

# HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DAN RESILIENSI DENGAN STRES PADA PETUGAS KESEHATAN DALAM MENGHADAPI VIRUS CORONA (COVID 19)

Abdul Basith<sup>1</sup>, IGAA Novikayati<sup>2</sup>, Dyan Evita Santi<sup>3</sup>

Email: [abuabas02@gmail.com](mailto:abuabas02@gmail.com)

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## *Abstrak*

Pandemi Corona Virus atau Covid-19 berisiko memunculkan gangguan stres pada petugas kesehatan, karena Petugas kesehatan merupakan garda depan yang berhadapan langsung dengan pasien. Seseorang yang memiliki pola pikir positif dan resiliensi dimungkinkan dapat mengurangi tingkat stres yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan dalam menghadapi virus corona. Sampel dalam penelitian ini adalah petugas kesehatan (perawat) sebanyak 61 responden. Skala yang digunakan adalah skala stres yang disusun berdasarkan teori Sarafino (1998), skala berpikir positif disusun berdasarkan teori Albrecht (1992) dan skala resiliensi disusun berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik korelasi rank spearman yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan stres, nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,483$ , artinya semakin tinggi nilai berpikir positif maka semakin rendah tingkat stres seseorang dan sebaliknya. Selanjutnya diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antar resiliensi dengan stres, nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,530$ , artinya semakin tinggi nilai resiliensi maka semakin rendah tingkat stres seseorang dan sebaliknya.

**Kata kunci :** *Stres, Berpikir Positif, Resiliensi, Tenaga Kesehatan, Covid-19*

## *Abstract*

Pandemic Corona Virus or Covid-19 risks creating stress disorder in health workers, because health workers are the vanguard that is dealing directly with patients. Someone who has a positive mindset and resilience may be able to reduce the level of stress experienced. This study aims to determine the relationship between positive thinking and resilience with stress on health workers in dealing with the corona virus. The sample in this study were 61 health respondents (nurses). The scale used is the stress scale which is arranged based on Sarafino's (1998) theory, the scale of positive thinking is based on the theory of Albrecht (1992) and scale resilience is based on the theory of Connor and Davidson (2003). Data analysis technique used non parametric statistical analysis of Spearman rank correlation which showed a significant negative relationship between positive thinking and stress,  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of  $-0.483$ , meaning that the higher the value of positive thinking, the more low stress level of a person and vice versa. Furthermore, a significant negative correlation between resilience and stress is obtained,  $p = 0,000$  ( $p$

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

<sup>2</sup> Dosen Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

<sup>3</sup> Dosen Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

<0.05) with a correlation coefficient of -0.530, meaning that the higher the resilience value, the lower the person's stress level and vice versa.

**Keywords:** Stress, Positive Thinking, Resilience, Health Workers, Covid-19

## **Pendahuluan**

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutka oleh kemunculan virus corona. Virus corona merupakan keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya mengakibatkan infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga infeksi yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat / *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pemerintah menetapkan Wabah Corona Virus atau Covid-19 sebagai Bencana Nasional pada Sabtu, 14 Maret 2020. Dalam undang-undang bencana nomor 24/2007 menyatakan terdapat tiga jenis bencana yaitu; bencana alam, bencana non alam dan bencana sosial. Corona Virus termasuk kedalam bencana non alam. Saat ini Indonesia berada dalam posisi tanggap darurat bencana non alam Wabah Covid-19. Presiden juga membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, gugus tugas tersebut dalam rangka mengkoordinasikan kapasitas pusat hingga daerah ([sehatnegeriku.kemkes.go.id](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id) 2020).

Pada hari Minggu 29 Maret 2020 Satuan Gugus Tugas Covid-19 memberitahukan bahwa sudah tercatat 1.285 orang terkonfirmasi terjangkit virus corona di Indonesia. Dari 1.285 orang terkonfirmasi tersebut, ada 64 orang yang sudah dinyatakan sembuh. Sementara yang meninggal bertambah 12 orang, sehingga total orang yang meninggal ada sebanyak 114 orang ([zonautara.com](http://zonautara.com) 2020). Berdasarkan hasil pantauan CNBC Indonesia di Jawa Timur, pada hari minggu tanggal 29 Maret 2020, menyebutkan ada 5071 Orang Dalam Pemantauan (ODP), 336 Pasien Dalam Pengawasan (PDP) dan 90 terkonfirmasi positif corona. Kota Surabaya mendapat kasus positif terbanyak di Jawa timur yaitu 41 orang.

