

# The Role of Optimism in Maintaining Mental Health of Society During The Pandemic Covid-19

Aulia Rahmita<sup>1</sup>, Ahmad Kailani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: auliarahmita2305@gmail.com  
ahmadikay@gmail.com

## ABSTRACT

Optimism is a very important behavior to have in life, especially during the pandemic Corona Virus disease (Covid-19). Positive attitudes and behavior significantly contribute to our mental health quality. The more negative our view of the current situation, the worse health status may impact on our life. Being optimistic may help us gain high motivation of life as well as build self confidence to face the uncertain situation. Taking into account the importance of being an optimist, a psychological counseling was given to people of Tatah Mesjid village in order for them to be more resilient and optimistic to live the life during the Pandemic. The program was successfully held and the participants showed enthusiasm in joining the activities. It is expected that mental health status of people, particularly those who live in Tatah Mesjid Village, can get improved after the program.

**Keywords : Optimism, Mental Health, Covid-19**

---

## PENDAHULUAN

Kondisi dunia saat ini sedang mengalami banyak perubahan dikarenakan adanya suatu wabah global yang sedang melanda, yaitu virus corona atau yang lebih dikenal dengan Covid-19 (*Corona Virus Disease* 2019). Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti *common cold* atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Virus ini berkembang dengan cepat di seluruh dunia dan terus mengalami peningkatan jumlah kasus dalam perhitungan setiap hari. Indonesia pun masuk dalam keadaan darurat nasional. Angka kematian akibat Corona terus meningkat sejak diumumkan pertama kali ada masyarakat yang positif terkena virus covid-19 pada awal Maret 2020 (Khasanah et al., 2020). Munculnya pandemi ini memberikan banyak dampak pada kehidupan, serta mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat terutama dalam hal interaksi bersosialisasi.

Masyarakat takut untuk bergaul karena munculnya sebuah ketakutan akan terpapar virus ataupun takut dianggap sebagai sumber penyakit. Ketakutan tersebut membuat masyarakat mulai mengalami gejala psikologi awal yaitu kecemasan. Kecemasan menurut Atkinson et al (2010) adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan itulah yang menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, termasuk pada pemerintah yang kemudian ditindak lanjuti dengan dikeluarkannya himbauan agar masyarakat mengurangi interaksi dan aktivitas yang bersifat mengumpulkan banyak orang (Mutiara et al., 2020).

Pada posisi masyarakat, kepanikan itu bisa berupa bias kognitif dimana bias kognitif adalah jenis kesalahan dalam berpikir yang terjadi ketika orang memproses dan menafsirkan informasi di dunia sekitar mereka (Kahneman, 2011). Hal ini menurut Haselton et al (2005) karena perhatian adalah sumberdaya yang terbatas, maka seseorang harus selektif tentang apa yang mereka perhatikan di dunia sekitar mereka. Untuk

itulah perlu adanya optimisme di lingkungan masyarakat untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi kondisi di masa pandemi Covid-19 ini.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam memberikan layanan konseling kesehatan mental ini yaitu menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan kesehatan mental, optimisme, menghubungkan kasus-kasus yang ada dengan dengan literatur-literatur yang ada.

Pada penelitian ini, penulis mengumpulkan informasi melalui referensi buku-buku serta jurnal-jurnal yang berkaitan dengan optimisme dan kondisi di masa pandemi Covid-19. Melalui referensi inilah didapatkan hasil dan penjelasan yang dapat menjawab tujuan dari penelitian ini, yaitu bagaimana peran optimisme dalam menjaga kesehatan mental masyarakat pada masa pandemi *corona virus disease* (Covid-19).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku optimis adalah sebuah duplikasi atau imitasi. Artinya, perilaku itu bisa dibangun karena perilaku seseorang sebetulnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, bisa orang tua, teman, atau orang lain di sekitarnya. Jadi, dalam membangun perilaku seseorang, yang paling mendasar adalah mengubah persepsinya. Untuk itu, perlu mempelajari dan mengambil sistem nilai yang bisa mengubah persepsinya atau memberikan sistem nilai lain yang baru baginya (Mazdalifah, 2004).

Menurut Dollard & Miller, psikolog asal AS, perilaku manusia terbentuk karena faktor 'kebiasaan'. Jika seseorang terbiasa bersikap rajin dan bersemangat maka ia akan selalu rajin dan bersemangat, begitu juga sebaliknya. Dollard & Miller menambahkan, 'teori belajar' juga cocok untuk membangun sikap optimis. Belajar disini dijabarkan 'memberikan stimulus (rangsangan) agar terbentuk respons sehingga menimbulkan drive atau dorongan untuk berperilaku. Dan kalau berhasil, Anda akan mendapatkan imbalan. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal (Mazdalifah, 2004).

Untuk mempermudah dalam mengidentifikasi masalah optimisme, maka perlu pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek-aspek yang ada dalam optimisme. Seligman mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu, yaitu: 1) *Permanence*, yaitu membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menyimpannya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menyimpannya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menyimpannya bersifat lama atau permanen. 2) *Pervasiveness*, membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah ia berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal. 3) *Personalization*, membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Ketiga aspek optimisme diatas, menggambarkan masalah atau kejadian yang mungkin terjadi pada setiap orang. Seseorang mungkin dapat mengalami kecemasan, kepanikan, maupun kegagalan, namun hal tersebut bukanlah suatu akhir bagi seseorang yang optimis. Sebaliknya, dengan adanya kecemasan, kepanikan, dan kegagalan akan menjadi suatu semangat baru untuk dapat bertahan dalam suatu kondisi yang dihadapi.

