

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

S2 Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

Mengelola
Aktivitas Kehidupan
untuk Menjaga
Kesehatan Mental
di Masa Pandemi

EDITOR

Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

Roswiyani, Ph.D., Psikolog

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Mengelola Aktivitas Kehidupan untuk
Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi**

ISBN :

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Mengelola Aktivitas Kehidupan untuk Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Editor

Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

Roswiyani, Ph.D., Psikolog

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psikolog

Penulis

Chandra Susanto

Jordain Riyadi Taufik

Felita Oktaviani

Rita Markus Idulfilastri

Sri Tiatri

Jordyano marchong Hong Diyanto

Zamralita

Amala Fahditia

Marcela Felisia Anatasya Poluan

Evita Febrianty Panggalo

Heryanti Satyadi

Irene Apriani

P. Tommy Y. S. Suyasa

Christine Hadinata

Priskila Shela Habibuw

Adriana Agustina Hasibuan

Riana Sahrani

Michael

Adohari

Frida Condinata

Meina Evelin Mangarondang

Winda Tesvati

Monty P. Satiadarma

Indah Setiawan

Endriansah Jayanto

Rizky Bina Nirbayaningtyas

Kevin Adrian

Rismiyati E. Koesma

Jennifer Amanda

Alice Dian Permata Sari

Naomi Soetikno

Rostiana

Roswiyani

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Setiap individu memiliki beragam aktivitas dan kegiatan yang dilakukan setiap hari dalam kehidupannya. Aktivitas kehidupan tidak terlepas dari persepsi individu mengenai diri dan lingkungannya, yang mengarah pada pencapaian tujuan hidup, harapan dan standar yang telah ditetapkan oleh individu. Adanya evaluasi yang negatif dalam menjalankan aktivitas kehidupan dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Terlebih saat ini, masyarakat dunia berada pada masa Pandemi Covid-19, dimana kondisi ini mempengaruhi aktivitas kehidupan setiap individu sehingga dapat berdampak pada kesehatan mentalnya.

Masa pandemi Covid-19 menuntut setiap individu dari berbagai usia seperti anak-anak hingga lansia; dan individu dari berbagai profesi seperti siswa, guru, karyawan dan profesi lainnya untuk mengelola aktivitas kehidupan dengan baik. Sejalan dengan hal tersebut, pemahaman mengenai cara mengelola aktivitas kehidupan sangat diperlukan agar individu atau masyarakat pada umumnya memiliki pengetahuan yang relevan untuk menjaga kesehatan mental mereka khususnya di masa pandemi.

Pembahasan topik mengenai cara mengelola aktivitas kehidupan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi akan sangat bermanfaat bagi masyarakat luas. Buku ini akan lebih banyak membahas topik mengenai cara pemecahan masalah dengan pendekatan psikologi positif. Permasalahan yang dibahas dalam buku ini terkait masalah-masalah psikologis yaitu kecemasan, kondisi berduka, dan trauma, serta masalah yang menyangkut pekerjaan dan keluarga. Selanjutnya, topik dalam buku ini juga membahas mengenai cara-cara positif menghadapi suatu masalah, seperti manajemen stres, regulasi diri dan emosi, bersikap optimis, resilien, mindfulness dan bersyukur. Buku ini juga menyajikan pengetahuan mengenai peran grit dan self-compassion; serta berbagai perilaku inovatif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Topik-topik yang dibahas dalam buku ini merupakan hasil telaah dari suatu penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa magister psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Sajian dalam buku ini diharapkan dapat membantu guru, siswa, karyawan, orang tua, keluarga dan masyarakat luas dalam proses mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga setiap individu mampu mengelola aktivitas kehidupan untuk kesehatan mental di masa Pandemi.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 10 Desember 2021
Ketua Program Studi Magister Psikologi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii-iv
DAFTAR ISI	v-vii
BAB 1	1-18
<i>Strategi Koping Siswa untuk Mereduksi Kecemasan Selama Pandemi Covid-19</i>	
Chandra Susanto, Rita Markus Idulfilastri, Zamralita	
BAB 2	19-36
<i>Kualitas Kehidupan Kerja dan Kaitannya dengan Perilaku Kerja Kontraproduktif di Masa Pandemi Covid-19</i>	
Evita Febrianty Panggalo, P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 3	37-52
<i>Perfeksionisme: Sehat atau Tidak Bagi Kesehatan Mental?</i>	
Adriana Agustina Hasibuan, P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 4	53-71
<i>Peran Perilaku Inovatif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Karyawan di Era Digital</i>	
Adohari, P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 5	72-88
<i>Dampak Fear Of Missing Out (FOMO) pada Kesehatan Mental dan Cara Mengatasinya</i>	
Winda Tesvati	
BAB 6	89-102
<i>Mengatasi Perasaan Berduka Akibat “Kehilangan” pada Masa Pandemi Covid-19</i>	
Endriansah Jayanto, Rismiyati E. Koesma, Naomi Soetikno	
BAB 7	103-118
<i>Peran Religious Coping dalam Menjaga Kesehatan Mental pada Situasi Pandemi Covid-19</i>	
Jordain Riyadi Taufik, Sri Tiatri	

