

## RESILIENSI PADA LANSIA PENYINTAS COVID-19 DENGAN PENYAKIT BAWAAN

**Aryo Atha Rizaldi**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [aryo.17010664164@gmail.com](mailto:aryo.17010664164@gmail.com)

**Diana Rahmasari**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id)

### Abstrak

Virus Corona adalah suatu virus kronis yang menyerang sistem pernafasan individu yang terjangkit maupun penyintas Covid-19, dimana keduanya membutuhkan perawatan medis, dan juga adanya resiliensi agar dapat mempercepat proses penyembuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang dapat membentuk resiliensi penyintas Covid-19 dengan penyakit bawaan yang mengalami dampak jangka panjang dari Covid-19 yaitu *long covid*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua subjek penyintas Covid-19 yang berusia 50 tahun keatas, dengan penyakit bawaan yang pernah dirawat secara intensif di suatu rumah sakit, dan mengalami dampak *long covid*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan wawancara semi-terstruktur. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Penelitian ini menggunakan uji keabsahan dengan teknik triangulasi sumber data dan *member-checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek tetap dapat resilien karena dari keempat faktor tersebut, kedua subjek telah memenuhi keempat faktor dari resiliensi, yaitu harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif dapat membentuk resiliensi dalam diri individu.

**Kata Kunci:** resiliensi, penyintas covid-19, penyakit bawaan

### Abstract

*Coronavirus is a chronic virus that attacks the respiratory system of infected individuals and Covid-19 survivors, both of which require medical treatment, as well as resilience to speed up the healing process. This study aims to determine the factors that can shape the resilience of Covid-19 survivors with congenital diseases that experiencing long-term impacts from Covid-19, namely long covid. This research uses a qualitative approach with a case study method. The subjects used in this study were two Covid-19 survivors aged 50 years and over, with comorbid diseases who had been treated intensively in a hospital and experiencing the long-term impact of covid. Data collection techniques used are semi-structured interviews. The data analysis technique used in this research is thematic analysis. This study uses a validity test with triangulation of data sources and member-checking techniques. The results showed that the two subjects remained resilient because of the four factors of resilience, which both subjects had fulfilled, namely self-esteem, social support, spirituality, and positive emotions that could form resilience within individuals.*

**Keywords:** resilience, covid-19 survivor, comorbidity

## PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun yang cukup berat bagi seluruh negara di dunia, dikarenakan adanya pandemi virus Corona (Covid-19). Dilansir dari *website* New York Times, virus ini pertama kali ditemukan di salah satu pasar unggas kota Wuhan, Cina. Virus ini telah menyebar ke hampir setiap negara yang ada di dunia dan menyebabkan banyaknya kematian dan menggelincirkan perekonomian dunia (Taylor, 2021). Covid-19 atau *Corona Virus Disease* adalah suatu penyakit kronis yang menyerang sistem pernafasan individu yang ditandai

dengan simtom berupa demam, batuk dan sesak nafas (WHO, 2020). Sampai saat ini, masih belum ditemukan vaksin atau perawatan yang efektif.

Virus ini telah membunuh lebih dari 1.6 juta orang dan menyebabkan 76 juta orang jatuh sakit pada tahun 2020. Indonesia termasuk salah satu negara yang juga terdampak oleh penyakit virus Corona dan mengalami persebaran yang cukup signifikan. Hingga saat ini kasus masyarakat yang positif Covid-19 terdapat 939.948 orang, dengan jumlah pasien yang sembuh dari virus Corona sebanyak 763.703 orang, dan angka kematian sebanyak 26.857 orang (Wahyono, 2021).

Dengan ini, WHO menyatakan situasi ini sebagai “*a global pandemic*” (Taylor, 2020).

Individu yang terjangkit virus ini, akan merasakan simtom berupa demam, batuk, sesak nafas dan flu yang menyebabkannya harus dirawat secara intensif di rumah sakit, dan dapat memberikan dampak psikologis yang disebabkan oleh banyak hal. Zhang et al (2020), memaparkan bahwa pada masa pandemi, muncul banyak faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami stres, yaitu beredarnya banyak berita yang bersifat negatif, kurangnya dukungan sosial, pengalaman subjektif mengenai Covid-19, dan jangka waktu dari isolasi mandiri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Brooks et al (2020), dimana virus Corona sangat berdampak pada dinamika psikologis individu, dikarenakan adanya isolasi mandiri yang intens, angka kematian yang tinggi, tidak dapat bertemu dengan keluarga dekat, *social distancing*, yang dapat meningkatkan perasaan bosan, kejenuhan, frustrasi, kecemasan dan bahkan kepanikan dari seorang individu, terutama yang sudah berusia 50 tahun keatas dan memiliki penyakit bawaan yang disebut juga dengan *comorbid*.

Nikolich-Zugich et al (2020), menyatakan bahwa individu yang berusia 50 tahun keatas memiliki resiko lebih tinggi untuk tertular virus Covid-19 dengan prosentase kesembuhan yang rendah dan mengalami komplikasi karena penyakit bawaan. Data ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Remuzzi dan Remuzzi (2020), bahwa angka kematian untuk individu yang lansia lebih tinggi secara signifikan apabila dibandingkan dengan orang dewasa dan juga remaja. Selain itu, individu yang lansia akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan dengan individu dewasa awal. Kecemasan ini yang menyebabkan individu yang lansia mengalami depresi yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraannya (Seifert et al, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Qiu et al (2020), di Cina menunjukkan bahwa individu dewasa yang berusia 50 tahun keatas memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dikarenakan Covid-19. Hal ini dikarenakan efek dari virus Corona yang luar biasa ditambah dengan adanya penyakit bawaan yang dapat meningkatkan kecenderungan mengalami stres maupun depresi (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Oleh karena itu, individu yang berusia 50 tahun keatas membutuhkan banyak dukungan positif karena hal tersebut dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan.

