

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PENYINTAS COVID-19 DI KOTA BITUNG**

Paul J. T. Pantow

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : paulpantow@gmail.com

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : melkiannaharia@gmail.com

Theophanny D. Kumaat

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : td-kumaat@unima.ac.id

Abstrak : *Psychological Well-being* merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *Psychological Well-being* Penyintas *Covid-19* di Kelurahan Kadoodan Kota Bitung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mampu menerima keadaan masa lalunya dan menerima dirinya sebagai seorang Penyintas *Covid-19*. Subjek memiliki hubungan sosial yang terjalin baik, mampu mengatasi tekanan-tekanan sosial yang diterima, penguasaan lingkungan yang baik dan juga tujuan hidup yang jelas. Peneliti juga menemukan bahwa ada beberapa faktor lain yang memengaruhi pencapaian dimensi-dimensi *Psychological Well-being*, yakni Faktor Religiusitas dan Dukungan Sosial

Kata Kunci : *Psychological Well-Being, Covid-19, Penyintas*

Abstract: *Psychological Well-being* are a condition where people have a purpose in life, whether they realize the potential of a person, the quality of his relationship with others, and the extent to which they feel responsible for his or her own life. The study is aimed at figuring out how psychological survived survived covid-19 survivors in Kadoodan, Bitung city. The study USES qualitative research methods for case studies. The subjects in this study amount to one person, sampling retrieval in this study is *sampling sampling*. The method used in data collection is semistructured interviews and observations. Research shows that the subject was able to accept his past and accept himself as a survivalist covid-19. The subject has good social relationships, is able to overcome accepted social pressures, good environmental mastery and a clear purpose in life. Researchers have also found that several other factors influence psychological dimensions of attainment - religious and social support.

Keyword : *Psychological Well-Being, Covid-19, Survivor*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan munculnya suatu penyakit yang disebabkan oleh suatu virus. Virus tersebut ramai diberitakan muncul dari pasar grosir makanan laut Huanan yang ada di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei, Cina Tengah. Virus ini diberi nama *coronavirus disease 2019 (COVID-19)* yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial, ekonomi bahkan dampak psikologis diseluruh dunia.

Dalam sebuah pandemi tentu terdapat orang yang telah terkonfirmasi positif oleh penyakit atau virus dari pandemi tersebut. Orang yang telah terkonfirmasi penyakit atau virus tersebut akan mendapatkan perawatan medis sesuai dengan protokol yang ada maka, orang tersebut disebut pasien. Dalam pandemi *Covid-19* orang yang telah terkonfirmasi positif akan di isolasi di rumah sakit khusus atau tempat yang telah ditetapkan oleh pemerintah (Ai, Yang and Xia, 2020).

Untuk mengikuti protokol Kesehatan dari WHO maka pasien akan diisolasi agar tidak menularkan virus *Covid-19* kepada orang-orang disekitarnya. Isolasi juga dilakukan agar penyebaran pandemi bisa di hambat. Namun dalam sudut pandang pasien isolasi merupakan suatu hal yang ditakutkan dan ingin dihindari.

Dalam masa isolasi tentu terjadi peristiwa yang sangat memengaruhi kehidupan individu tersebut di mana dia kehilangan kontak sosial dan juga pasien akan menghadapi stigma negatif dari masyarakat juga dalam isolasi pasien mengalami kekurangan dukungan sosial dari orang-orang

terdekat. Pasien juga akan mengalami tekanan dalam menerima kondisi yang dialami dirinya sendiri. (Frost, 2011).

Protokol perawatan Kesehatan pasien positif *Covid-19* sangat sulit dikendalikan secara efektif, sehingga sangat penting untuk merawat aspek psikologis pasien *Covid-19*.

Psychological Well Being adalah pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif suatu individu (*positive psychological functioning*). Fungsi psikologis positif yang dimaksud adalah enam dimensi psikologis yang harus dipenuhi yaitu; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. (Karyono, K., Dewi, K.S., & TA, L, 2009)

Keadaan psikis seseorang pasti juga akan dipengaruhi oleh peristiwa isolasi pasien. Kesehatan mental seorang pasien bisa berubah pasca-isolasi. Dalam masa pasca-isolasi dan mengalami kesembuhan pasien berusaha untuk memperbiasakan diri di dalam keluarga, serta menempatkan diri di tengah masyarakat dan melawan stigma negatif yang di sematkan dalam diri seorang pasien positif *Covid-19*.

