychological Association kepada Martin Seligman (2021) tentang psikologi positif dalam menghadapi pandemi adalah dengan berfikir positif supaya tercipta optimisme serta perasaan yang selalu positif.

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan yang akan dikaji oleh penulis adalah bagaimana berfikir positif dapat menurunkan stress selama wabah Covid-19.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah kajian literatur, yaitu penulis melakukan peninjauan terhadap literasi dalam bentuk buku dan juga artikel penelitian. Pada bagian latar belakang masalah, penulis menggunakan kata kunci “stress di

lingkungan kerja, tenaga kesehatan, pendidikan, dan sosial pada masa pandemi” untuk mencari artikel penelitian yang relevan. Adapun pada bagian hasil dan pembahasan penulis menggunakan kata kunci “berfikir positif terhadap penurunan stress di lingkungan kerja, tenaga kesehatan, pendidikan, dan sosial pada masa pandemi”. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Berfikir positif merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari psikologi positif. Psikologi positif adalah salah satu cabang dalam psikologi yang baru muncul pada tahun 1998 yang dipelopori oleh Martin Seligman, seorang psikolog dari Amerika. Menurut Seligman (2006), berfikir positif membuat seseorang menjadi optimis terhadap masa depan. Begitu pula dengan saat ini, berfikir positif dapat dijadikan sebagai pegangan untuk menurunkan dan mengatasi stress, serta menumbuhkan rasa optimis terhadap masa depan dalam menghadapi wabah Covid-19.

3.1. Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stress Pada Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan merupakan masyarakat yang rentan dengan stress pada masa pandemi ini, mengingat beban kerja yang tinggi, pasien yang jumlahnya semakin naik setiap harinya, jauh dari keluarga, rentan tertular virus, serta kebijakan-kebijakan baru lainnya. Tekanan-tekanan tersebut akan menjadi sebuah stressor bagi tenaga kesehatan, akan tetapi hingga saat ini tenaga kesehatan masih terus bertahan dalam menangani pasien dan memberikan edukasi kepada masyarakat. Ketahanan psikologis atau resiliensi tenaga kesehatan tersebut tidak terlepas dari kemampuan mereka untuk selalu berfikir positif dalam setiap keadaan. Menurut penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Basith (2020) terhadap 61 orang tenaga kesehatan yang menangani pasien Covid-19 dan menjaga UGD, menyebutkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berfikir positif dengan stress. Artinya berfikir positif dengan stress tidak memiliki korelasional, atau dengan kata lain saat tenaga kesehatan semakin berfikir positif atas tekanan-tekanan yang dihadapi oleh mereka, maka stress psikologis pun akan semakin rendah. Begitu juga dengan sebaliknya, apabila tenaga kesehatan semakin rendah dalam berfikir positif, maka stress psikologis akan semakin tinggi.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Agoestin (2021) menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi terhadap 2 orang informan tenaga kesehatan. Dari hasil penelitian diketahui bahwa salah satu cara coping stress yang dilakukan oleh tenaga kesehatan selama Covid-19 adalah dengan selalu berfikir positif. Sehingga, dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa beban tugas garda depan yang semakin hari semakin sulit, akan lebih ringan dilakukan bila tenaga kesehatan selalu berfikir positif dalam menghadapi keadaan-keadaan baru yang menuntut mereka untuk selalu melakukan penyesuaian diri.

3.2. Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stress Menurunkan Stress di Lingkungan Sosial

Berfikir positif dapat diaplikasikan oleh masyarakat di lingkungan sosial dalam menghadapi wabah Covid-19 ini. Pembatasan kegiatan sosial dan keagamaan di masyarakat, penutupan wilayah, larangan bepergian, tentu membuat permasalahan psikologis bagi masyarakat, terutama pada awal mula diberlakukan aturan-aturan tersebut. Masyarakat dituntut untuk cepat dalam menyesuaikan diri dengan aturan pemerintah, supaya tidak stress. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam adaptasi ini yaitu dengan berfikir positif.