Virus Corona ini terus berkembang dan menyebar di beberapa provinsi Indonesia mulai dari ibu kota Jakarta sampai ke Jawa Timur. Data terkini jumlah positif COVID-19 di Indonesia hingga Senin, 13 April 2020, bertambah 316 kasus sehingga total positif 4.557 kasus, sementara yang sembuh 380 orang dan 399 kasus meninggal dunia. ([Covid19.go.id](http://Covid19.go.id), 2020). Wabah virus Corona (Covid-19) yang melanda dunia saat ini, dikhawatirkan dapat berdampak psikologis bagi masyarakat. Para ahli menyebutkan reaksi seseorang ketika menghadapi krisis seperti wabah penyakit bisa berupa kewalahan, sedih, takut, dan marah. Dikutip dari [tribunmanado.co.id](http://tribunmanado.co.id) (2020) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menyampaikan bahwa dampak pandemi virus corona saat ini telah menimbulkan stress. Sementara itu di garda depan penanganan wabah covid 19 adalah tenaga kesehatan. Peran tenaga kesehatan semakin berat akibat jumlah pasien melonjak tinggi dalam waktu bersamaan dan juga dibayangi risiko gangguan psikologis akibat beban ganda merawat pasien dan stigma buruk dari masyarakat. Seorang perawat dari Rumah Sakit Persahabatan yang identitasnya dirahasiakan menuturkan bahwa informan dan rekan-rekannya kerap distigma buruk akibat diketahui merawat pasien COVID-19. Anak temannya yang ayahnya merupakan tenaga kesehatan juga dikucilkan dengan alasan serupa. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) mengatakan pandemi ini berisiko

memunculkan gangguan psikologis, terutama pada petugas kesehatan. Mereka sangat mungkin terserang gangguan depresi, kecemasan, dan gangguan stres (tirto.id, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) (2005) dalam buku Pelayanan Kesehatan HIV/AIDS, beban kerja yang sangat besar akibat epidemi, ketakutan terhadap infeksi dan kurangnya syarat-syarat K3 atau pelatihan khusus tentang penyakit menular menyebabkan pekerja kesehatan mengalami stres fisik dan psikologis yang hebat. Keadaan ini juga menyebabkan jumlah tenaga yang tidak cukup, jam kerja yang panjang dan kelelahan. Akibat tekanan ini banyak tenaga kesehatan dengan berat hati meninggalkan profesinya, dikarenakan ketakutan terhadap stigma yang melekat kepada profesi yang ditekuninya. Penelitian yang dilakukan oleh Yona dan Nursasi (2008) menunjukkan adanya stress yang dialami oleh sebagian besar petugas kesehatan (perawat) yang bertugas merawat pasien Avian Influenza (penyakit menular). Senada dengan penelitian Yona dan Nursasi hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhaya dan Sari (2019) pada petugas kesehatan (perawat) yang menangani pasien dalam kategori penyakit menular di RSUDZA Banda Aceh didapatkan 85,1% perawat mengalami stres ringan, 14,9% perawat mengalami stres sedang, serta tidak ada yang mengalami stres berat. Fenomena yang sama ditemukan oleh peneliti saat melakukan wawancara dengan petugas kesehatan yang bekerja di salah satu puskesmas Surabaya dan petugas kesehatan yang bekerja di salah satu rumah sakit di Sidoarjo, selanjutnya dalam tulisan ini informan yang bersangkutan disebut dengan LH dan YP. Dari hasil wawancara dengan LH dan YP, peneliti menemukan adanya tanda-tanda stres yang ada pada diri informan disebabkan virus corona.

Menurut *National Institute Occupational Safety and Health* (NIOSH) 1999, stres yang disebabkan pekerjaan merupakan respon dari emosional dan fisik yang bersifat mengganggu atau merugikan yang dapat terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya atau keinginannya. Sarafino (1994) mengungkapkan stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres merupakan tekanan internal ataupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Stres dapat dibagi berdasarkan kerangka waktu dan tingkat keparahan terhadap stres tersebut ke dalam tekanan dasar, akumulasi stres dan stres akut atau biasa disebut stres traumatik. Bahkan dalam waktu singkat stres juga dapat mengakibatkan ketakutan, susah tidur, depresi, iritasi, kelelahan, dan sulit untuk berkonsentrasi (Staal, 2004).