Proses penyembuhan memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan fisik dan mental karena mencakup adaptasi proses psikologis yang harus dilalui setiap orang (Meleis, Sawyer, Im, Messias, & Schumacher, 2000). Transisi kondisi kesehatan pada pasien *Covid-19* mempengaruhi proses keberhasilan manajemen diri pasien *Covid-19* (McEwen, Baird, Pasvogel, & Gallegos, 2007).

Walaupun sudah sembuh dari *Covid-19* pandangan negatif masyarakat pada seorang mantan Positif *Covid-19*. Pasien juga yang kekurangan dukungan moral dan semangat serta dukungan sosial maka akan memengaruhi kesehatan psikologi pasien. Proses

penyembuhan dari sakit ke sehat yang telah dijelaskan oleh Jutterstrom (2013) sebagai sebuah proses yang harus dialami individu untuk memaknai kehidupan lewat sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, dalam hal ini penyakit.

Dalam masalah tersebut maka seorang pasien mengalami ketidaksejahteraan Mental. Maka pasien yang sebelum di isolasi yang mengalami kesejahteraan mental akan mengalami ketidaksejahteraan mental setelah pasien mengalami ksembuhan atau setelah pasien disebut sebagai seorang Penyintas.

Masalah ini disayangkan mengakibatkan hal-hal yang negatif dalam kehidupan dan merugikan kehidupan Penyintas Covid-19 tersebut. *Psychological Well-Being* tidak muncul begitu saja pada diri pasien pasien Covid-19. Ada beberapa hal yang memengaruhi keadaan *Psychological Well-Being* Pasien Sembuh Covid-19.

Hal serta pengalaman yang dirasakan Penyintas Covid-19 merupakan hal yang bersifat subyektif dan unik sesuai pengalaman individu. Setiap kejadian yang tiap Penyintas rasakan juga merupakan hal yang subyektif yang sangat sulit diukur, oleh sebab itu peneliti perlu untuk menggunakan penelitian kualitatif untuk menggali serta meneliti *Psychological Well-Being* pada pasien Sembuh Covid-19 serta factor dan gambaran apa saja yang memengaruhi kesejahteraan Penyintas Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data

dilakukan lewat wawancara semi terstruktur dan observasi pada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui *Psychological Well-Being* pada subjek melalui beberapa dimensi. Berikut adalah dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*, antara lain ;

1. Penerimaan Diri

a. Masa Lalu

Subjek sepenuhnya menerima kenyataan dimana dirinya dinyatakan positif *COVID-19*, subjek menikmati keadaan yang dialami dan hanya bisa bersyukur kepada Tuhan karena jika tidak bersyukur maka akan menyebabkan banyak pikiran yang dapat menyebabkan imun akan menurun dan memperparah sakit yang dialaminya.

b. Masa Sekarang

Setelah berhasil sembuh dari Covid-19 subjek awalnya emosi dan kesal terhadap dinas Kesehatan yang melarang subjek untuk beraktifitas diluar rumah. Namun subjek bersyukur sudah bisa kembali ke rumah dan subjek telah menerima dirinya sendiri sebagai seorang penyintas *COVID-19*.

2. Hubungan positif dengan orang lain.

a. Keluarga

Subjek dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarganya. Ketika subjek menjalani perawatan di Rumah Sakit Kandouw, keluarga tidak tidak henti-hentinya memeberi semangat serta dukungan moral lewat telepon dan *videocall*.

Subjek memiliki komunikasi yang baik dengan isteri beserta anak. Mereka selalu menyemangati dan mendokan subjek agar lekas sembuh dan kembali berkumpul bersama mereka dirumah..

b. Relasi Sosial

Subjek dapat membangun hubungan yang baik dengan tetangga disekitar rumahnya. Subjek mendapatkan dukungan serta bantuan, berupa sembako dan bahan-bahan makanan yang tiada henti-hentinya diberikan oleh tetangga untuk keluarga subjek yakni isteri dan anak subjek yang sedang menjalani isolasi mandiri di rumahnya.