BAB 8	119-132
<i>Resiliensi: Kunci untuk Tetap Sehat Mental selama Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Amala Fahditia, Heryanti Satyadi</i>	
BAB 9	133-148
<i>Bersikap Optimis: Strategi untuk Tetap Sehat Mental Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Christine Hadinata, Riana Sahrani</i>	
BAB 10	149-165
<i>Bersyukur: Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Frida Condinata, Monty P. Satiadarma, P. Tommy Y. S. Suyasa</i>	
BAB 11	166-183
<i>Peran Grit dalam Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Rizky Bina Nirbayaningtyas, Heryanti Satyadi, Naomi Soetikno</i>	
BAB 12	184-201
<i>Peran Self-Compassion dalam Menjaga Kesehatan Mental Selama Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Jennifer Amanda, Rostiana</i>	
BAB 13	202-215
<i>Memberdayakan Kecerdasan Emosional agar Tetap Sehat Mental dalam Menghadapi Pandemi Covid-19</i>	
<i>Felita Oktaviani, P. Tommy Y. S. Suyasa</i>	
BAB 14	216-231
<i>Peranan Social Support dalam Mengurangi Depresi di masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Jordyano Marcho Hong Diyanto, Rismiyati E. Koesma, Zamralita</i>	
BAB 15	232-251
<i>Posttraumatic Growth dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Marcela Felisia Anatasya Poluan, Rismiyati E. Koesma, Zamralita</i>	
BAB 16	252-269
<i>Menjaga Kesejahteraan Psikologis Melalui Latihan Regulasi Emosi di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Irene Apriani, Sri Tiatri</i>	

BAB 17	270-285
<i>Perilaku Kerja Positif: Tanda Kesejahteraan Subjektif Karyawan</i>	
<i>Priskila Shela Habibuw, P. Tommy Y. S. Suyasa</i>	
BAB 18	286-307
<i>Mindfulness: Kebahagiaan Sekarang? Dulu? atau Nanti?</i>	
<i>Michael, Rostiana</i>	
BAB 19	308-323
<i>Meningkatkan Keterikatan Kerja di Masa Pandemi dengan Perasaan Bersyukur</i>	
<i>(Berterima Kasih)</i>	
<i>Meina Evelin Mangarondang, Indah Setiawan, Kevin Adrian, Rostiana</i>	
BAB 20	324-335
<i>Pentingnya Quality of Life dan Self Compassion dalam Menurunkan Gejala</i>	
<i>Depresi pada Mahasiswa</i>	
<i>Alice Dian Permata Sari, Roswiyani</i>	

BAB 9

Bersikap Optimis: Strategi untuk Tetap Sehat Mental Masa Pandemi COVID-19

Christine Hadinata

Riana Sahrani

Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pada saat ini Indonesia serta hampir seluruh dunia sedang menghadapi krisis kesehatan yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19. Pada masa pandemi COVID-19 dapat menyebabkan kesedihan, ketakutan akibat pandemi pada anak-anak maupun orang dewasa dan terjadi peningkatan stres, cemas, dan gejala depresi dialami oleh usia lebih muda selama pandemi. Dampak dari efek pandemi COVID-19 menjadi hal yang perlu diwaspadai dan diperlukan pencegahan untuk menangani masalah psikologi salah satunya bersikap optimis. Definisi optimis adalah keadaan dimana memiliki harapan positif untuk terjadinya perkembangan baik di masa depan dengan terfokus pada sisi positif dari berbagai situasi dan peristiwa. Pada bab ini akan mengulas lebih dalam manfaat bersikap optimis di masa pandemi, cara melatih diri lebih optimis, apakah optimis selalu baik? dan pesimis selalu buruk?, perbandingan sikap optimis dan pesimis dalam pengambilan keputusan serta kaitannya dalam mengelola kesehatan mental.

