

## **LITERATURE REVIEW: PENERIMAAN DIRI UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN COVID-19**

**Fadhillah Zahra Widafina, Libbie Annatagia**

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,  
Universitas Islam Indonesia, Jalan Kaliurang km 14.5, Yogyakarta, Indonesia

Email: [22915053@students.uii.ac.id](mailto:22915053@students.uii.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aimed to see how acceptance plays a role in reducing stress in COVID-19 patients. The literature review in this study used references to previous studies by collecting them, then rewriting them in this study. The literature that has been collected is then compiled based on sources, years, methods, and research results. The results of this study show that stress conditions can cause the risk of depression and anxiety. With self-acceptance, stress conditions can be avoided.*

**Keywords:** *self-acceptance, stress, COVID-19 patients*

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh bukti peran penerimaan dalam menurunkan stress pada pasien COVID-19. Kajian literatur dalam penelitian ini menggunakan referensi penelitian sebelumnya dengan cara dikumpulkan, dikaji kemudian dituliskan kembali pada penelitian ini. Literatur yang sudah dikumpulkan kemudian disusun berdasarkan sumber, tahun, metode, dan hasil penelitian. Hasil dalam penelitian ini adalah kondisi stres dapat menyebabkan resiko depresi dan kecemasan, dengan adanya penerimaan diri maka kondisi stres dapat dihindari.

**Kata Kunci:** penerimaan diri, stres, pasien COVID-19

### **PENDAHULUAN**

Fenomena pandemi COVID-19 menjadi topik perbincangan hangat sejak awal tahun 2020. World Health Organization atau WHO (2021) menyebutkan bahwa secara global, terhitung sejak 20 Mei 2020, COVID-19 menyebabkan 4.806.299 orang terinfeksi dan 318.599 orang meninggal dunia. Adanya pandemi COVID-19 memberikan dampak yang cukup signifikan bagi pola hidup masyarakat (Ciotti, Ciccozzi, Terrinoni, Jiang, Wang, Bin, & Bernardini, 2020). Dampak yang diberikan pada pola hidup masyarakat adalah perubahan kegiatan yang semula dilakukan secara luring atau

tatap muka menjadi daring atau *online*. Kegiatan daring saat pandemi COVID-19 ini menimbulkan efek samping pada aspek kesejahteraan psikologis seperti stres dan kecemasan, bahkan terdapat isu keinginan bunuh diri yang ditemukan pada masyarakat (Fitria, Neviyarni, Netrawati, & Karneli, 2020; Khawar, Abbasi, Hussain, Riaz, Rafiq, Mehmood, Sheikh, Amaan, Fatima, Jabeen, Ahmad, & Farooq, 2021; Hwang, Fu-Tsung Shaw, Hsu, Liu, Kuan, Gunnell, & Chang, 2022).

Lingkungan dan pola hidup yang berubah semenjak diberlakukan pandemi COVID-19 memunculkan emosi negatif pada masyarakat. Pratama, Marlin, dan

Mariana (2022) menemukan dampak dari pandemi COVID-19 antara lain adalah gangguan emosional pada masyarakat khususnya pada pasien COVID-19. Penyebab gangguan emosional pada pasien COVID-19 yaitu tanggapan masyarakat sekitar pasien COVID-19, masa karantina, dan jauh dari orang terdekat termasuk keluarga. Nurjannah (2020) menyebutkan bahwa efek samping dari gangguan emosional adalah nafsu makan berkurang, kualitas tidur menurun, cemas, dan tubuh menjadi lebih tegang atau dikenal sebagai stres.

Perasaan tidak aman, gelisah, cemas (akibat perubahan lingkungan), dan ketidakjelasan informasi terkait pandemi menyebabkan seseorang memiliki pikiran tertutup dan munculnya isu-isu baru yang bersifat negatif (Ekawaty, 2020). Adapun penelitian lain juga menemukan bahwa seseorang yang dinyatakan positif COVID-19 merasakan stres, cemas, merasa tertekan, depresi, tidur terganggu, dan perasaan mudah tersinggung selama 14 hari masa karantina (Arsy & Hindriyastuti, 2021; Azizah, Taftazani, & Humaedi, 2020).