Hassan & Alazzeah (2020) Berfikir positif dapat menurunkan stress masyarakat saat terjadi penutupan wilayah dan tidak dapat melakukan interaksi sosial dengan orang lain.

Berpikir positif juga memiliki banyak manfaat seperti: memanjangkan umur, menurunkan depresi, menurunkan stress, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik, dan keterampilan coping saat menghadapi kesulitan pada masa stres (Hassan & Alazze, 2020). Menurut Mayo Clinical Staff (2020) untuk dapat berfikir secara positif, dapat dilakukan dengan cara menghindari berkata-kata yang negatif terhadap diri sendiri.

Permasalahan yang juga terjadi dalam kehidupan sosial selama wabah Covid-19 adalah kebijakan untuk bekerja dari rumah masing-masing atau *work from home*. Hal ini menjadi sebuah tantangan bagi para pekerja, terutama para pekerja yang telah menikah dan memiliki anak. Saat di rumah, harus membagi waktu untuk bekerja, mengasuh, dan melaksanakan tugas rumah tangga lainnya. Dalam menghadapi keadaan seperti ini, berfikir positif sangat dibutuhkan supaya dapat mengatur berbagai stressor yang ada. Menurut penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Kuswartanti & Khansa (2020), terhadap 82 orang Ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi dengan usia antara 25 – 55 tahun, menyebutkan bahwa berfikir positif sangat signifikan dalam menurunkan stress selama bekerja dari rumah terutama pada Ibu yang bekerja dari rumah.

3.3. Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stress Pada Remaja dan Pelajar

Isu dan permasalahan pembelajaran dalam dalam bidang pendidikan selama covid-19 terus dibicarakan, seperti siswa yang menjadi kurang tertib di rumah, permasalahan jaringan, permasalahan ekonomi dalam mencukupi kebutuhan pembelajaran dalam jaringan, kurang pahamnya siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru dan dosen, dan sebagainya. Permasalahan-permasalahan tersebut dapat mengakibatkan stress bagi pelajar, yaitu siswa ataupun mahasiswa. Akan tetapi pembelajaran jarak jauh harus tetap dijalankan supaya angka penyebaran Covid-19 tidak semakin meluas. Oleh karena itu, kemampuan untuk berfikir positif selama pembelajaran dalam jaringan sangat dibutuhkan supaya siswa ataupun mahasiswa dapat mengikuti alur pembelajaran dengan baik dan tidak terbebani.

Yang & Dai (2020) dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan terhadap 384 mahasiswa dari 4 universitas di wuhan menyebutkan bahwa, Mahasiswa di wuhan tidak merasa tertindas dan stress karena memiliki kemampuan untuk berfikir positif dan resiliensi yang baik. Resiliensi mahasiswa di Wuhan dalam menghadapi stressor selama wabah Covid-19 merupakan kompensasi dari pikiran-pikiran positif yang ada dalam diri mereka. Begitu juga dengan Syawaludin dkk (2020) menyebutkan bahwa salah satu strategi coping remaja di Indonesia adalah dengan cara berfikir positif atas wabah Covid-19 yang sedang terjadi ini.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa berfikir positif dapat membantu mengatasi dan mengurangi stress di lingkungan tenaga kesehatan, lingkungan sosial, serta lingkungan remaja dan pelajar. Sebagai salah satu bentuk intervensi psikologi positif, berfikir positif dapat terus dilatih. Menurut Paul & Devi (2021) intervensi psikologi positif dapat membantu mengurangi gejala depresi, stres, kecemasan, dan keputusasaan akibat isolasi dan diskriminasi selama pandemi COVID-19.