Kata kunci: Optimis, pesimis, kesehatan mental, pandemi COVID-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pada saat ini Indonesia serta hampir seluruh dunia sedang menghadapi krisis kesehatan yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19. Adanya pandemi COVID-19 yang telah berlangsung sejak tahun 2020 menimbulkan banyak orang sekarat atau terinfeksi virus COVID-19 yang disebabkan oleh tingginya penularan virus ini. Sebagai contoh di Indonesia sendiri pada tanggal 30 April 2020 dengan total 10.118 kasus, 1.522 sembuh, 792 meninggal (“Update Corona 30 April: 10.118 Positif, 792 Meninggal Dunia”, 2020). Pada tanggal 30 September 2020 total pasien positif berjumlah 287.008 (Akhmad, 2020). Bahkan, sampai saat ini kasus COVID-19 belum kunjung usai dan berdasarkan Sumartiningtyas (2021) pada bulan Mei 2021 telah ditemukan empat varian baru virus Corona yang masuk di Indonesia yaitu varian Inggris (B.1.1.7), varian India (B.1.6.1.7), varian Afrika Selatan (B.1.3.5.1). Pada bulan Agustus 2021 ditemukan varian baru yaitu varian Lambda yang disebut lebih kebal vaksin COVID-19 (Alam, 2021).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan kasus COVID-19 belum usai dan masyarakat Indonesia masih perlu berjuang cukup lama dalam menangani krisis kesehatan fisik. Pemerintah sendiri telah melakukan berbagai upaya untuk menangani kasus penyebaran COVID-19 seperti menerapkan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Dampak dari PPKM sendiri menyebabkan masyarakat tidak bisa leluasa dalam beraktivitas sehingga menyebabkan berbagai masalah dalam kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis yang terganggu. Selain itu, adanya perubahan kegiatan sekolah, universitas yang melaksanakan pembelajaran secara daring. Menyebabkan individu lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan kurangnya interaksi dengan lingkungan sosial.

Dampak pada kesehatan dan bidang sosial dan ekonomi ini berdampak langsung dengan tekanan psikologis dan gejala penyakit mental (Clemente-Suárez, et al., 2021). Berdasarkan Rahman et al. (2020) masa pandemi COVID-19 dapat menyebabkan kesedihan, ketakutan akibat pandemi pada anak-anak maupun orang dewasa. Selaras dengan hal tersebut, menurut Ozamiz-Etxebarria et al. (2020) terjadi peningkatan stres, cemas, dan gejala depresi dialami oleh usia lebih muda selama

pandemi. Selain itu, berdasarkan Clemente-Suárez, et al., (2021) masalah kesehatan mental terkait pandemi COVID-19 seperti pengalaman traumatis kehilangan teman dan keluarga, stres kerja, depresi atau insomnia. Hal ini dapat disebabkan individu yang masih dewasa lebih aktif di sosial media, sehingga lebih mudah terpapar berita hoaks dan mengalami stres akibat social distancing (Nwachukwu, et al, 2020).

Besarnya dampak dari efek pandemi COVID-19 menjadi hal yang perlu diwaspadai dan diperlukan pencegahan untuk menangani masalah psikologi yang dapat muncul di masa pandemi. Salah satu cara mencegah masalah psikologi dan meningkatkan kesehatan mental yaitu bersikap optimis. Optimis merupakan fenomena psikologi yang mempengaruhi berbagai bidang aspek kehidupan. Pentingnya meningkatkan optimis di masa pandemi karena individu optimis berperan penting dalam proses berpikir dan bertindak (Eva et al., 2021). Optimis juga dapat meningkatkan pola pikir lebih positif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari di masa pandemi ini (Sweeny et al., 2006). Optimis juga dapat mempengaruhi pada kualitas hidup seseorang dan membantu lebih cepat pulih dari suatu kejadian negatif seperti penyakit (Marrero, & Caballeira, 2010).

Pada pembahasan ini, optimis yang dimaksud merupakan dispositional optimism yang merupakan sejauh mana individu memiliki harapan positif pada masa depan mereka (Carver et al., 2010). Berdasarkan Perez et al. (2014) dispositional optimism merupakan kecenderungan seseorang memiliki keyakinan untuk mencapai hasil yang diinginkan di masa depan. Individu yang optimis juga dapat menangani stres serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Oleh sebab itu, bersikap optimis menjadi salah satu hal yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan juga mental. Berdasarkan Perez et al. (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi optimis yaitu: (a) dukungan sosial, adanya dukungan dapat membantu memberikan solusi dari peristiwa stres; (b) coping stres, individu yang optimis dapat menggunakan coping stres yang adaptif.

Kesimpulan dari pernyataan diatas, bahwa efek pandemi dapat menyebabkan masalah psikologi. Adanya efek dari pandemi dapat menimbulkan stres, kecemasan, depresi atau bunuh diri. Mengingat bahaya yang ditimbulkan dari efek pandemi, diperlukan pencegahan atau penanganan agar dapat mengatasi efek dari pandemic.