Kenyataannya, masyarakat malah mengucilkan dan mengasingkan individu yang terjangkit virus Corona karena adanya perasaan takut akan tertular virus tersebut

dan terbentuklah stigma buruk (Mezzina et al, 2020). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Brooks et al (2020), bahwa masyarakat yang dihadapkan dengan suatu virus yang tidak terlihat yang dapat menular dikarenakan perilakunya sendiri, dapat menyebabkan masyarakat saling berprasangka buruk terhadap orang lain, memunculkan stigma negatif, dan menghindari individu maupun kelompok dengan simtom dari virus tersebut ataupun yang pernah berinteraksi dengan individu yang terjangkit.

Stigma didefinisikan sebagai gambaran dari suatu kondisi atau keadaan mengenai persepsi atas sesuatu yang dipandang negatif (Livana et al, 2020). Adanya stigma buruk masyarakat terhadap individu yang telah dinyatakan positif Covid-19 akan meningkatkan kecenderungan individu tersebut untuk mengalami stress dan semakin terhambat proses kesembuhannya, karena ia merasa takut untuk meminta bantuan dan dirawat di rumah sakit untuk diberi penanganan karena takut akan diberi stigma buruk oleh lingkungannya (He et al, 2020). Stigma buruk tersebut akan tetap melekat pada penyintas tersebut karena ketakutan masyarakat yang berlebihan.

Individu yang telah dinyatakan sembuh dari virus Corona, akan mengalami suatu dampak jangka panjang dari virus Corona yaitu *long covid*. Jacobs (2021), menyatakan bahwa *long covid* adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu penyakit yang dialami oleh penyintas Covid-19 dimana mereka masih merasakan dampak jangka panjang dari virus Corona jauh lebih lama dari yang diekspektasikan.

Dampak ini tidak hanya dirasakan oleh penyintas yang mengalami sakit parah karena virus Corona saja, namun dampak ini juga dapat dirasakan oleh penyintas yang mengalami sakit ringan. National Health Service United Kingdom (2021), mengemukakan beberapa efek yang seringkali dirasakan oleh penyintas Covid-19 yang mengalami *long covid* adalah mudah lelah, sesak napas, sakit tenggorokan dan batuk, nyeri dada dan persendian, kesulitan berkonsentrasi dan permasalahan pada memori atau *brain fog*, *insomnia*, palpitasi jantung, merasa mual, darah mengental, kehilangan nafsu makan, merasa demam, indra pencium dan perasa tidak tajam, ruam di kulit, dan juga rambut rontok.

Menurut Qiu et al (2020), resiliensi yang buruk terutama pada pasien berusia diatas 50 tahun dengan penyakit bawaan, akan lebih mudah untuk mengalami stres maupun depresi, imunitas tubuh dapat menurun yang memungkinkan untuk terjangkit virus kembali, dan terdapat hambatan untuk proses penyembuhan. Dengan demikian resiliensi diperlukan agar individu yang merupakan penyintas Covid-19 dapat berjuang dan bangkit meskipun merasakan dampak dari *long covid*

serta mendapatkan pengucilan dari masyarakat. Maka dari itu, individu yang terjangkit virus Corona maupun penyintas diharapkan memiliki tingkat resiliensi yang baik, karena hal tersebut adalah salah satu aspek yang dapat membantu penyembuhan dan dapat meningkatkan imunitas tubuh terhadap virus tersebut.

Resnick (2018), mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tidak hanya bangkit kembali, tetapi juga untuk tumbuh dan berkembang melalui pengalaman. Bolton, Praetorius, dan Smith-Osborne (2016), menambahkan bahwa resiliensi merupakan suatu proses yang panjang dan terus berjalan, yang akan selalu berkembang selama individu tersebut masih hidup dan terbentuk dari pengalaman yang buruk, seperti kematian dari orang yang disayangi, kehilangan pekerjaan, dan juga penyakit yang serius. Resiliensi diartikan sebagai suatu perilaku yang berasal dari pengadaptasian individu yang sukses untuk mengatasi kesulitan dalam hidupnya.

Menurut Mlinac dan Schwabenbauer (dalam Resnick, 2018), terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi dalam diri individu, yang pertama adalah *self-esteem* atau harga diri, yang dapat membantu individu untuk menghadapi macam-macam hambatan dalam kehidupannya. Saat seorang individu dihadapkan dengan suatu permasalahan, harga dirinya lah yang dapat membantu individu tersebut agar tetap tegar dan juga menumbuhkan rasa percaya diri untuk melalui permasalahan yang sedang ia hadapi. Individu dengan harga diri yang tidak stabil seringkali menunjukkan reaksi negatif apabila dihadapkan dengan suatu permasalahan maupun pengalaman negatif apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang stabil (DeHart & Pelham, 2007). Kernis (2015) menambahkan bahwa harga diri yang stabil dapat menjadi sumber resiliensi dalam diri individu saat dihadapkan dengan suatu permasalahan dan dalam mengelola stres sehari-hari.

Kedua *social support* atau dukungan sosial, yang seringkali dikaitkan dengan resiliensi individu saat sedang mengalami permasalahan dan kesulitan, yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri ketika lingkungan sekitarnya memberikan dukungan positif untuk penyelesaian masalah maupun proses bangkit yang dilakukan individu tersebut. Resiliensi seringkali di asosiasikan dengan dukungan sosial, karena beberapa peneliti yang mendefinisikan resiliensi sebagai suatu proses dinamis yang dapat berubah sejalan dengan waktu, menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi individu (Van Regenmortel & Abma, 2013). Van Kessel (2013), menyatakan beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang terfokuskan

pada dukungan sosial, termasuk hubungan dengan tenaga profesional, hubungan sosial dengan individu lain, dukungan dari masyarakat, keluarga dan teman. Hubungan antara dukungan sosial yang baik dengan resiliensi yang baik telah diteliti pada individu lanjut usia (Lamond et al., 2008).