Perilaku optimis sangat penting dimiliki oleh masyarakat di masa pandemi *corona virus disease* (Covid-19) ini. Kecemasan yang muncul karena proses penanggulangan pandemi Covid-19 ini dengan pemberitahuan angka kasus yang terus meningkat setiap harinya tentunya dapat membuat cemas banyak masyarakat. Center for Disease Control and Prevention (2020) menyatakan bahwa ketakutan dan kecemasan tentang suatu penyakit menular menyebabkan perasaan sedih, tertekan, khawatir, bingung, takut, atau marah selama krisis pandemi Covid-19. Lebih lanjut, efek stress yang muncul pun berbeda beda tergantung dari latar belakang individu dan di lingkungan masyarakat mana mereka berada.

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental akibat dampak dari pandemi Covid-19 berikut penulis mengutip beberapa rekomendasi yang diberikan American Psychological Association (2020) sebagai berikut:

Pertama, dengan membatasi konsumsi informasi hanya dari sumber yang terpercaya. Sangat penting untuk mendapatkan informasi kesehatan masyarakat yang akurat dan tepat mengenai Covid-19, namun

terlalu banyak terpapar informasi dari media tentang virus ini dapat menyebabkan meningkatnya perasaan takut dan cemas. Psikolog merekomendasikan menyeimbangkan waktu yang dihabiskan untuk berita dan media sosial dengan kegiatan lain yang tidak terkait dengan Covid-19, seperti membaca, mendengarkan musik atau belajar bahasa baru, serta mencoba membuat resep makanan baru.

Kedua, buatlah jadwal rutinitas harian. Melakukan rutinitas sehari-hari secara rutin di rumah seperti berolahraga secara teratur, melakukan pekerjaan dari rumah dengan jadwal yang rutin, serta tetap melakukan proses belajar mengajar secara rutin meskipun dilakukan didalam rumah, selain itu perlu mengintegrasikan aktivitas hiburan sesuai dengan kebutuhan.

Ketiga, tetap melakukan komunikasi dengan keluarga dan teman melalui email, panggilan telfon dan memanfaatkan platform media sosial. Komunikasi yang dilakukan secara efektif sangat diperlukan pada masa pandemi covid-19, informasi yang berisi kata-kata maupun ekspresi saling menguatkan satu sama lain akan menumbuhkan rasa empati dan kepedulian antar sesama (Muslih, 2020).

Keempat, pertahankan gaya hidup sehat (termasuk pola makan, tidur, olahraga, dan berinteraksi sosial dengan keluarga yang anda cintai dirumah). Adanya pola hidup sehat diharapkan imunitas tubuh lebih baik sehingga stabilitas kekebalan tubuh dapat membantu mencegah penyebaran Covid-19 atau memutus mata rantai wabah tersebut (Telaumbanua, 2020).

Kelima, gunakanlah strategi psikologi untuk mengelola stress dan tetap positif. Evaluasi rasa cemas secara realistis, cobalah untuk tidak berpikir irasional dan cenderung melebih-lebihkan pemikiran negatif, fokuslah terhadap apa yang dapat anda lakukan dan menerima kondisi yang tidak dapat anda ubah, serta tetap optimis akan kemampuan diri sendiri untuk melewati kondisi ini (Mulia, 2020).

## KESIMPULAN

Kesehatan mental masyarakat dapat dijaga dengan adanya perilaku optimisme yang akan memberikan semangat bagi individu untuk menghadapi kenyataan. Menjaga kesehatan mental pada masa pandemi Covid-19 ini dapat dilakukan dengan banyak hal, seperti membatasi konsumsi informasi, menjalani dan merencanakan rutinitas harian dengan baik, tetap menjalankan komunikasi melalui media sosial, menerapkan gaya hidup sehat, serta menjadi positif dan optimis dalam menghadapi kondisi pandemi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA (American Psychological Association). 2020. Keeping Your Distance to stay Safe. <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>
- CDCP (Center for Disease Control and Prevention). 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Manage Anxiety and Stess. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- Haselton, M. G., Nettle, P. D., & Andrews, W. (2005). The evolution of cognitive bias. In D. M. Buss (Ed.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*: Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. pp. 724–746
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Tentang Novel Coronavirus*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-Novel-Coronavirus.html>
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyeki, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Mazdalifah. (2004). Komunikasi intrapersonal ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas*, 3(3), 123–127.
- Mulia, D. D. A. (2020). Optimisme Menghadapi Corona: Menjaga Kesehatan Mental Selama Mewabahnya Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 6.

- Muslih, B. (2020). Urgensi Komunikasi dalam Menumbuhkan Motivasi di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan ...*, 57–65.
- Mutiara, I. A., Nur, S., Ramlan, H., & Basra, M. H. (2020). *Modal Sosial : Membangun Optimisme Sosial pada Masyarakat di Tengah Pandemi Covid – 19*. 113–116.
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(01), 59–70.