Salah satu penanganan yang dapat dilakukan yaitu bersikap optimis. Individu yang optimis dapat membantu individu untuk berpikir lebih positif, meningkatkan kualitas hidup, dan menurunkan stres pandemi. Oleh sebab itu, pentingnya untuk meningkatkan optimis selama pandemi, yang akan dibahas lebih dalam pada bab selanjutnya.

1.2 Isi dan Pembahasan

Pengertian Optimis

Berdasarkan Shaheen dan Jahan (2014) optimis merupakan karakteristik kepribadian terdiri dari suasana hati, atau sikap positif mengenai masa depan. Menurut Maheshwari dan Jutta (2020) optimis merupakan salah satu bentuk berpikir positif disertai keyakinan bahwa adanya hal-hal baik yang terjadi di masa depan. Selaras dengan hal tersebut optimis yang dimaksud Scheier dan Carver (2018) yaitu *dispositional optimism* yang merupakan harapan individu yang relatif stabil dan adanya pengharapan untuk mendapat hasil yang baik di seluruh domain kehidupan. Menurut Demirtas (2020) individu yang optimis ketika percaya bisa mendapatkan hasil baik dimasa depan, individu memiliki kepercayaan diri untuk mempertahankan upaya dalam mencapai tujuan. Sehingga optimis juga mempengaruhi efek perilaku dan emosional. Selaras dengan hal tersebut menurut Ayan (2017) merupakan keadaan dimana memiliki harapan positif untuk terjadinya perkembangan baik di masa depan dengan terfokus pada sisi positif dari berbagai situasi dan peristiwa

Kesimpulan yang didapatkan dari pernyataan diatas bahwa optimis merupakan bentuk berpikir positif dan memiliki kepercayaan untuk memperoleh hasil yang baik dimasa depan disertai dengan upaya dalam mencapai tujuan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimis

Berdasarkan Johnson et al. (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi optimis yaitu fleksibilitas kognisi. Definisi fleksibilitas kognisi merupakan kemampuan individu untuk bisa beradaptasi dengan berbagai situasi. Berdasarkan De Dreu et al. (2008) terdapat pengaruh positif optimis dengan fleksibilitas kognisi karena individu dapat fleksibel mengatur ulang rencana saat ada perubahan tuntutan tugas. Selain itu, individu yang optimis meningkatkan fleksibilitas kognitif, mengurangi emosi negatif. Selaras dengan hal tersebut, menurut Perez, et al. (2014) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat optimis seseorang seperti: (a) ketersediaan dukungan sosial, (b) *coping style*, (c) kepribadian, (d) kondisi ekonomi, (e) usia seperti orang tua cenderung lebih optimis dibandingkan lebih muda, (f) pengalaman masa lalu yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Fungsi Optimis dalam Kehidupan

Optimis tentunya akan memberikan banyak dampak positif terutama dalam menghadapi tantangan di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan Demirtas (2020) optimis dapat membantu meningkatkan kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan emosional. Individu yang optimis lebih mudah puas terhadap sesuatu, sabar dan aktif dalam melakukan pekerjaan (Ayan, 2017). Tidak mengherankan individu yang optimis lebih memiliki kecenderungan untuk melihat hal positif di lingkungannya dibandingkan melihat hal-hal negatif. Individu yang optimis cenderung mengelola perubahan dan ketidakpastian dengan baik karena mereka mampu menunjukkan fleksibilitas saat menilai dan menanggapi situasi baru (Tolentino, et al., 2014). Tentunya hal ini akan membantu individu lebih sejahtera secara psikologis. Sebaliknya, individu yang pesimis lebih mudah untuk mengalami depresi, cemas dan sedih. Hal ini disebabkan individu yang pesimis lebih cenderung melihat hal-hal negatif dari lingkungannya. Individu optimis dapat memperoleh sumber daya untuk mengejar tujuan, gigih, dan terbuka terhadap peluang secara realistis. Selain itu optimis lebih mudah beradaptasi

mengingat orientasi masa depan mereka yang percaya diri dan fokus pada kekuatan di tengah kesulitan (Tolentino et al., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Magnano et al. (2015) ditemukan bahwa optimis terkait dengan pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan yang tepat tentunya sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pada hasil penelitian tersebut ditemukan individu yang optimis berhubungan positif dengan pengambilan keputusan efektif – *no problem*. Individu yang optimis memiliki pengambilan keputusan *no problem* yang merupakan pengambilan keputusan secara rasional dan kewaspadaan. Hal itu mencakup kemampuan untuk menentukan tujuan, untuk merencanakan tindakan, untuk mencari informasi, dan untuk mengevaluasi alternatif dengan hati-hati.