Ketiga *spirituality* atau spiritualitas, yang dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam diri individu ialah ketabahan dan spiritualitas. Pandangan spiritual dalam diri individu digambarkan sebagai kepercayaan individu bahwa semua permasalahan yang dirasakan merupakan cobaan dari Tuhan, dan Tuhan akan selalu menolong hambanya yang tengah mengalami kesulitan maupun kesengsaraan. Van Dyke dan Elias (2007), mengemukakan bahwa spiritualitas yang dimiliki oleh seorang individu dapat membantu individu sebagai suatu teknik *coping* dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan. Sama halnya Crawford, Wright dan Masten (2006), menjelaskan bahwa spiritualitas dapat membantu individu untuk meningkatkan resiliensi individu melalui empat cara, yaitu dapat membangun hubungan terikat dengan individu lain, dapat membuka akses ke sumber dukungan sosial, dapat memandu perilaku dan nilai-nilai moral individu, dan juga menawarkan kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Keempat *positive emotions* atau emosi positif, dimana hal ini memungkinkan individu untuk menghilangkan respon negatif, dan bereaksi secara positif dan tenang saat dihadapkan dengan permasalahan. Penggunaan emosi positif pada saat dihadapkan dengan permasalahan akan membuat individu untuk bereaksi dengan lebih baik dan efektif saat menyelesaikan permasalahan tersebut. Frederickson (2001), menyatakan bahwa individu yang resilien akan memiliki emosi positif yang baik, dan pengalaman emosi positif yang baik dapat menyebabkan seorang individu untuk menjadi lebih resilien. Dalam penelitian lain, individu dengan emosi positif yang baik ditemukan lebih resilien apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki emosi positif yang buruk saat dihadapkan pada suatu permasalahan dan menunjukkan strategi *coping* yang lebih baik (Frederickson & Joiner, 2002). Selanjutnya Cohn et al (2009), mengemukakan bahwa emosi positif bersifat prediktif dalam meningkatkan resiliensi dan juga kepuasan hidup pada individu.

Mengetahui keempat faktor yang telah dikemukakan oleh Resnick (2018) yang dapat mempengaruhi resiliensi dalam diri individu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai resiliensi pada penyintas Covid-19 yang berusia 50 tahun keatas dengan penyakit bawaan, dimana pada saat dinyatakan positif dirawat secara intensif di rumah sakit dan pada saat telah dinyatakan negatif mengalami

dampak jangka panjang dari Covid-19 yaitu *long covid*. Hal ini dikarenakan peneliti merasa bahwa individu yang mengalami hal tersebut akan merasa sangat terbebani dikarenakan tekanan yang luar biasa. Salah satunya yaitu dengan adanya stigma negatif dari masyarakat yang dapat membebani individu, dimana hal ini dapat menyebabkan pengucilan (Saraswaty et al, 2018 dalam Abudi et al, 2020).

Penelitian mengenai resiliensi pada penyintas Covid-19 masih jarang dilakukan dan hanya beberapa peneliti saja yang telah melakukannya. Kurniawan dan Susilo (2021), telah melakukan penelitian mengenai dinamika resiliensi pada penyintas Covid-19, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika resiliensi dari penyintas Covid-19 ditunjukkan dengan interaksi antara faktor resiko dan faktor protektif. Faktor resiko yang dialami partisipan adalah adanya stigma sosial dan dampak jangka panjang dari Covid-19 yaitu *long covid*, sedangkan faktor protektif terdiri dari lima komponen yaitu *I can*, *I have*, dan *I am* yang ditambah dengan faktor spiritual dan empati. Penggabungan dari kedua faktor inilah yang menjadi kunci dari partisipan agar dapat bangkit dan terhindar dari masalah fisik dan penyakit psikologis yang dikarenakan oleh Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmatina et al (2021), lebih memfokuskan pada dukungan sosial yang merupakan faktor dari resiliensi pada individu yang dinyatakan positif maupun penyintas Covid-19, seperti dukungan dari keluarga, tetangga dan kolega. Dukungan-dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, seperti bertanya mengenai kabar, memberi semangat dan tidak melakukan pengucilan terhadap partisipan. Selanjutnya dukungan instrumental, berupa sembako, makanan, obat-obatan, dan kebutuhan rumah tangga. Terakhir yaitu dukungan informasi dengan melakukan penyemprotan desinfektan di lingkungan tempat tinggal dan penutupan portal untuk mengurangi tali rantai penularan Covid-19. Dengan adanya dukungan sosial, dapat membantu partisipan yang telah dinyatakan positif maupun penyintas Covid-19 untuk tetap tegar dan semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari agar dapat sembuh dari Covid-19.

Pada penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas hanya meneliti mengenai dinamika resiliensi dan juga dukungan sosial yang diberikan pada penyintas Covid-19. Kedua penelitian tersebut tidak membahas secara spesifik dan komprehensif mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi dalam diri seorang penyintas Covid-19. Selain itu, penelitian tersebut meneliti partisipan dengan rentang usia 18-61 tahun tetapi tidak spesifik meneliti partisipan yang berusia 50 tahun keatas, dimana saat individu berusia 50 tahun keatas adalah masa-masa yang rentan terhadap penyakit

fisik maupun psikologis dan mayoritas mengidap *comorbid* (Nikolich-Zugich et al, 2020). Maka perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi penyintas Covid-19 berusia 50 tahun keatas dan mengidap *comorbid*.