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, dapat dikatakan bahwa perlu adanya solusi agar kesejahteraan psikologis pada pasien COVID-19 menjadi lebih baik. Pikiran terbuka dan sikap menerima terhadap kondisi lingkungan dengan stigma negatif dan *stressor* negatif dapat menjadi solusi menurunnya kondisi stres pada pasien COVID-19. Kegiatan spiritual seperti

pengajian yang ditujukan kepada pasien COVID-19 memberikan dampak positif yaitu kondisi menerima atas cobaan yang menimpa selama pandemi COVID-19 (Athiyah & Santoso, 2021). Tujuan penelitian ini adalah membuktikan peran penerimaan diri dalam menurunkan stres pada seseorang khususnya pada pasien COVID-19.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Menurut Snyder (2021) *literature review* adalah metode yang memiliki langkah-langkah seperti membaca artikel, ditelaah, dan literatur tersebut diasesmen kemudian disesuaikan dengan kebutuhan penelitian untuk memenuhi tujuan penelitian. Pada penelitian ini, langkah-langkah yang dilakukan adalah mengkaji literatur pendahulu yang mengangkat topik serupa yaitu penerimaan dan stres. Literatur didapatkan dari database seperti *American Psychological Association* dan Google Scholar kemudian dikumpulkan, dikaji, dikomparasikan dan dibahasakan kembali sehingga memenuhi tujuan penelitian.

## **HASIL**

Artikel-artikel yang sudah dikumpulkan oleh peneliti kemudian dituliskan kembali dalam tabel 1.

Tabel 1. Artikel yang dikaji dalam *literature review*

Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
Yan, L. S., Marisdayana, R., & Irma, R.	Hubungan Penerimaan Diri dan Tingkat Stress pada Penderita Diabetes Mellitus	2017	Metode: Kuantitatif - <i>cross sectional design</i> . Partisipan: lansia penderita diabetes dengan komplikasi.	Terdapat hubungan signifikan antara penerimaan dengan tingkat stress pada partisipan. Penerimaan diri yang baik dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus.
Fachrunisa, R. A.	Strategi Coping pada Penyintas COVID-19 yang Mengalami Stigma: Sebuah Studi Fenomenologi	2021	Metode: Studi Fenomenologi Partisipan: satu penyintas COVID-19 pertama di suatu daerah di Indonesia.	Penelitian ini menghasilkan 3 tema utama yaitu (1) tantangan sebagai penyintas COVID-19, (2) stigma terhadap penyintas COVID-19, dan (3) strategi coping penyintas COVID-19. Adapun rekomendasi dalam penelitian ini adalah strategi <i>coping stress</i> yang adaptif dan tepat untuk meningkatkan efektivitas penanganan kasus COVID-19 dan mempertimbangkan dari sisi kesejahteraan psikologis pasien.
McCullen, J. R., Counts, C. J., & John-Henderson, N. A.	Childhood Adversity and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Psychological Stress and Mental Health in American Indian Adults During the COVID-19 Pandemic.	2022	Metode: Kuantitatif – Kuesioner (ERQ, RFQ, CTQ, PSS-10) Partisipan: 210 subjek American-Indian	Strategi yang tepat dalam regulasi emosi memiliki pengaruh kondisi psikologis seseorang saat pandemi COVID-19.
Hwang, I-T., Fu-Tsung Shaw, F., Hsu, W.-Y., Liu, G.-Y., Kuan, C.-I., Gunnell, D., & Chang, S.-S.	"I Can't See an End in Sight." How the COVID-19 Pandemic May Influence Suicide Risk.	2022	Metode: Analisis kualitatif ( <i>in-depth understanding</i> ) dengan rekaman telepon dari rentang waktu 23 Januari-31 Mei 2020. Partisipan: 60 penelpon <i>hotline</i> Taiwan Suicide Prevention yang memenuhi standar penelitian	Penelitian ini menghasilkan 3 tema yaitu, (a) efek pandemi COVID-19, (b) stres yang dirasakan penelpon, bertambahnya tantangan hidup dan berkurangnya dukungan-dukungan sosial, dan (c) respon penelpon terhadap stres adalah kecemasan, gangguan tidur, depresi, kesepian, tidak memiliki harapan, dan merasa terjebak. Ketiga tema di atas menjadi faktor-faktor penyebab naiknya risiko bunuh diri.
Bashir, T. F., Hassan, S.,	The Psychological Impact Analysis of	2020	Metode: <i>Cross-sectional</i>	Hasil dari penelitian ini adalah pandemi COVID-19 memberikan