Menurut Larsen & Buss (2010) stres dapat muncul disaat individu dihadapkan pada suatu kejadian yang terlihat tidak dapat dikontrol. Semua kejadian yang menekan dapat dianggap mengancam dan menjadi sebuah tantangan, tergantung dari individu menanggapinya seperti apa. Lazarus dalam Santrock (2002) mengungkapkan salah satu penyebab stres adalah faktor kognitif. Penilaian kognitif berfungsi untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang mengancam, berbahaya, atau menantang dan keyakinan dirinya apakah memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Maka individu yang dapat berpikir positif akan bisa menghadapi stressor dengan efektif dan mengurangi tingkat stress yang dialaminya.

Pikiran positif merupakan suatu potensi dasar yang mampu mendorong manusia untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan semua kemampuan kemanusiaannya. Pikiran positif adalah ketika seseorang merasa gelisah tetapi bisa merasa senang yang lebih besar, memandang hal-hal yang mencerahkan dan tidak memenuhi otak dengan pikiran-pikiran negatif (El-bahdal, 2010). Pikiran positif adalah pikiran yang mampu membangun dan memperkuat karakter dan kepribadian. Hal ini dapat berarti bahwa manusia bisa menjadi pribadi yang lebih berani menghadapi tantangan, matang dan mampu melakukan hal-hal yang sehat (Sakina, 2008).

Berpikir positif dapat menjadi faktor yang efektif untuk menurunkan tingkat stres. Hal ini dikarenakan seorang yang mampu berfikir positif maka pola pikirannya akan meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat dalam dirinya. Sehingga orang tersebut akan berusaha untuk menghilangkan hal-hal negatif seperti perasaan cemas, ketakutan dan kekuatiran dalam bekerja untuk meraih kesuksesan. Selain itu, orang yang berfikir positif akan berusaha mengatasi hambatan yang mereka hadapi dalam lingkungan supaya terhindar dari stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Limbert (2004) mengungkapkan bahwa berpikir positif mempunyai peran untuk membuat individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Kholidah dan Aslan (2012) yang dilakukan pada mahasiswa di Jogjakarta, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa berpikir positif efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

Selain berpikir positif dalam mengatasi stres dibutuhkan juga resiliensi. Rutter (dalam Isaacson 2002) mengungkapkan bahwa individu yang resilien sebagai manusia yang berhasil dalam menghadapi kesulitan, mengatasi stres atau tekanan, dan bangkit dari kekurangan. Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan (McCubbin, 2001). Senada dengan penjelasan di atas, Deswita (2006), menulis dalam bukunya bahwa daya lentur (*resilience*) merupakan kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalisir dan bahkan merubah kondisi sangat sulit menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Seorang yang memiliki resiliensi mampu menyelesaikan masalah yang tengah hadapinya dengan pola perilaku yang adaptif, atau mampu keluar dari masalah yang mendatangnya artinya resiliensi dapat menjadi faktor yang bisa menurunkan tingkat stres seseorang dalam hal ini adalah petugas kesehatan. Hal tersebut juga senada dengan hasil penelitian dari Septian dan Fitria (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada setiap dimensi variabel resiliensi dengan dimensi stresor. Hubungan ini bersifat negatif yang artinya, apabila nilai resiliensi atau dimensi resiliensi tinggi maka nilai stresor rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dideskripsikan di atas, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang Hubungan Antara Berfikir Positif dan Resiliensi dengan Stres pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona Covid 19. Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti berharap bisa mendapatkan

informasi yang valid tentang Hubungan Antra Berpikir Positif dan Resiliensi dengan Stres pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona Covid 19.

## Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah petugas kesehatan yang dikhususkan pada perawat yang tersebar di beberapa kota di Indonesia sebanyak 61 responden, yang pernah menangani pasien covid 19 dan atau bertugas di UGD dimasa pademi covid 19. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala melalui *google form*, dengan media sosial WhatsApp (WA) dan Facebook (Fb) untuk menyebar skala penelitian dikarenakan situasi wabah covid 19 yang mengharuskan untuk menjaga jarak, selain itu agar mendapatkan subjek yang lebih tepat sasaran.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif dengan menggunakan *skala likert*, untuk menguji hubungan antara variabel berpikir positif dan resiliensi dengan stres. Skala berisikan beberapa pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Pemberian skor pada jawaban yang dipilih untuk setiap pernyataan *favorable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat nilai 4, Sesuai (S) mendapat nilai 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat nilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat nilai 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat 1, Sesuai (S) mendapat nilai 2, Tidak Sesuai (TS) mendapat nilai 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat nilai 4.

Variabel dalam penelitian ini meliputi : variabel dependent yaitu stres (Y), variabel independent yaitu berpikir positif ( $X_1$ ) dan resiliensi ( $X_2$ ). Stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman negatif yang mengancam, menekan, ataupun membahayakan yang terjadi karena ketidak seimbangan antara tekanan dengan kemampuan yang dimiliki individu. Pengukuran skala dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino (1998) yang mengungkapkan bahwa gejala stres terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisik dan psikologis. Berpikir positif adalah aktivitas berpikir dalam menerima dan mengolah stimulus dengan tujuan membangun dan mengoptimalkan aspek positif, berupa semangat, tekad dan keyakinan sehingga mampu memunculkan perasaan, pemikiran dan perilaku positif. Variabel berpikir positif ini akan diukur dengan menggunakan skala berpikir positif yang akan disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif dari teori Albrecht (1992), yaitu : Harapan yang positif, Afirmasi diri, Pernyataan yang tidak menilai, dan Penyesuaian diri yang realistis. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan cara beradaptasi dengan masalah yang tengah dialaminya, sehingga individu tersebut bisa menjalani kehidupan dengan lebih tepat. Dalam pengukuran variabel resiliensi, peneliti menggunakan skala resiliensi yang akan disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Aspek-aspek resiliensi tersebut ialah : *personal competence; trust in one's instincts; positive acceptance of change and secure relationships; control and factor* dan *spiritual influences*. Kelima aspek ini dapat menunjukkan seberapa besar tingkat resiliensi seorang individu.

Hasil uji validitas dan reliabilitas skala stres menggunakan program *SPSS statistics 16 for windows* didapat 22 aitem valid dari 28 aitem total dengan nilai reliabilitas 0.876, hasil uji validitas dan reliabilitas skala berpikir positif menggunakan program *SPSS statistics 16 for windows* didapat 18 aitem valid dari 24 aitem total dengan nilai reliabilitas 0,933, dan

hasil uji validitas dan reliabilitas skala resiliensi menggunakan program *SPSS statistics 16 for windows* didapat 35 aitem valid dari 47 aitem total dengan nilai reliabilitas 0,966.

## Hasil

Uji asumsi dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji hetroskedastisitas dan uji multikolinieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran menggunakan Shapiro-WilkTest untuk variabel stres diperoleh signifikansi  $p=0,017 < 0,05$ , untuk variabel berpikir positif diperoleh signifikansi  $p=0,003 < 0,05$ , untuk variabel stres diperoleh signifikansi  $p=0,017 < 0,05$ . Artinya sebaran data dari tiga variabel berdistribusi tidak normal, maka untuk uji hipotesis akan dilakukan dengan statistika non parametik. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel berpikir positif dengan variabel stres diperoleh signifikansi sebesar 0,946 ( $p > 0,05$ ). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel berpikir positif dengan stres. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel resiliensi dengan variabel stres diperoleh signifikansi sebesar 0,117 ( $p > 0,05$ ). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel resiliensi dengan stres. Hasil uji Hetroskedastisitas terhadap variabel berpikir positif dan variabel resiliensi menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi = 0,198 ( $p > 0,05$ ) pada variabel berpikir positif, dan diperoleh signifikansi = 0,409 ( $p > 0,05$ ) pada variabel resiliensi. Artinya tidak terjadi Hetroskedastisitas (ketidak samaan model regresi) pada kedua variabel. Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Berpikir Positif) dan X2 (Resiliensi) diperoleh nilai tolerance = 0,258 > 0,10 dan nilai VIF = 3,881 < 10,00. Artinya tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara variabel X1 (Berpikir Positif) dan X2 (Resiliensi).