Sebaliknya individu yang optimis berhubungan negatif dengan pengambilan keputusan tidak efektif seperti *doubtfulness*, *procrastination*, dan *delegation*. Pengambilan keputusan *doubtfulness* mengacu pada emosi negatif, ketidakpastian, kekhawatiran dan kecemasan terkait pilihan yang diambil. Pengambilan keputusan *procrastination* mengacu pada kecenderungan untuk menghindari atau menunda proses pengambilan keputusan. Hal ini dapat dijelaskan dimana individu yang pesimis menggunakan strategi koping *avoidance* (penghindaran) yang selaras dengan pengambilan keputusan *procrastination*. Pengambilan keputusan *delegation* mencakup kecenderungan membiarkan orang lain yang mengambil keputusan untuk dirinya

1.3 Penutup

Penerapan Optimis Sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan Mental

Pada saat ini, masyarakat masih berjuang menghadapi krisis kesehatan yang diakibatkan oleh pandemi. Efek dari pandemi telah menimbulkan beberapa efek negatif seperti penurunan kesehatan mental. Berdasarkan *International Journal of Business and Society* tahun 2020 pada masa pandemi telah menyebabkan kesedihan dan ketakutan. Selaras dengan hal tersebut, dilansir dari hasil penelitian Ozamiz-Etxebarria dkk. dari *Cadernos de Caude Publica* tahun 2020 terjadi

peningkatan stres, cemas, dan gejala depresi dialami oleh usia lebih muda selama pandemi. Mengingat adanya dampak dari efek pandemi yang dapat mengganggu kesehatan mental di masyarakat. Sehingga diperlukan upaya untuk bisa menangani hal tersebut dan dapat meningkatkan kesehatan mental masyarakat di tengah pandemi.

Optimis merupakan salah satu fenomena psikologi yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Berdasarkan peneliti Michael F. Scheier yang merupakan professor di Carnegie Mellon University dan Charles C. Carver yang merupakan Professor Psikologi di University of Miami menjelaskan optimis merupakan sikap individu dalam menanggapi peristiwa dalam hidup dengan pandangan positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Eva dkk. dengan judul “The role of optimism in responding to COVID-19” optimis juga mempengaruhi kemampuan beradaptasi seseorang. Pada masa pandemi yang serba berubah, diperlukan kemampuan untuk dapat melihat suatu fenomena dan memilah informasi agar tidak langsung ditanggapi dengan negatif. Karena bila dilihat secara negatif akan berdampak negatif pada kehidupan individu.

Individu yang optimis dapat melihat sisi baik dari suatu fenomena, serta berusaha untuk mencapai tujuan. Selaras dengan hal tersebut berdasarkan Martínez-Correa, et al. (2006) individu yang pesimis lebih cenderung untuk mengeluh secara berlebihan pada suatu kejadian. Selain itu terdapat beberapa alasan yang membuat kita berpikir pentingnya untuk bersikap optimis dibandingkan pesimis di masa pandemi. Optimis vs pesimis berhubungan bagaimana cara seseorang melakukan coping stres yang merupakan suatu upaya untuk menanggulangi situasi stres yang menekan.

Berdasarkan *Journal Cognitive Therapy and Research* tahun 1992 individu yang optimis menggunakan dua strategi *coping stress* secara bergantian. Pertama, problem focus coping yang merupakan penyelesaian masalah dengan bertindak langsung mengatasi masalah tersebut. Strategi tersebut dengan cara mengatur strategi untuk mengubah masalah tersebut. Kedua, strategi *emotional focus coping* positif merupakan mengatasi tekanan emosional saat dihadapkan pada masalah. Salah satu contoh *emotional focus coping* positif yaitu menerima

realita dan mencari dukungan sosial. Sebaliknya individu yang pesimis ketika dihadapkan dengan situasi menekan menggunakan emotional focus coping negatif dengan cara menyangkal atau menjauhkan diri dari masalah seperti penyalahgunaan zat atau alkohol. Meskipun individu optimis melaporkan menerima kenyataan dari peristiwa yang merugikan, mereka juga melaporkan bahwa mereka berusaha untuk memanfaatkan situasi dengan mencoba menafsirkannya dengan cara yang lebih positif dan belajar dari pengalaman.

Pada dasarnya individu yang optimis selain berpikir positif, juga terdapat usaha untuk mewujudkannya. Berdasarkan Scheier dan Carver (1992) salah satu contoh individu yang optimis lebih mungkin terlibat untuk melakukan praktik kesehatan positif seperti mengkonsumsi vitamin dan makan-makanan yang sehat (mengurangi daging berlemak) dibandingkan individu yang pesimis. Dimana individu yang pesimis lebih memungkinkan bunuh diri atau mengkonsumsi alkohol. Hal ini bila dilihat dari strategi coping, individu yang pesimis menghindari situasi yang menyebabkan stres dan tidak mengatasi permasalahan secara langsung sehingga lebih cenderung untuk mengkonsumsi obat-obatan dan melakukan bunuh diri.

