

STRATEGI KOPING PASIEN YANG TERKONFIRMASI COVID-19

COPING STRATEGIES FOR CONFIRMED COVID-19 PATIENTS

Nonok Karlina, Iin Indra Nuraeni

Abstrak

Kata Kunci: Strategi koping, Covid-19, Psikologis

Keywords :
*Coping Strategy,
Covid-19,
Psychological*

Latar belakang : Dampak dari Covid -19 pada individu yang terpapar atau terkonfirmasi Covid -19 dapat menjadi stressor bagi pasien sehingga memerlukan strategi koping yang efektif agar dapat mengatasi stressor yang berdampak pada kondisi psikologis. **Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang strategi koping pasien yang terkonfirmasi Covid -19 yang tinggal di Jawa Barat. **Metode penelitian :** Jenis penelitian kualitatif ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, dan peserta dipilih melalui purposive sampling. Secara total, 7 partisipan berusia 21 - 45 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka. Data dianalisis secara tematis. **Hasil penelitian :** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh pasien yang terkonfirmasi Covid -19 berbeda-beda. Strategi koping untuk mengatasi keluhan penyakit dan mengurangi respon psikologis yang dialami, yaitu melalui kegiatan keagamaan yang lebih intens seperti berdoa, sholat, mengaji. Selain itu menanamkan dalam diri dengan bersikap optimis harus sembuh. **Kesimpulan :** Strategi koping sangat penting diperlukan untuk pasien dengan Covid -19. Karena itu, direkomendasikan untuk melakukan perencanaan yang tepat untuk menurunkan manifestasi fisik maupun psikologis dari penyakit tersebut.

Abstract

Background : *The impact of Covid-19 on individuals who are exposed or confirmed with Covid-19 can be a stressor for patients so that they require effective coping strategies in order to overcome stressors that have an impact on psychological conditions. This study aims :* *The research aims to gain an in-depth understanding of the coping strategies of patients with confirmed Covid-19 living in West Java. Methods :* *The research qualitative research method was carried out using a phenomenological approach, and participants were selected through purposive sampling. In total, 7 participants were aged 21 - 45 years. Data were collected through in-depth interviews with open-ended questions. The data were analyzed thematically. Result :* *The results showed that the coping strategies of patients with Covid-19 were different. Coping strategies to overcome disease complaints and reduce psychological responses experienced, namely through more intense religious activities such as praying, praying, reciting the Koran. In addition, instilling in yourself by being optimistic must be healed. Conclusion :* *Coping strategies are needed for patients with Covid-19. Therefore, it is recommended to carry out proper planning to reduce the physical and psychological manifestations of the disease.*

PENDAHULUAN

Covid-19 pertama kali muncul Kota Wuhan di Negara Tiongkok. Penyebarannya sangat cepat dan mematikan, Penyebaran covid-19 hingga saat ini masih terus berlanjut. Angka kematian akibat covid-19 di dunia sudah mencapai ratusan ribu orang dengan kasus positif yang terinfeksi lebih dari 100 juta orang hingga Januari 2020 (WHO, 2020).

Berdasarkan data dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan covid-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 6 Pebruari 2021 adalah lebih dari 1.147 ribu orang dengan jumlah kematian 31 ribu lebih dan Jawa barat menempati peringkat ke-2 setelah DKI Jakarta sebagai provinsi dengan angka covid-19 positif yang tinggi, yaitu sebesar 157.611 ribu jiwa (Gugus Penanganan Covid-19, 2021).

Virus corona menyebar secara contagious. Penularan covid-19 dari manusia ke manusia dapat melalui kontak langsung fisik ditularkan melalui mulut, hidung dan mata. Virus ini dapat menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Saat ini belum ada pengobatan atau vaksin tersedia untuk covid-19, masih dalam proses untuk pengembangan vaksin. Jumlah orang yang terinfeksi dan meninggal meningkat dari hari ke hari (Lu, Stratton, & Tang, 2020; Sohrabi et al., 2020).