*Literature Review: Penerimaan Diri Untuk Menurunkan Stress Pada Pasien Covid-19*  
(Fadhillah Zahra Widafina, Libbie Annatagia)

Maqsood, A., Khan, Z. A., Issrani, R., Ahmed, N., & Bashir, E. F.	Novel COVID-19 Pandemic in Health Sciences Students: A Global Survey		<i>observational study</i> , Kuesioner PHQ-9 dan GAD-7 Partisipan: 523 mahasiswa Ilmu Kesehatan	dampak pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Ilmu Kesehatan, baik pada mereka yang teridentifikasi positif COVID-19 maupun negatif. <i>Distress</i> menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan pelaksanaan karantina serta ditemukan bahwa terdapat partisipan yang merasakan cemas.
Barseli, M. Ildil, I., & Fitria, L.	Stress akademik akibat Covid-19	2020	Metode: <i>literature review</i> atau tinjauan pustaka	Terdapat berbagai respon terhadap pandemi COVID-19, salah satunya ada pada proses pembelajaran di sekolah. Ancaman kesejahteraan psikologis yang menjadi perhatian pada penelitian ini adalah stres, khususnya stres akademik. Stres akademik yang dihadapi selama COVID-19 perlu diberikan tindakan seperti bimbingan dan konseling kepada siswa karena dapat menyebabkan gangguan tidur dan menurunnya prestasi.
Froh, J., Kashdan, Ozimkowski, dkk	Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator.	2009	Metode: Kuantitatif Partisipan: 89 siswa	Penelitian ini mengangkat topik tentang kebersyukuran pada anak-anak dan remaja. Partisipan diberikan intervensi kebersyukuran dan intervensi ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak dan remaja. Penelitian menyebutkan bahwa seorang yang bersyukur dan menerima secara sosial akan merasakan kepuasan hidup, sikap optimis, dan lebih sedikit merasakan depresi.
Wiliyanarti, P. F., Rofiatin, I., Nasrullah, D., & Yulianto, Y.	The Comparative Study: Self Acceptance, Environmental Development and Depression on Elderly.	2018	Metode: <i>Cross-sectional approach</i> Partisipan: 100 orang dewasa	Temuan dalam penelitian ini adalah adanya korelasi antara penerimaan diri dan depresi pada orang dewasa. Seorang dewasa yang memiliki penerimaan diri yang bagus akan terhindar dari perasaan inferioritas, stres, dan tidak percaya diri. Sementara orang dewasa dengan penerimaan diri buruk akan menghadapi perasaan pesimis, tidak bahagia, kecemasan, stres, bahkan depresi.

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa terdapat beberapa literatur yang membahas beberapa topik kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri dan stres. Adapun dari tabel 1 membuktikan bahwa tidak sedikit jurnal terdahulu yang mengaitkan kondisi stres dengan depresi dan kecemasan. Namun, jurnal yang membahas kesejahteraan psikologis pasien COVID-19 masih belum banyak dibahas. Hal ini merupakan masalah serius karena perlu adanya tindakan lebih lanjut mengenai topik kesejahteraan psikologis pada pasien COVID-19.