Berdasarkan pertimbangan diatas, maka peneliti menilai bahwa perlu dilakukannya penelitian untuk mengkaji secara lebih spesifik dan komprehensif mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi dalam diri individu penyintas Covid-19 yang berusia 50 tahun dengan *comorbid* dan mengalami *long covid*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan terhadap para partisipan bahwa dengan adanya resiliensi dalam diri dapat meningkatkan imunitas tubuh, dapat mempercepat proses pemulihan atau penyembuhan, dan juga dapat menghindarkan dari penyakit psikologis lainnya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yang ditujukan untuk menggali pengalaman dan pemahaman dari seorang partisipan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah pendekatan studi kasus, yang berarti rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara terinci, intensif serta mendalam terkait sebuah program, aktivitas, dan juga peristiwa dari berbagai tingkatan, baik tingkat individu, kelompok, lembaga maupun organisasi dengan tujuan untuk mengetahui secara lebih dalam terkait peristiwa tersebut (Rahardjo, 2017).

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dirancang untuk mendeskripsikan kasus secara rinci terkait fenomena yang diteliti (Herdiansyah, 2015). Penelitian ini didasarkan pada teori resiliensi milik Resnick (2018), yang menjelaskan mengenai definisi dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu, dimana teori tersebut akan digunakan sebagai pedoman dalam pembuatan pertanyaan wawancara dan juga untuk menjelaskan mengenai faktor-faktor adanya resiliensi sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh subjek.

Subjek penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti teknik pengambilan sampel dengan sebuah pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Jumlah dari subjek tidak banyak karena bukan masalah jumlah atau keterwakilannya yang ditentukan, tapi kekayaan informasi dan kredibilitas jawaban yang diberikan oleh subjek (Raco, 2010).

Subjek dalam penelitian ini didapatkan melalui penyebaran pamflet yang dilakukan di sosial media, lalu dari pamflet tersebut terdapat beberapa individu yang menyarankan anggota keluarganya untuk dapat dijadikan

subjek. Setelah mendapatkan kontak subjek, peneliti mulai membangun *rapport* dengan kedua subjek. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu: (1) merupakan penyintas Covid-19; (2) berusia 50 tahun keatas; (3) memiliki penyakit bawaan; (4) pernah menjalani perawatan secara intensif di suatu rumah sakit; (5) mengalami dampak *long covid*. Setelah didapatkan partisipan yang sesuai dengan karakteristik, barulah dilakukan wawancara pendahuluan untuk memastikan bahwa subjek sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan untuk penelitian ini dan juga untuk memastikan adanya fenomena yang diteliti.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini terdapat dua individu, dengan dua *significant others* tiap subjek. *Significant others* subjek AY dan YD merupakan istri dan anaknya. Berdasarkan teknik diatas, didapatkan sejumlah dua subjek penelitian untuk studi kasus ini, yaitu:

**Tabel 1. Subjek Penelitian**

Nama	Usia	Penyakit bawaan	Dirawat secara intensif
AY	57	Hipertensi dan Diabetes	Selama 14 hari
YD	55	Hipertensi dan Diabetes	Selama 14 hari

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur (Sugiyono, 2010). Peneliti menggunakan jenis wawancara semi-terstruktur, yang bertujuan agar tidak terdapat batasan berupa tema dan wawancara yang dilakukan bersifat alami. Kelebihan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur ini yaitu pertanyaan yang diberikan bisa lebih fleksibel tetapi tetap terkontrol terhadap tema penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan secara online melalui *phone call* dengan pertimbangan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya penularan virus Corona. *Informed consent* (persetujuan tertulis) telah diberikan sebelum dilakukannya wawancara. Proses pengumpulan data pun dilakukan sesuai dengan kondisi alamiah dari partisipan tanpa adanya rekayasa tertentu.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *thematic analysis* atau analisis tematik, yang berarti sebuah metode analisis data yang mengidentifikasi, menganalisa, dan melaporkan beberapa tema dan pola yang terdapat didalam data yang telah diperoleh (Braun & Clarke, 2006). Penggunaan teknik analisa tematik ini bertujuan untuk mengidentifikasi suatu pola atau melakukan penentuan tema melalui data

yang telah diperoleh oleh peneliti (Herdiansyah, 2015). Saldana (2009), menyatakan bahwa saat menganalisis data menggunakan teknik tematik analisis, terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh peneliti, yaitu: (a) pengumpulan data untuk dianalisis; (b) pengkodean data yang telah dikumpulkan; (c) membuat pola dari data yang telah dipilih; (d) menganalisa data dan menampilkan hasil analisa.

Pada penelitian ini, teknik uji keabsahan data yang digunakan oleh peneliti adalah triangulasi sumber data dan *member-checking*. Pada strategi triangulasi sumber data, peneliti memeriksa data yang diberikan oleh subjek melalui beberapa sumber (*significant others*). Data wawancara yang diperoleh dari subjek telah dibandingkan dengan data yang lain, yaitu data wawancara dari *significant others*, yang secara intens berinteraksi dengan subjek dan mengenal perilaku dari subjek di kehidupannya (Creswell, 2015). Hal ini bertujuan untuk membandingkan pernyataan yang diberikan oleh subjek dengan perilakunya diluar proses wawancara atau penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Berdasarkan olah data penelitian yang didapat, pada bagian hasil ini akan merekonstruksi hasil wawancara dengan kedua subjek yang akan dijelaskan sesuai dengan sub-tema yang digunakan, yaitu harga diri mulai dari kepercayaan diri berdasarkan pengalaman, kesulitan yang dirasakan saat dinyatakan positif Covid-19, penerimaan kenyataan bahwa dinyatakan positif Covid-19, pengucilan masyarakat tidak mempengaruhi keinginan untuk sembuh, keyakinan untuk sembuh, strategi beradaptasi saat dirawat di rumah sakit, strategi beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari dengan *long covid*, dan memotivasi diri sendiri. Kedua dukungan sosial mulai dari dukungan keluarga, dukungan masyarakat, dan dukungan dari kolega. Ketiga spiritualitas mulai dari keyakinan individu bahwa sedang diuji oleh Tuhan, keyakinan individu akan kesembuhan dari Tuhan, perasaan bersyukur, perasaan khawatir akan kematian, menjadikan peristiwa negatif sebagai pelajaran, dan aktivitas keagamaan. Keempat emosi positif mulai dari bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan, merespon situasi sulit dengan positif, strategi mengatasi situasi sulit, strategi untuk menghibur diri, strategi menemukan kebahagiaan di situasi yang sulit, keyakinan dengan berfikir positif dapat membantu untuk sembuh, strategi mengatasi perasaan khawatir, dan selalu menerapkan pemikiran positif.

