ABSTRAK

Halma, 180103040326. *Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Optimisme Pada Penyintas COVID-19 di Banjarmasin.* Pembimbing : (I) Musfichin, S.Sos.I, M.A. (II) Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin 2022.

Kata Kunci: COVID-19; Optimisme; Penyintas.

COVID-19 yang terus menyebar ke seluruh dunia membawa tantangan dan tekanan baru, yaitu risiko terserangnya kesehatan fisik dan ketahanan psikologis. Pasien-pasien yang dikonfirmasi positif COVID-19 dan sembuh dari COVID-19 sebelumnya mengalami beberapa kesulitan emosional seperti putus asa, depresi, kecemasan, kesedihan mendalam, masalah tidur, bahkan ketidakberdayaan. Maka dari itu, peneliti tertarik meneliti apakah ada faktor-faktor optimisme pada penyintas COVID-19. Rasa optimis dapat membantu dalam menghadapi kesulitan dan masalah, memungkinkan individu berpikir secara positif semua peristiwa dan pengalaman hidup baik di masa lampau maupun di masa sekarang. Dengan adanya optimisme dapat mengembangkan *adaptive behavior* individu dalam perilaku sehat.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme pada kesembuhan penyintas COVID-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologi. Pemilihan partisipan dilakukan dengan cara *purposive sampling* sehingga mendapatkan tiga orang subjek penyintas COVID-19 di Banjarmasin. Metode pengumpulan data yang dipakai yaitu wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi hasil tes SWAB, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis Milles and Huberman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing penyintas COVID-19 memiliki optimisme yang dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda. Pada subjek NH yang mempengaruhi optimisme meliputi kepercayaan diri, adanya usaha untuk sembuh, dukungan sosial, dan lingkungan tempat isolasi yang positif. Adapun pada subjek WPA yaitu kepercayaan diri, harga diri, motivasi sembuh, adanya usaha untuk sembuh, dukungan sosial, dan akumulasi pengalaman. Sedangkan subjek RRN dipengaruhi oleh kepercayaan diri, harga diri, penerimaan diri, motivasi sembuh, adanya usaha untuk sembuh, dukungan sosial, serta akumulasi pengalaman. Demikian, faktor yang mempengaruhi optimisme penyintas COVID-19 secara umum dapat diidentifikasi dari faktor internal dan eksternal diri penyintas COVID-19. Faktor internal terdiri dari aspek kepercayaan diri, harga diri, penerimaan diri, motivasi sembuh, dan adanya usaha untuk sembuh. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, akumulasi pengalaman, dan lingkungan tempat isolasi yang positif.