3. Otonomi

a. Mampu menghadapi tekanan sosial

Subjek dapat menghadapi tekanan sosial, walaupun pada saat awal menjadi penyintas *COVID-19* ada beberapa tetangga atau teman yang menjaga jarak, namun subjek meyakini bahwa mereka sedang mematuhi protokol Kesehatan dan bukan menjauhi dirinya..

Subjek juga tidak mendengar ataupun mendapatkan kabar-kabar negatif dari lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Subjek juga menanggapi dengan santai dan kepala yang dingin mengenai pemberitaan kasus *Covid-19* di televisi dan menganggap bahwa dia sudah sehat Kembali.

b. Mampu mengevaluasi diri sendiri dan menentukan nasib.

Subjek mampu mengevaluasi diri sendiri serta menentukan nasibnya sendiri, karena subjek telah berkomitmen untuk hidup lebih baik lagi , karena subjek menyadari bahwa dia tertular virus *Covid-19* karena lalai mengikuti protokol kesehatan yang sudah ditetapkan. Subjek akhirnya berkomitmen untuk tidak mengulangi kelalaiannya dimasa lalu dan hidup lebih baik lagi.

4. Penguasaan Lingkungan

a. Mampu mengendalikan situasi

Subjek dapat mengendalikan situasi dengan dapat membagikan perasaan, kondisi serta hal-hal yang subjek hadapi selama subjek menjadi pasien *Covid-19* kepada keluarga dan

teman-teman subjek. Setelah berhasil menjadi seorang penyintas *Covid-19* subjek merasa bebas dan leluasa beraktifitas sebagai mestinya, subjek bersosialisasi dengan tetangga dan pergi bekerja di tempat kerjanya dan hidup normal kembali.

b. Mampu mengaktualisasi diri

Subjek merasa bahwa walaupun menjadi seorang penyintas *Covid-19* tidak memengaruhi pencapaian dalam kehidupan subjek. Subjek menerima segala kejadian yang telah berlalu dan kembali fokus kepada kehidupan yang sedang berjalan yaitu dengan kembali bekerja dan meraih keberhasilan.

5. Tujuan Hidup.

a. Menata tujuan/sasaran hidup

Subjek optimis berharap tidak akan terkena penyakit yang dialaminya lagi dan keadaan akan lebih baik lagi.

Subjek dapat menata tujuan hidup setelah menjadi Penyintas *Covid-19*. Subjek mempunyai beberapa hal dan rencana yang akan dilakukan dimasa yang akan datang.

b. Melihat makna hidup dimasa lalu

Subjek dapat memaknai kehidupan dimasa lalu. Subjek merasa dikuatkan oleh kejadian dimasa lalu dimana Subjek menjadi Pasien *Covid-19*. Subjek juga percaya bahwa setiap cobaan yang diberikan Tuhan tidak melebihi kekuatan kita.

Subjek merasa walaupun tujuan hidupnya terhambat subjek dapat memaknai hidup di masa lalu dan membangun kehidupannya sekarang. Walaupun usaha mata pencarian subjek sempat terhenti, namun subjek berusaha membangun kembali usaha pekerjaannya untuk mengejar beberapa tujuan hidupnya.

6. Pertumbuhan Pribadi

a. Membuka diri terhadap hal-hal baru.

Subjek dapat membuka diri terhadap kebiasaan hidup sehat yang sebelumnya subjek tidak lakukan. Subjek merasa bahwa mengikuti protokol Kesehatan dan mempunyai gaya hidup sehat adalah kebiasaan yang harus diterapkan didalam hidupnya. Subjek juga menemukan kedekatan dengan Tuhan selama ia menjalani proses yang baru saja dia lalui.

Subjek memperbaiki kebiasaan buruknya dimasa lalu yang dimana ia sering lalai dalam mematuhi protokol Kesehatan sehingga ia terjangkit virus *COVID-19*.