Apabila dilihat dari pernyataan diatas tentunya dapat disimpulkan tentunya optimis sangat dibutuhkan untuk mengatasi stres dimasa pandemi. Namun, apakah optimis selalu baik? Menurut Scheier dan Carver (1992) terdapat optimis yang tidak realistis yang tidak dapat memberikan solusi yang baik dalam menyelesaikan masalah. Berdasarkan Druica et al. (2020) salah satu contoh optimis tidak realistis di masa pandemic seperti orang-orang cenderung berpikir bahwa mereka kebal, dan mengharapkan orang lain yang terkena COVID-19. Karena individu yang dengan optimis yang tidak realistis atau *bias optimism* ia akan berpikir menilai diri memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami peristiwa kesehatan yang negatif dibandingkan yang sebenarnya. Tentunya hal ini akan memberikan kerugian dalam mengatasi masalah bila menjadi terlalu optimis atau optimis namun tidak produktif.

Perbedaan optimis dan *bias optimis* terletak pada usaha yang diberikan, dimana individu yang optimis akan terus bekerja untuk mencapai tujuan. Individu yang optimis dapat mengetahui hasil yang didapat sebagian karena usahanya dan sebagian lagi faktor lain seperti nasib, bantuan, atau campur tangan ilahi. Namun orang optimis juga percaya adanya usaha yang terus menerus dapat menjadi prasyarat sumber lain dapat berperan Scheier dan Carver (1992). Sebaliknya individu dengan *bias optimism* mungkin hanya menunggu kesuksesan terjadi.

Apakah pesimis selalu buruk? Menurut Scheier dan Carver (1992) yang melakukan studi longitudinal pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat gaya *coping stress* yang disebut *pessimism defensive*. *Coping stress pessimism defensive* merupakan bentuk antisipasi seseorang yang khawatir tentang hasil yang negatif. *Pessimism defensive* berorientasi sebagai pelindung diri yang terdiri dari dua bentuk yaitu: (a) ekspektasi kinerja yang buruk untuk melindungi diri dari kegagalan jika benar-benar terjadi; (b) kekhawatiran akan kegagalan yang pada akhirnya akan mendorong individu untuk bertindak.

Namun perlu diperhatikan disini pada awalnya individu yang menggunakan *pessimism defensive* dapat berhasil bila dalam jangka pendek. Hal itu tidak dapat bekerja lebih baik daripada individu dengan optimis. Karena bila individu menggunakan *pessimism defensive* dalam jangka waktu yang panjang menjadi kurang adaptif karena akan ada resiko lain yang muncul seperti dapat membuat individu meningkatkan kecemasan.

Bersikap optimis di masa pandemi dapat sebagai tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyebaran COVID-19 (Jovančević & Milićević, 2020). Meskipun kita tidak dapat terlepas dari rasa cemas atau khawatir karena pandemic COVID-19, dilansir dari artikel *Better for today* tahun 2017 karena berpikir positif bukan berarti mengabaikan tekanan hidup namun menghadapi kesulitan dengan cara lebih produktif. Kita dapat mengubah pola pikir kita, berusaha melihat cahaya di balik setiap awan yang gelap. Orang optimis melihat suatu kejadian dengan "*half glass full*" cenderung menghindari menyalahkan diri sendiri atas hasil yang buruk, cenderung melihat situasi sebagai

situasi sementara dan cenderung mengharapkan peristiwa positif lebih lanjut di masa depan. Seperti krisis yang dialami saat ini dapat membuat orang menemukan cara baru untuk menemukan sesuatu. Seperti pekerjaan dapat beralih menjadi online atau menggunakan teknologi digital. Kegiatan-kegiatan seperti olahraga instruktur dapat mengajarkan melalui media online yang sebelumnya hanya bisa dilakukan *offline*.

Cara lain untuk bisa meningkatkan optimis selama pandemi dilansir dari penerbit *KnE Social Science* tahun 2021 membaca informasi pandemi yang beredar secara keseluruhan, tidak hanya terpaku pada peningkatan jumlah korban yang terinfeksi. Berdasarkan Halim (2020) yang dilansir dari *Kompas*, Kementerian Kominfo tahun 2020 mendeteksi terdapat 1.1016 hoax beredar terkait COVID-19 yang tersebar melalui 1.1912 *platform*. Sehingga pentingnya memilah bacaan yang dibaca mengingat banyaknya hoax yang beredar dan dapat meningkatkan kecemasan. Berdasarkan Buckle (2020) dari artikel GWI kunci agar tetap optimis dapat dilihat bahwa optimis yang sesungguhnya akan mengarah pada perilaku yang positif seperti tetap mematuhi kebijakan dan protokol dalam mencegah penyebaran virus.