Setelah dilakukan uji asumsi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data untuk menguji hipotesis. Karena data yang diperoleh dari hasil uji asumsi tidak terdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data statistika Non-Parametrik. Analisis data statistika Non-Parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi Rank Spearman. Hasil uji korelasi Rank Spearman pada variabel berpikir positif dengan stres memiliki signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Variabel berpikir positif mempunyai *Correlation Coefficient* sebesar -0,483, yang berarti variabel berpikir positif mempunyai hubungan negatif dengan variabel stres. Artinya jika nilai berpikir positif tinggi, maka nilai stres akan menurun, namun jika nilai berpikir positif rendah, maka nilai stres akan meningkat. Jadi hipotesis kedua diterima. Hasil uji korelasi Rank Spearman pada variabel resiliensi dengan stres memiliki signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Variabel resiliensi mempunyai *Correlation Coefficients* sebesar -0,530, yang berarti variabel resiliensi mempunyai hubungan negatif dengan variabel stres. Artinya jika nilai resiliensi tinggi, maka nilai stres akan menurun, namun jika nilai resiliensi rendah, maka nilai stres akan meningkat. Jadi hipotesis ketiga diterima.

## Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian, hipotesis pertama penelitian yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dan resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan dalam menghadapi pandemi Covid-19, tidak terjawab karena tidak dapat dilakukan analisis data untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan resiliensi secara bersama-sama dengan stres. Hal ini dikarenakan analisis data dilakukan dengan statistik Non-Parametrik, sehingga pembahasan keterkaitan antar variabel

tersebut akan diperkuat dengan hasil dari hubungan secara parsial (satu-satu) antara berpikir positif dengan stres serta hubungan antara resiliensi dengan stres untuk menjawab hipotesis kedua dan ketiga.

Hasil analisis uji korelasi Rank Spearman menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel berpikir positif terhadap variabel stres. Maka hipotesis 2 yang berbunyi ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres pada petugas kesehatan Indonesia terjawab. Sehingga jika nilai berpikir positif tinggi, maka nilai stres akan menurun, namun sebaliknya jika nilai berpikir positif rendah, maka nilai stres akan meningkat. Hal ini searah dengan indikator berpikir positif yaitu menerima masalah dan berusaha menghadapinya, sejalan dengan indikator stres yang bersumber dari pikiran dan tingkah laku. Jika seorang individu kurang bisa menerima dan mengatasi sebuah peristiwa atau masalah yang tengah dialaminya maka individu tersebut dapat mengalami stres sesuai dengan indikator stres seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah lelah. Artinya ketika individu mampu menerima masalah dan berusaha untuk menghadapi masalah maka individu tersebut bisa lebih sehat dan mampu terhindar dari salah satu indikator stres yang disebabkan oleh cara pikir dan berperilaku, masalah yang dimaksud dalam konteks penelitian ini adalah bagaimana petugas kesehatan menghadapi bencana virus covid 19. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Satria (2011) orang yang selalu berpikir positif maka adrenalinnya cenderung menjadi imun, sehingga seseorang tidak mudah sakit.

Wabah Covid-19 merupakan suatu penyakit baru yang sekarang menjadi sebuah pandemi karena terjadi hampir semua negara sehingga menimbulkan kegelisahan, kecemasan dan stres bagi hampir seluruh penduduk dunia tanpa terkecuali petugas kesehatan yang berada di Indonesia. Keadaan ini sesuai dengan pendapat Larsen & Buss (2010) stres dapat muncul disaat manusia berhadapan dengan kejadian yang nampak tidak dapat dikontrol. Semua kejadian yang menekan dianggap sebagai ancaman dan dapat menjadi tantangan, tergantung dari individu tersebut bagaimana cara menghadapinya. Oleh karena itu dibutuhkan cara pikir yang positif untuk memberikan pernyataan positif terhadap suatu keadaan yang menekan dan mengancam (pandemi covid 19) sehingga individu tersebut dapat terhindar dari stres. Hal ini senada dengan pendapat Satria (2011) bahwa seseorang yang berpikir positif dapat menjadi orang tidak mudah putus asa dan bisa lebih tegar dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