Subjek juga merasa dapat menghadapi segala tantangan yang akan datang dengan penuh semangat. Subjek merasa jika tidak menghadapi dengan rasa semangat maka akan terasa rugi.

b. Memandang diri yang selalu bertumbuh dan berkembang

Subjek termotivasi oleh Anak , Isteri , Keluarga dan Gembala yang selalu menyemangati dikala subjek melewati masa-masa sulit. Subjek percaya tanpa mereka maka subjek tidak dapat menumbuhkan rasa semangat dan sukacita.

Subjek yakin akan melakukan yang terbaik kepada dirinya dan yakin bahwa akan berkembang. Subjek akan berubah dan menuju kea rah yang lebih baik lagi.

Subyek mengalihkan pikiran-pikiran negatif dengan melakukan kegiatan positif. Subjek melakukan kegiatan positif seperti menyiram dan merawat bunga serta tanaman lain, subjek juga selalu mengucapsyukur.

Menjadi seorang penyintas *Covid-19* bukanlah menjadi suatu hal yang hal yang mudah, karena seorang penyintas harus melewati proses isolasi dan pengobatan yang mengharuskan penyintas harus melewati semuanya sendiri dan jauh dari keluarga, mengingat virus *Covid-19* yang telah mengakibatkan banyak nyawa melayang.

Menurut Ryff (1989) *Psychological well being* adalah suatu kondisi dimana individu merasakan bukan hanya bebas dari berbagai tekanan dan masalah namun individu tersebut lebih mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

Menurut Ryff (1989) Penerimaan diri yang baik merupakan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut membuat individu untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Subjek menerima diri sebagai seorang Penyintas *Covid-19*, sikap positif ini muncul sejak pertama Subjek dinyatakan positif *Covid-19* subjek dapat menerima dirinya sendiri dan hanya bersyukur kepada Tuhan atas apa yang terjadi pada dirinya, subjek tidak takut untuk dirawat dirumah sakit dan mencoba untuk menikmati proses perawatan yang dilakukan pihak medis. Jadi, Subjek telah menerima diri sepenuhnya sebagai seorang Penyintas *Covid-19*

Menurut Ryff (1989) Hubungan Postif dengan orang lain mengharuskan agar supaya individu menyadari

Pembahasan

pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan untuk mencintai dan menghargai individu lain.

Subjek dapat dan sanggup serta mampu menjalin hubungan yang positif dengan keluarga lewat komunikasi dengan keluarganya yang ada dirumah maupun kerabat dan saudaranya yang jauh. Selain komunikasi subjek juga mendapatkan dukungan moral dan materi dari keluarga maupun tetangga.

Calhoun dan Accocella (1990) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berkaitan erat dengan *Psychological Well-Being*. Dukungan sosial didapat dari orang yang dekat dengan individu dan terlibat hubungan emosional.

Dukungan Sosial ini mengalir semenjak Subjek dinyatakan sebagai pasien *Covid-19* sampai Subjek dinyatakan sembuh dan menjadi Penyintas *Covid-19*. Subjek merasa dirinya dicintai oleh orang lain serta merasa tidak sendirian. Hal ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memengaruhi Kesejahteraan Psikologi Subjek

Menurut Ryff (1989) salah satu karakteristik individu dengan *psychological well being yang baik* memiliki kemampuan memilih untuk berada dilingkungan yang baik dan menciptakan suatu kondisi yang baik..

Subjek berhasil mengendalikan situasi dengan bersosialisasi dengan tetangga seperti biasanya tanpa ada rasa canggung dan malu, walaupun subjek merupakan seorang Penyintas *Covid-19* namun ini tidak menghentikan Subjek untuk bersosialisasi dengan tetangga dan masyarakat disekitarnya. Subjek dapat mengendalikan lingkungan sekitarnya dengan posisinya sebagai

seorang Penyintas dari penyakit yang telah merenggut banyak nyawa.

Menurut Ryff (1989) kemampuan untuk mengatur diri sendiri, dan mampu mengendalikan emosi serta serta tingkah laku..