Berdasarkan Steinhilber (2017) dilansir dari *Better by Today* cara melatih diri untuk bersikap lebih optimis yaitu: (a) melihat lensa positif, orang yang pesimis terbiasa melihat sesuatu secara negatif, melihat sisi positif selain tidak hanya mengubah sudut pandang dalam jangka pendek, namun juga melatih otak untuk bisa berpikir lebih positif; (b) emosi positif juga dapat menular melalui jejaring sosial, seperti teman, pasangan yang optimis memiliki kemungkinan dapat meningkatkan individu bahagia; (c) menulis jurnal syukur, menuliskan hal-hal yang bisa disyukuri pada hari ini sehingga dapat menumbuhkan pandangan optimis; (d) menerima hal yang bisa dikendalikan dan tidak bisa dikendalikan; (e) mengakui hal negatif, individu yang optimis bukan berarti hanya melihat hal-hal positif saja namun juga menerima hal negatif, optimis dapat merugikan bila terkunci dalam fantasi atau menyangkal realitas, berpikir realistis bukan berarti tidak melihat sisi baik dalam hidup, namun berpikir realistis dapat membantu individu mengatur strategi dalam mengatasi masalah dan mencapai tujuan.

Kesimpulan dari pernyataan diatas, bersikap optimis sangat diperlukan untuk menghadapi masalah selama pandemic COVID-19. Individu yang bersikap optimis dapat fleksibel mengatasi masalah karena menggunakan strategi focused coping dan emotional coping yang adaptif. Individu yang optimis akan berusaha untuk mencapai tujuan, sedangkan individu yang *bias optimism* hanya menunggu kesuksesan tanpa melakukan apapun. Individu yang pesimis menggunakan strategi *pessimism defensive* dapat berhasil dalam jangka pendek, namun tidak bekerja lebih efektif dibandingkan individu yang optimis. Selain itu, individu yang optimis bukan berarti tidak menerima hal negatif, namun mengalihkan dengan membuat strategi untuk mencapai tujuan. Optimis dapat dilatih dengan beberapa cara seperti (a) melihat lensa positif, (b) mencari teman yang positif, (c) menulis jurnal, (d) menerima hal yang bisa dikendalikan, (e) mengakui hal negatif.

Referensi

- Akhmad, H. T. (30 September 2020). Update COVID-19 di Indonesia 30 September 2020: Positif 287.008, sembuh 214.947 & meninggal 10.740. *Okenews*. Diunduh dari: <https://nasional.okezone.com/read/2020/09/30/337/2286210/update-COVID-19-di-indonesia-30-september-2020-positif-287-008-sembuh-214-947-meninggal-10-740>
- Alam, S. O. (2 Agustus 2021). Varian lambda disebut lebih 'kebal' COVID-19, sudah ada di RI?. *Detik Health*. Diunduh dari: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5667399/varian-lambda-disebut-lebih-kebal-vaksin-COVID-19-sudah-ada-di-ri>
- Ayan, A. (2017). The effects of the levels of optimism and self-monitoring on meaning in life. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 15-20.
- Buckle, C. (March 24, 2020). COVID-19: Why optimism is key. *GWI*. Retrieved from: <https://blog.gwi.com/chart-of-the-week/COVID-19-why-optimism-is-key/>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstorm, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30. pp. 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Clemente-Suárez, V. J., Navarro-Jiménez, E., Jimenez, M., Hormeño-Holgado, A., Martinez-Gonzalez, M. B., Benitez-Agudelo, J. C., Perez-Palencia, N., Laborde-Cárdenas, C. C., Tornero-Aguilera, J. F. (2021). Impact of COVID-19 pandemic in public mental health: An extensive narrative review. *Sustainability*, 13(3221). <https://doi.org/10.3390/su13063221>
- De Dreu, C. K. W., Baas, M., & Nijstad, B. A. (2008). Hedonic tone and activation in the mood-creativity link: Towards a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 739-756. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.739>
- Demirtas, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Annals of Psychology*, 36(2), 320-329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Druica, E., Musso, F., & Iamole-Calin, R. (2020). Optimism bias during the COVID-19 pandemic: Empirical evidence from Romania and Italy. *Games*, 11(3), 1-15.