Petugas kesehatan dalam hal ini adalah perawat merupakan garda depan penanganan penyakit menular covid 19 yang sudah mewabah di Indonesia. Tenaga kesehatan merupakan orang yang mengabdikan dirinya dibidang kesehatan, petugas kesehatan dituntut untuk selalu siap dalam kondisi apapun dalam memenuhi pelayanan kesehatan seperti halnya dimasa pandemi covid 19 ini. Hal ini membuat petugas kesehatan memiliki pemikiran tertular virus covid 19 pada saat berada di tempat kerja terutama saat menangani pasien covid 19, sehingga petugas kesehatan mengalami ketakutan, kecemasan dan stres akibat penyakit yang mudah menular ini. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhaya dan Sari (2019) yang menemukan bahwa semua perawat yang menjadi respondennya mengalami stres dengan kategori ringan akibat merawat pasien dengan penyakit menular. Untuk itu dibutuhkan afirmasi diri yang merupakan aspek dari berpikir positif. Afirmasi merupakan suatu cara yang bisa memperkuat pikiran bawah sadar. Jika petugas kesehatan terus melakukan

afirmasi positif pada dirinya, atau menyampaikan hal - hal positif dalam dirinya, maka pikiran bawah sadar petugas kesehatan akan terbiasa oleh afirmasi positif tersebut. Setelah petugas kesehatan benar- benar percaya dan yakin akan hal-hal positif tersebut misalnya (saya memiliki kemampuan untuk menangani pasien covid 19), maka pikiran sadar petugas kesehatan akan mengubahnya menjadi tindakan positif yang nyata. Dengan melakukan afirmasi positif, maka petugas kesehatan dapat menjadi seseorang yang percaya diri, dan mampu melakukan pekerjaan dengan profesional tanpa dibayangnya pemikiran tertular covid 19.

Selain afirmasi diri yang dibutuhkan petugas kesehatan agar terhindar dari stres dalam menangani wabah covid 19 adalah memiliki harapan yang positif. Individu yang selalu berpikiran positif terhadap masa depannya dalam situasi dan kondisi apapun mereka akan selalu berusaha dengan gigih serta berupaya untuk lebih mempersiapkan dirinya dengan menamamkan harapan-harapan baru di dalamnya. Harapan positif dalam penelitian ini bisa berupa keyakinan petugas kesehatan akan keberhasilan dalam menangani pasien covid 19. Dengan memiliki harapan akan keberhasilan dalam menangani pasien covid 19 maka perawat bisa mengurangi tingkat stres yang tengah dialaminya. Hal ini sesuai dengan penelitian weil (2000) yang mengungkapkan bahwa harapan dapat dikorelasikan dengan keinginan yang terkontrol, kemampuan untuk menentukan dan menyiapkan diri sebagai antisipasi terhadap stres.

Bukan hanya berpikir positif saja yang dapat menurunkan tingkat stres, dari hasil uji korelasi Rank Spearman untuk menjawab hipotesis tiga yang berbunyi ada hubungan negatif antara resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan Indonesia, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel resiliensi dengan stres. Artinya jika nilai resiliensi tinggi, maka nilai stres akan menurun, namun jika nilai resiliensi rendah, maka nilai stres akan meningkat. Hal ini sejalan dengan dimensi resiliensi *personal competence*. Yang mana jika petugas kesehatan mengetahui kekuatan dirinya dan menyadari hanya dapat bergantung pada dirinya sendiri maka petugas kesehatan mampu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan serta permasalahan yang dapat menimbulkan stress (Wagnild, 2011).

Petugas kesehatan dimasa pandemi covid 19 mengalami banyak tekanan mulai dari pekerjaan, keluarga, dan lingkungan sosial. Saat dalam pekerjaan petugas kesehatan dituntut untuk selalu berhati-hati dan tepat dalam melakukan penanganan kasus. Di dalam keluarga petugas kesehatan dituntut untuk tidak tertular virus covid 19 saat bekerja sehingga saat pulang tidak menularkan keluarganya. Sedangkan dalam lingkungan masyarakat petugas kesehatan dinilai negatif oleh masyarakat dikarenakan petugas kesehatan selalu bersinggungan langsung dengan pasien covid 19 maka masyarakat disekitar tempat rumah tinggalnya mengasumsikan petugas kesehatan tertular covid 19 dan dapat membahayakan kesehatan masyarakat sekita. Tekanan-tekanan seperti diatas bisa membuat petugas kesehatan mengalami stres. Hal ini senada dengan pendapat Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres dapat terjadi apabila terjadi ketidak seimbangan antara tekanan yang dihadapi seseorang dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Dalam menghadapi stres akibat tekanan dari wabah covid 19, petugas kesehatan membutuhkan kemampuan *positive acceptance of change and secure relationships* yaitu kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada



dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain. Individu menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak mempengaruhi kehidupan sosial individu dengan orang lain. Pemaparan di atas senada dengan penelitian Portzky, Wagnild dkk. (2010) yang menyatakan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi pada diri seseorang biasanya berkorelasi positif dengan tingkat *self efficacy*, kepercayaan diri, dan disiplin yang tinggi, keberanian dan optimisme dalam menghadapi kegagalan, kemampuan kognitif di atas rata – rata, dan mempunyai peluang yang lebih besar untuk terbebas dari stres.

Dalam penelitian ini diperoleh sumbangan efektif antara variabel berpikir positif dan resiliensi dengan stres sebesar 28,5% sedangkan 71,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil analisis tingkat stres, dapat diketahui bahwa mayoritas petugas kesehatan dalam penelitian ini mengalami tingkat stres sedang sebanyak 78% (48 responden), dan yang mengalami stres ringan sebanyak 8,20% (5 responden), adapun petugas kesehatan yang mengalami stres tinggi sebanyak 13,11% (8 responden). Petugas kesehatan yang mengalami stres tinggi berjenis kelamin perempuan hanya satu yang berjenis kelamin laki-laki yang sudah berusia 43 tahun. Artinya wanita lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki dalam menghadapi wabah virus covid 19. Semua petugas kesehatan yang tingkat stres rendah merupakan petugas kesehatan yang masa kerjanya lebih dari enam bulan. Artinya pengalaman dalam bekerja berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akibat wabah virus covid 19.

Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa petugas kesehatan (perawat) cukup mampu berpikir positif dan memiliki resiliensi yang cukup baik sehingga bisa mengatasi tingkat stres dengan segala kemampuan yang dimilikinya. Hal ini senada dengan hasil penelitian Gilbert bahwa orang yang berpikir positif, akan dapat merasakan rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik (Rusydi, 2012). Sedangkan menurut Taylor (2012) Resiliensi berfungsi sebagai salah satu sumber *coping* internal yang dimiliki individu.

## **Simpulan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa : 1) berpikir positif memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan stres. Artinya bahwa semakin tinggi berpikir positif maka akan menurunkan tingkat stres perawat dalam menghadapi wabah covid 19. 2) resiliensi memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan stres. Artinya bahwa semakin tinggi resiliensi maka akan menurunkan stres perawat dalam menghadapi wabah covid 19.

Berdasarkan hasil dan pengalaman penelitian, maka ada beberapa saran diajukan, saran pertama diberikan kepada perawat, perawat disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas berpikir positif dengan cara memulai berpikir positif terhadap diri sendiri, berpikir positif terhadap orang lain, berpikir positif terhadap waktu, jadilah tuan dari hati dan pikiran dan memahami makna puas dan bahagia. Dengan demikian para petugas kesehatan dapat mengurangi bahkan terhindar dari stres. Selain itu disarankan juga untuk lebih meningkatkan kualitas resiliensi dengan cara memupuk kepercayaan diri dan optimisme pada kemampuan, membangun support system yang kuat dan menerima

perubahan, dengan harapan bisa terhindari dari stres. Saran kedua untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik stress untuk mengganti variabel bebas berpikir positif dan resiliensi dengan variabel-variabel lain, seperti dengan variabel religiusitas, tipe kepribadian, wellbeung dan dukungan sosial, jika tetap menggunakan variabel yang sama maka diharapkan menambah jumlah responden agar dapat dilakukan uji parametrik. Saran ketiga untuk instansi kesehatan, diharapkan kepada instansi kesehatan untuk mengadakan pelatihan psikologi berupa pelatihan berpikir positif dan cara meningkatkan resiliensi untuk menjaga kesehatan jiwa para petugas kesehatan dalam menghadapi wabah covid 19, dengan harapan jika kondisi kesehatan jiwa para petugas kesehatan maka bisa melaksanakan tugas sebagai petugas kesehatan dengan optimal.