### *Self-esteem*

*Self-esteem* atau harga diri seringkali diartikan sebagai kemampuan individu untuk menilai dirinya sendiri. Harga diri dapat membantu seorang individu untuk tetap tegar saat dihadapkan dengan suatu kesulitan dalam hidupnya. Berdasarkan data wawancara yang sudah diperoleh dari partisipan yakni mengenai penerimaan kenyataan dinyatakan positif Covid-19, kedua subjek awalnya merasa terkejut dan tidak terima akan kenyataan tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh AY:

[...] saya malah minta yang dites duluan ya waktu itu ada tes massal di kantor, saya begitu yakin dan saya tidak merasa apa-apa jadi saya minta tes dulu. Nggak taunya malah kena duluan gitu kan. Ya pertama-tama saya emang gak ngerasa apa-apa ya. Panas juga nggak, demam juga nggak, gitu kan. Tapi dinyatakan positif. (AY-02Apr2021).

AY juga sempat merasa terkejut akan hal tersebut seperti yang telah diungkapkan olehnya, “Begitu dengar itu, ehh pertama kali saya kaget ya, kaget, syok gitu. Syok berat. Kayak dunia runtuh.” (AY-02Apr2021). Begitu juga dengan partisipan kedua yaitu YD:

Kalo saya ‘wah saya kena covid ini’ sudah tinggal dipastikan aja, difoto *thorax*, kalo swab nya nunggu masih lama saya langsung *minta CT Scan thorax*. Pertamanya memang kaget mas, saya gak terima dan rasanya lemes banget gitu ya. Tapi ya mau gimana lagi hidup harus tetap berjalan. (YD-05Apr2021).

Namun berbeda dengan AY, YD saat dinyatakan positif Covid-19, ia tetap berfikir dengan tenang dan memastikan terlebih dahulu apa benar ia memang positif Covid-19 dengan *CT Scan Thorax*. Kedua subjek dinyatakan positif Covid-19 dengan adanya comorbid (penyakit bawaan), dimana kedua subjek mengidap penyakit Hipertensi dan Diabetes. Seperti yang dikatakan AY, “Ehh saya ini pengidap comorbid ya jadi saya ada hipertensi kemudian ada gula.” (AY-02Apr2021). Selain adanya penyakit bawaan pada kedua subjek, mereka juga mengalami kesulitan setelah dinyatakan positif untuk mendapatkan perawatan profesional. Seperti yang diungkapkan oleh YD:

[...] saya ini butuh ehh pengobatan segera ya pada saat itu, saya untuk mendapatkan sebuah pengobatan itu yang agak sangat sulit kita dapatkan karena ehh pada saat bersamaan itu banyak sekali orang-orang yang terkena Covid,

sehingga saya dirumah sakit [...] itu juga dinyatakan tidak ada ruangan, itu semua penuh. Di UGD padahal saat itu saya posisi sesek dan saya merasa bahwa ini harus segera dirawat ini. [...] sambil saya merasakan sakit saya, yaitu sesak nafas, badan lemas, makan tidak enak, batuk, gitu aja. (YD-05Apr2020).

Meskipun keduanya memiliki penyakit bawaan, AY pada saat dinyatakan positif Covid masih tidak dapat menerima kenyataan tersebut dengan baik. Berbeda dengan YD yang setelah dinyatakan positif Covid-19, ia menunjukkan adaptasi yang baik. Saat YD dinyatakan positif, ia langsung melakukan *test* untuk memastikan bahwa ia benar positif Covid-19 dan dapat menerima kenyataan dengan lebih baik. Hal ini dikarenakan profesi YD yang merupakan dokter seperti yang telah ia nyatakan, “[...] dari awal saya sudah yakin karena saya juga seorang dokter.” (YD-05Apr2020). Hal ini menunjukkan bahwa harga diri yang dimiliki oleh YD lebih baik apabila dibandingkan dengan AY, karena harga diri yang stabil akan dapat membantu individu saat dihadapkan dengan permasalahan hidup.

Individu dengan harga diri yang baik dapat membantu untuk memotivasi dirinya sendiri agar individu tersebut tidak terlalu berlarut-larut pada permasalahan yang sedang ia hadapi. Disini AY memotivasi dirinya agar ia cepat sembuh. AY berkeyakinan bahwa dengan memotivasi dirinya dan tetap berfikir positif akan dapat mempercepat proses pemulihannya. Seperti yang diungkapkan oleh AY:

Ehh ada sih mas ya itu pikiran positif saya. Jadi saya memotivasi diri saya sendiri bahwa saya bisa sembuh soalnya saya masih pengen bersama keluarga saya mas. Menikmati hari tua. (AY-02Apr2020).

YD juga memiliki keyakinan bahwa dengan bersenang-senang dapat membantunya untuk tetap berfikiran positif, seperti yang telah ia ungkapkan, “[...] terus saya juga berfikiran positif, terus yang penting saya *happy*, senang-senang, gitu aja.” (YD-05Apr2020). Hal ini menyebabkan YD untuk tetap berfikir optimis bahwa ia akan sembuh, seperti yang telah ia nyatakan, “Iya muncul optimis ‘ini sebentar lagi saya gak pake oksigen sudah sembuh.’” (YD-05Apr2020).