<https://doi.org/10.3390/g11030039>

- Eva, N., Sari, Q. A. F., Andini, R. D., & Mahasin, S. Z. (2021). The role of optimism in responding to COVID-19. *KnE Social Sciences*, 365-369. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8224>
- Halim, D. (5 September 2020). 6 bulan pandemic COVID-19: Hoaks dan teori konspirasi yang memperparah penanganan. *Kompas*. Diunduh dari: <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/05/09090921/6-bulan-pandemi-COVID-19-hoaks-dan-teori-konspirasi-yang-memperparah>
- Johnson, K. J., Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 299-321. <https://dx.doi.org/10.1080%2F02699930903384667>
- Jovančević, A., & Milićević, N. (2020). Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior – a cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 167, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110216>
- Magnano, P., Paolillo, A., & Giacomini, B. (2015). Dispositional optimism as a correlate of decision-making styles in adolescence. *Sage Open*, 5(2), <https://doi.org/10.1177/2158244015592002>
- Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1539-1550. <http://dx.doi.org/10.25215/0803.157>
- Marrero, R., & Caballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 3, 39-46.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G. A., García-León, A., & González-Jareño, M. I. (2006). Relationship between dispositional optimism/pessimism and stress coping strategies. *Psicothema*, 18(1), 66–72.
- Nwachukwu, I., Nkire, N., Shalaby, R., Hrabok, M., Vuong, W., Gusnowski, A., Surood, S., Urichuk, L., Greenshaw, A. J., Agyapong, V. L. O. (2020). COVID-19 pandemic: Age-related differences in measure of stress, anxiety and

- depression in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176366>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the Northern Spain. *Cadernos de saude publica*, 36(4), 1-9. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Perez, C. L., Salamanca, M. V., Castaneda, I. A., Soto, P. B., & Vanegas, I. J. (2014). What makes us optimistic?: Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. *Terapia Psicologica*, 32(2), 153-164. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000200008>
- Rahman, N. R. A., Ibrahim, Z., & Masri, R. (2020). Describing the impact of occupational stress on employees performances during COVID-19 pandemic. *International Journal of Business Society*, 4(6), 68-73. <http://dx.doi.org/10.30566/ijo-bs/2020.19>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychological Association*, 73(9), 1082-1094. <https://doi.org/10.1037/amp0000384>
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Shaheen, H., & Jahan, M. (2014). The role of optimism in experience of student stress and suicidal ideation. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(11), 23-34. <http://dx.doi.org/10.9790/0837-191162334>
- Steinhillber, B. (24 April 2017). How to train your brain to be more optimistic. *Better by Today*. <https://www.nbcnews.com/better/health/how-train-your-brain-be-more-optimistic-ncna795231>
- Sumartiningtyas, H. K. N. (21 Mei 2021). 3 varian virus corona yang masuk ke Indonesia hingga bahayanya. *Kompas.com*. Diunduh dari <https://www.kompas.com/sains/read/2021/05/21/100100323/3-varian-virus->

corona-yang-masuk-ke-indonesia-kenali-gejala-hingga?page=all

- Sweeny, K., Carroll, P.J., & Shepperd, J.A. (2006). Is optimism always best?: Future outlooks and preparedness. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 302-306. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00457.x>
- Tolentino, L. R., Garcia, P. R. J. M., Lu, V. N., Restubog, S. L. D., Bordia, P., Plewa, C. (2014). Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.11.004>
- Update corona 30 April: 10.118 positif, 792 meninggal dunia. (30 April 2020). *CNN Indonesia*. Diunduh dari: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200430132023-20-498858/update-corona-30-april-10118-positif-792-meninggal-dunia>

Profil Penulis

Christine Hadinata

Christine Hadinata (CH) merupakan lulusan Sarjana dari Universitas Tarumanagara dengan jurusan Psikologi pada tahun 2020. Saat ini CH masih aktif menjadi mahasiswa Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dengan bidang peminatan klinis. Selain sebagai mahasiswa, aktivitas CH saat ini menekuni bisnis *online shop*, aktif sebagai pengurus vihara, dan aktif sebagai volunteer konselor di beberapa platform. Karya yang sudah CH hasilkan saat ini adalah publikasi jurnal dengan judul "Hubungan *Self-Presentation* dengan Kepuasan Tubuh Remaja Pada SMP X" dan menulis artikel Kompas dengan judul "Optimisme, Stres, dan *Coping Stress* di Masa Pandemi Covid-19".

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.



Riana Sahrani (RS) merupakan lulusan S3 bidang ilmu Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia tahun 2014. Aktivitas RS adalah sebagai staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. RS juga menjadi ketua editor jurnal *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* dan editor Buku "Tinjauan Pandemic COVID-19 dalam Psikologi Perkembangan".

PENERBIT

LPMI UNTAR (UNTAR Press)
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id