#### Daftar Pustaka

- Albrecht, K. (1992). *Brain Power: learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Hall Inc.
- Azanella, A. L. (2020). Peta persebaran virus corona di Indonesia. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/17/203634765/update-peta-persebaran-wilayah-terjangkit-virus-corona-di-indonesia>. Diakses 17 Maret 2020
- Boul, Adolof. (2020). *Terkini Corona*. [https://zonautara.com/2020/03/29/terkini-corona-29-maret-1285-kasus-64-semuh-114-meninggal/Diakses 29 Maret 2020](https://zonautara.com/2020/03/29/terkini-corona-29-maret-1285-kasus-64-semuh-114-meninggal/Diakses%2029%20Maret%202020)
- Budiana, A. (2020). *Peta positif corona Jatim*. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200330104112-37-148379/peta-positif-corona-jatim-terbanyak-surabaya-41-kasus> Diakses 30 Maret 2020
- Buss, D. M & Larsen, Randy J. (2010). *Personality Psychology: Domain of Knowledge About Human Nature*, 4th edition. New York: McGraw-Hill.
- Connor K.M, & Davidson, J.R.T (2003). *Development of a new resilience scale : The Connor-Davidson resilience scale*. tress.
- Connor K.M, & Davidson, J.R.T (2003). *Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma : A community survey*. Journal of Traumatic Stress
- El-Bahdal, Musa Rasyid. (2010). *Asyiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman
- Elfiky, Ibrahim. (2010). *Terapi Positive Thinking*. Jogjakarta: Hikam Pustaka
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan antara stres, somatisasi dan kebahagiaan*. laporan penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Volume 26, no 1

- Nugroho, A. (2020). *Empat PDP virus corona di Sidoarjo dirawat di RS*.  
<https://radarsurabaya.jawapos.com/read/2020/03/17/184206/empat-pdp-virus-corona-di-sidoarjo-dirawat-di-rumah-sakit>Diakses 17 Maret 2020
- Nuraini, N.T (2010). *Cerita lengkap asal muasal virus corona di Indonesia*<https://www.merdeka.com/trending/cerita-lengkap-asal-mula-munculnya-virus-corona-di-indonesia.html>Diakses 19 Maret 2020
- Sakina, Elsa. 2008. *Berpikir Positif Berpikir Benar*. eBook dari <http://Inspirasimotivasi.blogspot.com>. Diakses pada 2 mart 2020
- Santrock, John W.( 2003) *Life-Span Development Edisi 5- Jilid II*, Jakarta, Erlangga
- Sarafino. (1998). *HealthPsychology: biopsycosocial interaction*. 5th Edition. USA: Jhon Wiley & Sons.
- Septian, T. & Fitria, N. (2016). *Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan*. Jurnal Psikologi. Volume, 07, no 02
- Staal, M. A. (2004). “Stres, Cognition, and Human Performance. A Literature Review and Conceptual Framework”, NASA/TM, Ames Research Center, Moffett Field, California.
- Suhaya, I & Sari, H. (2019) *Tingkat stres perawat dalam merawat pasien dengan penyakit menular di RSUDZA Banda Aceh*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol. 12, No. 1.
- Sutanto. (2020). *Psikolog khawatir dampak covid 19 di masyarakat luas*.  
<https://www.galamedianews.com/nasional/251320/psikolog-khawatirkan-dampak-covid-19-di-masyarakat-luas.html> Diakses 14 Maret 2020
- Trito.id (2020). *Ancaman gangguan mental ditengah wabah covid 19*.  
<https://www.berazam.com/read-6-120953-2020-03-31-ancaman-gangguan-mental-di-tengah-wabah-covid19-.html>Diakses 31 Maret 2020
- Wagnild, G.M., & Young, H, M. (1993) *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. Journal of Nursing Measurement, voleme 1, no 2
- Weil, B. and Calhoun. 2000. *Models Of Teaching*. Newyork: A Person Education Company.
- Yona, S., & Nursasi, A. Y. (2008). *Analisis Fenomenologi Tentang Pengalaman Perawat dalam Memberikan Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Avian Influenza*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol. 12, No. 1.