Selanjutnya, AY berpendapat bahwa apabila terdapat seorang individu yang sakit dan dipenuhi dengan pemikiran negatif, akan dapat menghambat proses kesembuhannya, seperti yang telah ia nyatakan:

Soalnya penyakit kalo lama-lama dipikirin anu kita semakin sakit karena kita memikirkan penyakit itu mas. Bukan sembuh karena obat, tapi kita sakit karena kita apa, memikirkan bahwa kita sakit gitu. (AY-02Apr2020)

Adanya harga diri dalam diri individu juga dapat membantu untuk beradaptasi dengan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Dalam wawancara, kedua subjek mengungkapkan bahwa mereka merasa bosan saat dirawat di rumah sakit karena tidak ada yang boleh menemani dan menjenguk demi mengurangi kemungkinan penyebaran virus Covid-19. Kemudian untuk mengurangi perasaan bosan tersebut, mereka menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*, menonton film, menggunakan media sosial, dan lain-lain sebagai strategi dalam mengatasi kebosanan tersebut. Seperti yang dinyatakan oleh AY, “[...] saya kan dirumah sakit sendirian ya gaboleh ditemenin selama 14 hari jadi hiburan saya ya cuma medsos, lihat film, terus telfon keluarga nanya kabar.” (AY-02Apr2020). YD juga mempunyai cara yang hampir sama dengan AY untuk mengatasi rasa bosan saat ia sedang dirawat di rumah sakit. YD mengungkapkan:

Ya kebetulan saya ada MolaTV, Netflix, liat film, terus kita *shalawatan*, kan ada itu lagu-lagu shalawat, kan ada juga musik-musik rohani. Ya ngaji juga untuk menghilangkan rasa boring ya. Kita juga lihat Netflix dengan cerita berseri gitu lupa mas. Lupa kalo di rumah sakit. (YD-05Apr2020).

Setelah kedua subjek dirawat di rumah sakit dan dinyatakan negatif, kedua subjek merasakan dampak dari virus Corona yang disebut *long covid*. Dampak yang dirasakan oleh AY berbeda dengan yang dirasakan oleh YD, dimana AY merasakan sesak nafas saja seperti yang ia ungkapkan, “Yah yang saya rasakan itu sesak nafas gitu mas karena covid itu dan terengah-engah. [...] Sampai 2 minggu mas saya kerasa.” (AY-02Apr2021). Sedangkan dampak yang dirasakan oleh YD yaitu, sesak nafas, mudah lelah, mudah lupa, dan persendian kaku, seperti yang telah YD ungkapkan, “Mangkanya kemarin itu saya coba masih ada sesak, terus mudah lelah, kaku semua sendinya [...]” (YD-05Apr2021).

Kedua subjek awalnya merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan *long covid* saat berkegiatan sehari-hari. Namun seiring berjalannya waktu, mereka pun dapat beradaptasi dan meminimalisir dampak tersebut dengan strategi yang berbeda-beda. AY mengungkapkan, “Tapi saat ini saya ngerasa udah berkurang lah mas mungkin karena vitamin dan olahraga juga.” (AY-

02Apr2021). Sedangkan YD meminimalisir dampak dari *long covid* ini dengan strategi yang telah ia ungkapkan, “[...] Akhirnya saya pake tidur, istirahat.” (YD-05Apr2021). Selain itu YD juga menemukan strategi untuk mengatasi dampak *long covid* yaitu mudah lupa dengan cara, “Jadi semacam saya bikin catatan pembantu daya ingat. Jadi udah tak inget-inget tapi tak catet di notebook gitu.” (YD-05Apr2021).

#### *Social Support*

Selain *self-esteem*, adanya *social support* atau dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar subjek dapat membantunya untuk lebih resilien. Dukungan yang diperlukan oleh individu yang terjangkit oleh virus Corona yaitu dukungan moril, dukungan berupa barang atau suplai seperti makanan, minuman, obat-obatan, dan lain-lain. Dukungan-dukkungan ini bisa berasal dari keluarga, masyarakat dan kolega subjek. Dukungan yang paling dibutuhkan oleh subjek yaitu berasal dari keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan terdekat subjek. AY mendapatkan dukungan dari keluarga berupa dukungan moril dan kebutuhan sehari-hari. AY mengungkapkan:

Ya keluarga saya selalu mendukung saya dan mendoakan saya agar cepat sembuh. Terus mereka juga membantu menyiapkan makanan saya, mengantar mama nya cari obat, makanan, termasuk mereka swab. (AY-02Apr2021).

YD juga mendapatkan dukungan moril dan juga suplai kebutuhannya sehari-hari dari keluarga. YD menyatakan, “Mereka iku sering gitu kirim makanan, terus vitamin. Terus ya semangat saya biar cepat sembuh. Mereka juga selalu doain saya.” (YD-05Apr2021). Selain itu setelah YD dinyatakan negatif dan menjalani *bed rest* di rumah sakit, keluarganya seringkali menginap di kamar dimana YD dirawat seperti yang YD ungkapkan, “Istri saya juga tidur di rumah sakit. Kadang anak-anak juga boleh tidur disitu [...]” (YD-05Apr2021).

Selain dukungan dari keluarga, adanya dukungan dari masyarakat juga dapat membantu individu agar semakin resilien. AY mengungkapkan:

[...] semua itu saling mendukung mas, saya dirawat dengan baik di RS, disuplai makanan, saya ada obat, ada dokter yang selalu merawat saya, puskesmas mendukung saya, masyarakat juga bisa mendukung saya melalui satgas covid itu bahwa saya bisa sembuh. (AY-02Apr2021).