Dampak dari covid-19 pada individu yang terpapar atau terkonfirmasi covid-19 menciptakan kondisi yang berbeda. Reaksi seseorang pertama kali terinfeksi covid-19 dapat berupa ketakutan, cemas, dan panik terhadap kejadian covid-19. Ada perasaan takut, apalagi virus ini telah memakan banyak korban jiwa. Ditambah covid-19 merupakan penyakit yang sampai sekarang belum di temukan obatnya, serta adanya stigma masyarakat bagi orang-orang yang terkait dengan covid-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

WHO (2020) telah melaporkan bahwa pandemi covid 19 berdampak terhadap kesehatan mental dan psikososial. Efek psikologis sebagai akibat secara umum dan klinis menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius, seperti kecemasan yang parah dan depresi, stres tingkat berat, pascatrauma stres, dll (Brailovskaia & Margraf, 2020; Bueno-Notivol et al., 2021).

Pasien yang terkonfirmasi Covid-19 akan memiliki tingkat kecemasan dan gejala somatisasi yang lebih tinggi (Yang, et.al, 2020). Selain harus berjuang menghadapi gangguan klinis gejala covid-19, selanjutnya pasien harus menjalani perawatan secara terpisah dan terpantau secara teratur oleh petugas medis. Selama masa isolasi, pasien dihadapkan pada situasi yang ketat dijaga. Hal ini memungkinkan kurangnya komunikasi tatap muka, depresi dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa pasien tidak hanya menanggung rasa sakit fisik, namun juga gangguan mental seperti kecemasan. Pasien yang terkonfirmasi covid-19 memiliki tingkat ketakutan dan kekhawatiran dan mengganggu pola tidur pasien. Sehingga menimbulkan efek fisiologis yang menyebabkan turunnya tingkat kekebalan tubuh (Kong, et.al, 2020).

Kecemasan pasien yang terkonfirmasi Covid-19, berdampak terhadap strategi koping pasien. Koping adalah pikiran dan tindakan yang digunakan individu untuk menghadapi peristiwa yang menimbulkan stres (Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987). Folkman & Lazarus, 1985, mengidentifikasi dua strategi koping yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah maupun pada emosi. Strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi situasi

penuh tekanan baik internal maupun eksternal (Chowdhury, 2020; Smith, Saklofske, Keefer, & Tremblay, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian terdiri atas Rancangan/ jenis/desain penelitian, Sasaran Penelitian (Populasi dan Sampel), Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen, dan Teknik Analisis Data. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengungkap *live experiences* tentang suatu fenomena (Suryani, Welch & Cox 2013).

Partisipan dalam penelitian ini adalah orang yang pernah terpapar virus corona atau pasien positif covid-19 yang telah berhasil sembuh dari penyakitnya. Jumlah partisipan yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 7 orang yang diharapkan sudah dapat menjawab permasalahan penelitian yang dibahas oleh peneliti.

Pengumpulan data di lakukan melalui wawancara mendalam (*indepth interview*) yang bersifat bebas terpimpin dengan sebelumnya peneliti menyiapkan *guide interview* serta observasi pada subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tatap muka melalui telepon What Apss online.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan mengorganisasikan terlebih dahulu data-data yang telah di dapat. Peneliti berusaha untuk mengeksplorasi strategi coping partisipan selama terkonfirmasi covid-19. Tema awal yang diidentifikasi dieksplorasi dan setiap tema baru ditambahkan ke kerangka pengembangan. Tema awal dari kedua kumpulan data tersebut kemudian ditinjau kembali secara keseluruhan dan tema dan subtema utama yang menyeluruh diidentifikasi.

HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh pasien, yang bertempat tinggal di Pulau Jawa, yang memenuhi kriteria sebagai partisipan dan bersedia menjadi partisipan. Semua partisipan pada penelitian ini merupakan orang yang pernah terpapar virus corona atau terkonfirmasi positif covid-19 yang telah berhasil sembuh dari penyakitnya. Jenis kelamin partisipan keseluruhan perempuan dengan usia yang bervariasi, yaitu termuda 21 tahun dan tertua 45 tahun. Pekerjaan partisipan pasien adalah mahasiswa, dan karyawan swasta, dengan tingkat pendidikannya: 3 orang SMA, dua orang pasca sarjana dan dua orang Sarjana. Lama sakit setelah terkonfirmasi positif bervariasi dari minimal 10 hari sampai dengan 21 hari. Semua partisipan terdiri dari lima orang suku sunda, dan dua orang keturunan suku jawa. Wawancara tatap muka pada partisipan dilakukan melalui panggilan telepon video online WhatsApp (WA) kemudian direkam.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam selama proses pengambilan data ini, maka peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan *content analysis* yang dikembangkan oleh Colaizzi (1978 dalam Speziale dan Carpenter, 2003). Peneliti mengeksplorasi strategi koping pasien yang terkonfirmasi Covid 19, dengan berfokus pada makna partisipan selama terkonfirmasi covid-19. Interpretasi partisipan tentang covid-19 diberi makna dan ditafsirkan melalui interaksi partisipan dengan orang terdekat dan lingkungan sekitar.

Strategi koping yang dilakukan pasien yang terkonfirmasi covid-19 memberikan hasil yang berbeda-beda. Strategi koping untuk mengatasi keluhan penyakit dan mengurangi respon psikologis yang dialami, yaitu melalui kegiatan keagamaan yang lebih intens seperti berdoa, sholat, mengaji dan menanamkan sikap optimis untuk sembuh.

PEMBAHASAN

Covid-19 tidak hanya berdampak pada psikologis pasien yang terdiagnosa positif terpapar virus covid-19, namun berpengaruh juga terhadap strategi koping pasien yang mengalami perubahan. Coping didefinisikan sebagai pikiran dan tindakan yang digunakan individu untuk menghadapi peristiwa stres (Folkman, Lazarus, Pimley, & Novacek, 1987). Terdapat dua strategi koping yaitu mengatasi masalah yang berfokus pada masalah di mana tujuannya adalah untuk memecahkan masalah atau mengambil tindakan untuk mengubah status quo; dan yang lainnya adalah koping yang berfokus pada emosi, yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional yang terkait dengan situasi stress.

Semua partisipan dalam penelitian ini menggunakan strategi coping untuk mengatasi keluhan penyakit dan mengurangi respon psikologis yang dialami, yaitu melalui kegiatan keagamaan yang lebih intens seperti berdoa, sholat, mengaji. Selain itu menanamkan dalam diri dengan bersikap optimis harus sembuh.

Penelitian (Huang et al., 2020) menyimpulkan bahwa strategi koping dipengaruhi oleh ketakutan dan kemarahan. Seseorang yang lebih takut akan lebih cenderung menggunakan strategi koping berfokus masalah sedangkan seseorang yang marah akan lebih cenderung menggunakan strategi koping berfokus emosi. Semakin dekat dengan covid-19, maka akan semakin cemas dan marah. Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi efek positif dari kegiatan keagamaan pada peningkatan status mental dan psikologis yang dialami pasien.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil analisis bivariat pada penelitian yang dilakukan oleh Nadeem dkk (2017) mengungkapkan bahwa agama sebagai pengurang stres, kecemasan, dan depresi. Hasil penelitian rohmin (2018) menunjukkan terdapat korelasi kuat dan positif yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin baik strategi koping. Penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya menilai aspek spiritualitas untuk mengoptimalkan strategi koping pada pasien DM tipe 2.

Perawatan spiritual adalah aspek mendasar dari keperawatan dan memperhatikan kebutuhan spiritual pasien dapat meningkatkan kesehatan pasien (Timmins, 2017). Spiritualitas memiliki kaitan langsung dengan kesejahteraan seseorang. Keyakinan dan praktik biasanya digunakan dalam pengobatan untuk mengatasi penyakit dan perubahan hidup yang membuat stress. Manfaat dari keyakinan spiritual seseorang untuk kesehatan mental dan kesejahteraan memiliki konsekuensi fisiologis yang berdampak pada kesehatan fisik, mempengaruhi risiko penyakit, dan mempengaruhi respons terhadap pengobatan (Fides A., 2020).