Beberapa permasalahan kesejahteraan psikologis dijumpai pada pasien COVID-19, salah satunya adalah stres. Penelitian pada penelpon *hotline* pencegahan bunuh diri di Taiwan selama pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh Hwang, Fu-Tsung Shaw, Hsu, Liu, Kuan, Gunnell, dan Chang (2020) menemukan bahwa terdapat beberapa penyebab dari stres yaitu, permasalahan finansial, keterbatasan dalam bergerak bebas, konflik interpersonal, perasaan tidak nyaman atas ketidakpastian, dan terganggunya proses edukasi pembelajaran di sekolah dan pekerjaan. Stres yang dirasakan ini menimbulkan adanya pikiran bunuh diri. Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Bashir, Hassan, Maqsood, Khan, Issrani, Ahmed, dan Bashir (2020) pada siswa yang teruji positif dan negatif COVID-19 menyebutkan bahwa tekanan psikologis disebabkan oleh lingkungan karantina yang menyebabkan stres hingga muncul gejala depresi.

Berdasarkan pemaparan penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa stres perlu menjadi perhatian serius pada pasien

COVID-19. Sarafino dalam Barseli, Ildil, dan Fitria (2020) mendeskripsikan stres sebagai tekanan yang berasal dari internal dan eksternal individu disertai situasi bermasalah dalam lingkungan individu. Seseorang yang dinyatakan positif COVID-19 dan menjalani masa karantina dengan lingkungan yang tidak mendukung untuk sembuh akan rentan mengalami stres. Salah satu partisipan yang didiagnosis positif COVID-19 pada penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Ekawaty (2021) mengatakan bahwa pada saat salah satu keluarga juga dinyatakan positif COVID-19, ia dan keluarga merasakan stres dan tertekan.

Penelitian yang dilakukan Fachrunisa (2021) memberikan pernyataan bahwa tantangan yang dihadapi pasien COVID-19 tidaklah sedikit, salah satunya adalah penerimaan terhadap situasi dan kondisi yang dilalui pasien. Pada subtema eksternal "penerimaan terhadap kondisi", subjek penelitian merasakan kesal terhadap birokrasi yang tidak jelas terkait dengan adanya pandemi COVID-19. Berdasarkan pernyataan partisipan tersebut, dapat dikatakan bahwa subjek penelitian belum menerima sepenuhnya kondisi yang dilaluinya. Penyebab kondisi tidak terima pada subjek penelitian adalah adanya emosi negatif seperti kesal, khawatir, bosan, kesepian, kecewa, kehilangan semangat dan ekspektasi tidak terpenuhi. Hal ini memperkuat peran penerimaan dapat efektif pada kondisi kesejahteraan psikologis pasien COVID-19, khususnya kondisi stres.

Perasaan tidak bahagia dan merasa tertekan merupakan pemicu seseorang mengalami stres (Yan, Marisdayana, &

Irma, 2017). Adapun menurut Novvida dan Syifa (dalam Yan, Marisdayana, & Irma, 2017) dan Pendahuluan dan Penelitian (Yan, Marisdayana, & Irma, 2017) menyebutkan bahwa dampak baik akan dirasakan seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik, contohnya seperti sikap optimis dan sikap positif. Penerimaan diri yang baik juga berdampak pada kemampuan individu dalam mengenali kelebihan dan kekurangan yang disertai dengan tumbuhnya kepercayaan diri (*self-confidence*) dan harga diri (*self-esteem*).

Pandemi COVID-19 merupakan salah satu cobaan hidup bagi seluruh masyarakat di dunia. Menurut Wiliyanarti, Rofiatin, Nasrullah, dan Yulianto (2018) menyebutkan bahwa seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan memiliki mekanisme pertahanan diri dan menghadapi cobaan hidup. Peningkatan permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi terjadi saat pandemi COVID 19 (McCullen, Counts, & John-Henderson, 2022). Namun, hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa dengan adanya regulasi emosi yang tepat seperti mampu memecahkan masalah, mengelola distraksi, dan penerimaan dapat menurunkan kondisi psikologis seperti stres pada seseorang.