Referensi

- [1] Agoestin, R. (2021). Copping Stress Pada Tenaga Kesehatan Yang Pernah Menangani Pasien Positif Covid19. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* Vol.8 No.2
- [2] American Psychology Association. (2021). Speaking of Psychology: Positive psychology in a pandemic, with Martin Seligman, PhD. *Diunduh melalui <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/positive-psychology> pada 23 Juni 2021 pukul 20.30 WIB*
- [3] Andiarna, F., Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, [S.l.], v. 16, n. 2, p. 139-149, dec. 2020. ISSN 2407-8786
- [4] Barseli, M., Ifdil, I., Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* Vol. 5, No. 2, 2020, pp. 95-99
- [5] Basith, A. (2020). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona (COVID 19). *Masters thesis*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- [6] Brooks, R. K., Dkk (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Department of Psychological Medicine, King's College London, London, UK* , Vol 395, 912-920.
- [7] Paul, M. T., Devi, U. (2021). Managing Mental & Psychological Wellbeing Amidst COVID-19 Pandemic: Positive Psychology Interventions. *THE American Journal of Humanities and Social Sciences Research (THE AJHSSR)* 2021 E-ISSN: 2581-8868 Volume-04, Issue-03, pp-121-131
- [8] Handayani, R.T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., Atmojo, J. T. (2020). Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3*, Agustus 2020, Hal 353 – 360
- [9] Hassan, A., Alazzeah, D. (2020). Positive thinking during lockdown. *Artikel diunduh melalui https://www.eauc.org.uk/positive_thinking_during_lockdown?fbclid=IwAR2OgpjLIUoydGRQi28jXiGC8cNI19ElKjbu0_likM9zh4JpS5PlMyk7kM pada 24 Juni 2021 pukul 13.00*
- [10] Inter-Agency Standing Commitee. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0, IASC Februari 2020. *Diunduh melalui https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/catatan-tentang-aspek-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-wabah-covid-19-feb-2020-indonesian.pdf?sfvrsn=ebae5645_2 pada tanggal 22 Juni 2021 pukul 22.52 WIB*
- [11] Kholidah, E. N., Alsa, A. (2021). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi* Volume 39, No. 1, Juni 2012: 67 – 75
- [12] Kuswartanti, D. R., Khansa, M. A. (2020). How Positive Thinking can Affect Stress in Moms who Worked during Pandemi Corona?. *International Journal of Global Operations Research* Vol. 1, No. 4, pp. 136-142, 2020 DOI:10.47194/ijgor.v1i4.34
- [13] Limbert, C. (2004). Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51
- [14] Lubis, H., Ramadhani, A., Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 10, No 1 (2021)
- [15] Mayo Clinic Staff (2020). Positive Thinking: Stop Negative Self-Talk To Reduce Stress. *Artikel diunduh dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950> pada 23 Juni 2021 pukul 21.00 WIB*
- [16] Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi 5 Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- [17] Robillard, R., Saad, M., Edwards, J., et al. (2020). Social, financial and psychological stress during an emerging pandemic: observations from a population survey in the acute phase of COVID-19. *Journal BMJ Open* 2020 Vol 10 Issue 12 doi: 10.1136/bmjopen-2020-043805
- [18] Santrock, J. W. (2003). *Life Span Development Edisi 5 Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga

- [19] Satgas Covid-19. (2021). Data Sebaran Covid-19 di Indonesia. Diakses melalui <https://covid19.go.id/> pada 22 Juni 2021 pukul 15.00 WIB
- [20] Seligman, M (2006). *Learned Optimisme: How To Change Your Mind And Your Life*. United States of America: Vintage Book
- [21] Syawaludin, Sakdiyah, E. H., Muallifah. (2021). Strategi Coping Remaja Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 : Meta Analisis. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Volume 05 Nomor 02, 2020 ISSN:2548-4044
- [22] Tamara, T. A., Wulandary, R D. (2021). Perbedaan Individu Sebagai Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19: Narrative Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol 17 No 1 (2021)
- [23] Yang, D., Tu, C.-C., & Dai, X. (2020). The effect of the 2019 novel coronavirus pandemic on college students in Wuhan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S6–S14. <https://doi.org/10.1037/tra0000930>