Kegiatan keagamaan merupakan kekuatan yang membantu mengatasi krisis mental sekaligus memfasilitasi adaptasi terhadap penyakit atau batasan-batasan yang diakibatkannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keyakinan dan kegiatan keagamaan dikaitkan dengan berbagai aspek kesehatan,

seperti kemampuan untuk mengatasi penyakit, pemulihan setelah dirawat di rumah sakit, dan sikap positif dalam situasi yang sulit, termasuk kesehatan (Albers et al. 2010; Puchalski dkk.2009; Phelps dkk. 2009).

Bentuk kegiatan spiritual saat pandemi covid-19 dilakukan dengan : meningkatkan silaturahmi, membaca kitab suci, mengurangi paparan berita dari media, meluangkan waktu untuk ibadah, meluangkan waktu untuk mendekati diri pada Tuhan. (Hamid, 2014. Kebutuhan spiritual yang terpenuhi dapat meningkatkan coping untuk menghadapi situasi yang sulit atau menantang. Pada kondisi pandemi ini kehidupan spiritual akan menjadi bagian yang sangat penting dari coping. Kehidupan spiritual yang baik akan membangun masyarakat yang kuat secara spiritual dalam menghadapi masa sulit di tengah pandemi covid-19 (Timmins, 2017).

SIMPULAN

Strategi coping yang digunakan pasien saat terkonfirmasi covid-19 menurut sebagian besar partisipan adalah pengalaman yang luar biasa karena saat terkonfirmasi covid-19, mereka mengalami keluhan penyakit secara fisik maupun psikologis yang hebat. Strategi coping untuk mengatasi keluhan fisik dan mengurangi respon psikologis yang dialami, yaitu melalui kegiatan keagamaan yang lebih intens seperti berdoa, sholat, mengaji serta menanamkan sikap optimis dalam diri pasien bahwa mereka harus sembuh.

SARAN

Direkomendasikan untuk melakukan perencanaan yang tepat dengan mengoptimalkan strategi coping yang dimiliki pasien untuk menurunkan keluhan fisik maupun psikologis dari covid 19.

REFERENSI

- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20, 183---191. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P. , Olaya,B.,Lasheras,I, López-Antón,R.,& Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21, Article 100196 <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Chowdhury, M. R. (2020). What is Coping Theory
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171–184. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171>
- Folkman, Susan, & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan. (2020). Beranda | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. covid19.go.id. <https://covid19.go.id/>. Diakses tanggal 20 Desember 2020.

- Huang, L., Xu, F., & Liu, H. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE* 15(8):e0237303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Corona Virus Disease (Covid-19). Kemenkes RI.
- Kong, Xiangyu, Kailian Zheng, Min Tang, Fanyang Kong, Jiahuan Zhou LD, Shouxin Wu, Piqi Jiao, Tong Su YD. 2020. Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19. *MedRxiv*. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20043075>.
- Rohmin, Siti Nuhita. 2018. Hubungan Spiritualitas Dengan Strategi Koping Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember. *Skripsi*. Program Studi Sarjana Keperawatan fakultas Keperawatan universitas Jember.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V., & Tremblay, P. F. (2016). Coping Strategies and Psychological Outcomes : The Moderating Effects of Personal Resiliency Coping Strategies and Psychological Outcomes : The Moderating Effects of Personal Resiliency. *Journal Psychology*. 2016;150(3):318-32. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>.
- Sohrabi, Catrin., Alsafi, Zaid., Niamh, O'Neill., Mehdi Khan, Kerwan, Ahmed., Al-Jabir., Iosifidis, Christos., Agha, Riaz. World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*. 76:71-76. doi: 10.1016/j.ijssu.2020.02.034.
- Timmins, Fiona, & Caldeira, Sílvia. 2017. Understanding spirituality and spiritual care in nursing. *Nurs Stand*. 2017 Jan 25;31(22):50-57. doi: 10.7748/ns.2017.e10311.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>. Diakses tanggal 20 Desember 2020.
- Yang L, Wu D, Hou Y, Wang X, Dai N, Wang G, et al. 2020. Analysis of psychological state and clinical psychological intervention model of patients with COVID-19. *MedRxiv*. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.03.22.20040899>.