Subjek berhasil menghadapi tekanan sosial dalam bentuk pemberitaan mengenai *Covid-19* dan subjek mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang dilakukannya dimasa lalu dan bertekad untuk membuat kehidupan yang lebih baik lagi.

Menurut Ryff (1989) individu mampu mengarahkan tujuan hidup dan pada pencapaian-pencapaian subjektif.

Subjek telah menetapkan tujuan hidup yang telah ditetapkannya oleh pikirannya yang sempat tertunda untuk dicapai, dengan rasa yang optimis dan belajar dari masa lalu.

Menurut Ryff (1989) individu memerlukan kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri. Hal ini akan mengarahkan individu menjadi Individu yang berfungsi sepenuhnya.

Subjek terbuka dengan hal-hal baru yang merupakan hal yang positif. Dalam hal ini hal-hal baru merupakan kebiasaan hidup sehat dan menaati protokol Kesehatan. Subjek menyadari bahwa kebiasaan buruk seperti merokok dan tidak menaati protokol Kesehatan, gaya hidup tidak sehat membuat subjek terjangkit virus *Covid-19*. Subjek juga selalu mengarahkan pikirannya kearah yang positif dan membuang pikiran negatif dengan melakukan kegiatan positif seperti merawat tanaman. Subjek juga termotivasi lewat pengalamannya sebagai seorang Penyintas *Covid-19*.

Dalam penelitian Ellison dan Levin (1998), Ellison et.al (2001), Koenig (2004), Krause dan Ellison (2003), mengenai psikologi dan religiusitas, menemukan hubungan positif antara religiusitas dan *Psychological Well-Being*. Ellison

menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan pada Tuhan, mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi serta mengalami dampak negatif peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap Tuhan.

Subjek selalu percaya bahwa Tuhan selalu memberikan harapan dan ketabahan, karena itulah subjek tidak merasa takut akan penyakit yang sempat dideritanya. Subjek juga selalu memberikan pujian dan syukur pada Tuhan karena subjek yakin Tuhan telah memberikan kesembuhan kepada dirinya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mampu menerima keadaan masa lalunya dan menerima dirinya sebagai seorang Penyintas *Covid-19*. Subjek memiliki hubungan sosial yang baik, mampu mengatasi tekanan-tekanan sosial yang diterima, penguasaan lingkungan yang baik dan juga tujuan hidup yang jelas. Peneliti juga menemukan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh factor-faktor yang memengaruhi *Psychological Well-being*, yakni Faktor Religiusitas dan Dukungan Sosial.

DAFTAR PUSTAKA.

- Ai, T., Yang, Z. and Xia, L. (2020) 'Correlation of Chest CT and RT-PCR Testing in Coronavirus Disease', *Radiology*, 2019, pp. 1–8. doi: 10.14358/PERS.80.2.000.
- Calhoun, J. F. i Accocella, JR (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*.
- Frost.(2011). Riset dalam bidang psikologi. *Metode penelitian*

kualitatif dalam psikologi: menggabungkan pendekatan inti, 3-15.

- Jutterstrom,L.(2013).*Illnessintegration, selfmanagement and patient-centred support in type 2 diabetes*. Sweden: Umea University. Dissertation
- Karyono, K., Dewi, K. S., & TA, L. (2009). Penanganan Stres dan Psychological Well-Being Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Media Medika Indonesiana*, 43(2), 102-105.
- Ellison, CG, & Levin, JS (1998). Hubungan agama-kesehatan: Bukti, teori, dan arah masa depan. *Pendidikan & Perilaku Kesehatan*, 25 (6), 700-720.
- McEwen, M., Baird, M., Pasvogel, A., & Gallegos, G. (2007). Health-illness transition experiences among Mexican immigrant women with diabetes. *Fam Community Health*, 30(3), 201–12.
- Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E.-O., Messias, D. K., & Schumacher, K. (2000). Experiencing Transitions: An Emerging Middle-Range Theory. *Adv Nurs Sci*, 23(1), 12–28.
- Ryff,. (1989). Happiness Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol57. Hal 1069-1081