Dengan adanya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, AY merasa bahwa dukungan tersebut membantu AY untuk tetap berfikir positif, “Nah itu juga membantu juga untuk saya berfikir positif.” (AY-02Apr2021) ujar AY. Lalu YD merasa terbantu oleh lingkungan sekitar saat proses pemulihannya. YD menyatakan, “[...] semua yg disekitar saya sangat membantu proses penyembuhan saya dengan berusaha mencari obat untuk covid-19 yang sulit dijumpai dipasaran.” (YD-05Apr2021).

Namun adanya pemberitaan mengenai virus Corona yang dapat dengan mudahnya menyebar dan virus ini bersifat mematikan, masyarakat pun merasa ketakutan dan menghindari individu yang telah terjangkit virus ini. Hal ini menyebabkan masyarakat cenderung untuk mengucilkan individu yang telah dinyatakan positif.

Disini kedua subjek merasakan pengucilan yang dilakukan oleh masyarakat, namun karena resiliensi yang dimiliki oleh kedua subjek baik, mereka tidak sampai tertekan karena hal ini. AY menyatakan, “[...] jadi kita bisa memaklumi ‘iyasih’ [...] dan saya tidak merasakan apa-apa. Saya tidak merasa kecewa.” (AY-02Apr2021). Sedangkan YD merasa sedih saat dikucilkan oleh masyarakat namun ia merasa pasrah. YD menyatakan, “[...] rasanya sedih ya, [...] Akhirnya ya kita bicarakan ke keluarga bahwa ini harus dilalui, dan yah harus pasrah dan gak usah dibawa hati.” (YD-05Apr2021). Meski kedua subjek merasa dikucilkan, hal tersebut tidak mempengaruhi keinginan mereka untuk sembuh karena dukungan yang diberikan pada kedua subjek juga banyak, yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri individu. Dukungan dari rekan kerja juga sama pentingnya dengan dukungan dari masyarakat, dan apabila terdapat dukungan dari rekan kerja juga dapat membantu individu tersebut untuk meningkatkan resiliensi yang dimilikinya. AY merasa bersyukur atas dukungan yang diberikan oleh koleganya. AY mengatakan:

Ya saya gitu aja sih mas merasa bersyukur aja gitu karena banyak yang dukung saya kasih hal-hal positif saya. (AY-02Apr2021).

Kemudian YD mengungkapkan beberapa bantuan yang diberikan padanya yaitu, “temen-temen saya banyak yang bantu saya, itu baik segi moril, itu mereka membantu. [...] Mendoakan saya sehat, jadi merasa bersyukur.” (YD-05Apr2021). Selain diberikan dukungan moril, YD juga mendapatkan bantuan berupa suplai, “[...] jadi kadang gitu pada ngasih buah ya, kadang apa kasih uang karena bingung mau dibelikan apa, dikasih uang gitu.” (YD-05Apr2021) Ujar YD. Kedua subjek merasa sangat terbantu dengan adanya

dukungan dari rekan kerjanya seperti yang dinyatakan oleh YD, “[...] ya emang membantu sih untuk pemulihan.” (YD-05Apr2021).

Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar subjek sangat membantu mereka untuk meningkatkan resiliensi yang dimiliki, karena dengan adanya dukungan tersebut, mereka tidak akan merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan mereka, dan merasa terbantu untuk mendapatkan kebutuhan mereka saat sedang dirawat.

### *Spirituality*

*Spirituality* atau spiritualitas dalam diri individu, juga dapat berperan besar dalam meningkatkan resiliensi dalam diri individu. Spiritualitas dapat membantu seorang individu untuk melihat bahwa terdapat kekuatan atau energi yang lebih besar dibandingkan dengan manusia yaitu Tuhan, yang memiliki kuasa untuk menentukan takdir dari Hamba-Nya. Saat kedua subjek dinyatakan positif Covid-19, mereka meyakini bahwa mereka sedang diberi ujian oleh Tuhan. AY pada awalnya merasa bahwa ia tidak mungkin terkena virus Corona karena ia merasa sehat dan tidak merasakan simptom dari virus Corona. AY mengungkapkan:

Tadinya saya *jumawa* saya akan negatif karena saya merasa bugar. tapi kenyataannya tidak. Jadi saya ngerasa kalo diberi ujian sama Allah. (AY-02Apr2021).

Sedangkan YD meyakini bahwa dengan datangnya penyakit, maka dari itu ia sedang diberi peringatan oleh Tuhan. YD menyatakan, “Iya karena keyakinan saya, bahwa sakit itu adalah peringatan Yang Maha Kuasa kepada kita manusia ini mas.” (YD-05Apr2021).

Dengan adanya keyakinan bahwa mereka sedang diuji oleh Tuhan, maka mereka pun juga memiliki keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari Tuhan pula. Saat peneliti menanyakan hal tersebut, YD menyatakan, “*Insyallah* iya, karena banyaknya temen-temen saya yang satu profesi ya profesi dokter terkena covid 19 banyak yg meninggal.” (YD-05Apr2021). Di sisi lain, AY mengungkapkan bahwa:

Sebagai umat muslim Allah sangat menginginkan umatnya untuk berpikir. Ada orang sakit ditangani dokter canggih malah mati, ada orang sakit hanya minum air putih saja sembuh. Jadi kesembuhan itu bisa datang melalui perantara siapa saja dan apa saja dan itu asalnya dari Tuhan. (AY-02Apr2021).