Penelitian Froh, Kashdan, Ozikowski, dkk (2009) mengungkapkan bahwa penerimaan diri dan kebersyukuran dapat menyebabkan seseorang merasa bahagia, sikap optimistik, menurunkan depresi, dan kepuasan hidup meningkat. Penerimaan diri yang baik juga dapat menghindari seseorang dari perasaan inferior, stres, dan rasa kurang percaya diri (Wiliyanarti, Rofiatin,

Nasrullah, & Yulianto, 2018). Hal ini membuktikan bahwa penerimaan diri yang baik dapat menurunkan stres pada seseorang khususnya pasien COVID-19 yang mengalami dan menghadapi banyak hal selama masa karantina.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri memiliki peran dalam menurunkan stres pada seseorang. Hal ini dikarenakan penerimaan diri akan menyebabkan seseorang memiliki sikap optimis, bahagia, dan hidup menjadi lebih sejahtera atau puas sehingga dapat menurunkan stres. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya literatur yang mengangkat topik tentang kesejahteraan psikologis pada pasien COVID-19. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini belum bisa digeneralisasikan pada pasien COVID-19 karena jarang penelitian sebelumnya terhadap kondisi kesejahteraan pasien COVID-19. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah eksplorasi terkait penerimaan diri dengan permasalahan psikologis lainnya pada subjek pasien COVID-19.

## **REFERENSI**

- Arsy, G. R., & Hindriyastuti, S. (2021). Pengalaman seseorang yang pernah mengalami Covid-19 di Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 927–938.
- Athiyah, & Santoso, H. (2021). Permasalahan kesehatan mental di masa Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 170–

185.  
<https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i2.634>
- Azizah, A., Taftazani, B. M., & Humaedi, S. (2020). Upaya peningkatan keberfungsian sosial terhadap eks pasien Covid-19. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 371 - 376.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Prosiding The 4th Univesity Research Coloquium*, 261–278.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bashir, T. F., Hassan, S., Maqsood, A., Khan, Z. A., Issrani, R., Ahmed, N., & Bashir, E. F. (2020). The psychological impact analysis of novel COVID-19 pandemic in health sciences students: A Global Survey. *European Journal of Dentistry*, 14, S91–S96. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1721653>
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. Bin, & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365–388. <https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>
- Ekawaty, D. (2021). Pengalaman pasien COVID-19 yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Darurat COVID Wisma Atlet Jakarta. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 698-705.
- Fachrunisa, R. A. (2021). Strategi coping pada penyintas COVID-19 yang mengalami stigma: Sebuah studi fenomenologi. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 26-38.
- Fitria, L., Neviyarni, Netrawati, & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>
- Froh, J., Kashdan., Ozimkowski., dkk (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology* 4(5), 408-422.
- Hwang, I.-T., Fu-Tsung Shaw, F., Hsu, W.-Y., Liu, G.-Y., Kuan, C.-I., Gunnell, D., & Chang, S.-S. (2022). “I can’t see an end in sight.” How the COVID-19 pandemic may influence suicide risk. *crisis*. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000877>
- Khawar, M. B., Abbasi, M. H., Hussain, S., Riaz, M., Rafiq, M., Mehmood, R., Sheikh, N., Amaan, H. N., Fatima, S., Jabeen, F., Ahmad, Z., & Farooq, A. (2021). Psychological impacts of COVID-19 and satisfaction from online classes: Disturbance in daily routine and prevalence of depression, stress, and anxiety among students of Pakistan. *Heliyon*, 7(5), e07030. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07030>
- McCullen, J. R., Counts, C. J., & John-Henderson, N. A. (2022). Childhood

adversity and emotion regulation strategies as predictors of psychological stress and mental health in american indian adults during the COVID-19 pandemic. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001106>

Nurjanah, S. (2020). Gangguan mental emosional pada klien pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 329–334.

Pratama, R. M. K., Marlin, D., & Mariana, S. (2022). Mental emosional pasien Covid-19 di Rumah Isolasi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 344. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1672>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.

WHO. (2021). Coronavirus disease 2019. *Monatsschrift Fur Kinderheilkunde*, 169(4), 308–311. <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01158-0>

Wiliyanarti, P. F., Rofiatin, I., Nasrullah, D., & Yulianto, Y. (2018). The comparative study: Self acceptance, environmental development and depression on elderly. *Health Notions*, 2(2), 212–220. <http://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn20213>

Yan, L. S., Marisdayana, R., & Irma, R. (2017). Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Endurance*, 2(3), 312-322. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2234>