Pada saat dirawat, kedua subjek juga seringkali mengisi waktu mereka untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan keagamaan. YD menyatakan, “[...] Rohani diisi dgn aktivitas keagamaan.” (YD-05Apr2021). Saat ditanya mengenai aktivitas keagamaan apa saja yang dilakukan saat dirawat, AY seringkali mengisi waktunya untuk mengaji, membaca doa dan shalat. Seperti yang telah AY nyatakan, “[...] terus saya juga sering ngaji, baca-baca doa, shalat juga mas [...]” (AY-02Apr2021). Lalu YD juga seringkali *bershalawat*, mendengarkan musik-musik rohani, dan mengaji. Seperti yang telah dinyatakan oleh YD, “Terus kita *shalawatan*, kan ada itu lagu-lagu shalawat, kan ada juga musik-musik rohani. Ya ngaji juga untuk menghilangkan rasa *boring* ya.” (YD-05Apr2021). Melakukan aktivitas berhubungan dengan keagamaan selain dapat mengisi waktu luang, juga berguna untuk semakin mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu mereka juga berkeyakinan bahwa dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, dapat memberi mereka kesembuhan, seperti yang telah dinyatakan oleh AY, “[...] biar cepet diberi kesembuhan sama Allah.” (AY-02Apr2021).

Dengan adanya spiritualitas dalam diri, individu dapat dengan mudah menemukan makna dari permasalahan yang ia hadapi, lalu belajar dari pengalaman tersebut. AY menyatakan bahwa, “[...] penyakit ini efeknya sangat luar biasa” (AY-02Apr2021). Dari pernyataan tersebut, kedua subjek merasa jera, dan tidak ingin untuk terjangkit virus Corona lagi. AY menyatakan:

Saya bener-bener menjaga gitu mas jangan sampe terulang. Jadi setiap hari itu saya selalu mengkonsumsi vitamin, multivitamin, [...]. Saya juga tidak lepas masker, begitu ada orang datang 2meter gitu saya langsung pake masker lagi. [...] Jadi saya sangat berhati-hati mas karena adanya *long covid* ini. Saya takut saya kena virus Corona itu lagi. (AY-02Apr2021).

YD seringkali diundang oleh masyarakat sekitarnya untuk mengikuti beberapa aktivitas sosial namun karena ia takut akan terjangkit virus Corona lagi, ia menolak ajakan tersebut. YD menyatakan:

Tapi kalo sampe ngundang ya pasti diundang. Tapi kita juga takut kumpul banyak orang gitu karena saya sudah negatif takut ketularan lagi karena masih lemah. Jadi saya gak hadir. (YD-05Apr2021).

YD juga mengemukakan strateginya agar dapat mencegah untuk tertular virus Corona kembali seperti:

[...] saya kalo periksa pasien saya harus pake anu APD yang lengkap, ya gak akan meriksa kalo tanpa APD jadi saya harus selalu *make*. (YD-05Apr2021)

Hidup dengan menjaga protokol kesehatan. Pola hidup sehat dengan makan yang cukup dan istirahat cukup. Rohani diisi dengan aktivitas keagamaan. Menghindari stress dan pekerjaan berat. (YD-05Apr2021)

Selain itu, YD juga mengubah pola hidupnya dengan hidup lebih sehat dan lebih berhati-hati. Ia sempat merasa bahwa ia sedang diberi oleh Tuhan kesempatan untuk semakin mendekatkan diri kepada-Nya, dan YD pun berkeinginan untuk menekunkan ibadahnya “Ibadah, saya abis ini, lebih saya tekunkan gitu ya karena ini sepertinya nyawa tambahan hehe.” (YD-05Apr2021).

Dengan adanya spiritualitas dalam diri individu, hal ini dapat membantu individu tersebut untuk menemukan makna dari permasalahan yang sedang ia hadapi. Apabila individu dapat menemukan makna tersebut, maka dapat membantunya untuk melakukan coping terhadap permasalahan tersebut dengan lebih baik.

#### *Positive Emotions*

*Positive emotions* atau emosi positif berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dalam diri individu. Emosi positif ini dapat membantu individu untuk mengelola stres yang dimiliki, permasalahan yang dihadapi dan tanggung jawabnya. Pada saat AY dinyatakan positif pertama kali, ia merasa sangat terkejut dan merasa takut keluarganya tertular. Ia berhasil menenangkan dirinya dengan begitu, ia pun dapat mengambil keputusan yang bijak. AY meminta keluarganya untuk segera *test* Swab untuk memastikan bahwa keluarganya baik-baik saja “saya langsung minta istri saya dan anak saya untuk langsung *test* Swab, dan malem itu juga ada hasilnya ya negatif. Jadi saya lebih tenang.” (AY-02Apr2021) Ujar AY.

Baru setelah memastikan keluarganya, ia memeriksakan diri ke UGD, “[...] esoknya saya ke dokter, UGD di cilandak waktu itu ditangani dokter.” (AY-02Apr2021). Pada saat AY di UGD, ia merasa bersyukur karena mendapatkan perawatan yang pantas dan dokter yang menanganinya membantunya untuk tetap berfikir positif. AY mengungkapkan, “Saya langsung ke UGD paling tidak untuk mendapatkan advis dokter, dokter tersebut cukup membantu membesarkan hati saya juga. dikasih vitamin dan obat.” (AY-02Apr2021).

Selanjutnya salah satu aspek yang dapat meningkatkan emosi positif dalam diri individu yaitu dengan adanya motivasi. Pada saat diwawancarai, AY mengungkapkan:

Jadi saya memotivasi diri saya sendiri bahwa saya bisa sembuh soalnya saya masih pengen bersama keluarga saya mas. Menikmati hari tua gitu mas haha. (AY-02Apr2021).

Sedangkan emosi positif YD muncul dikarenakan kenyataan yang ia rasakan. YD menyatakan, “saya berpikiran positif karena saya pada saat itu sudah melewati sesak nafas, saturasi saya sudah naik [...]” (YD-05Apr2021). Hal ini menyebabkan YD semakin optimis bahwa ia akan sembuh “[...] saya yakin dengan saturasi yang sudah bagus sehingga tekanan oksigennya sudah mulai dikurangi [...] itu pasti sembuh aku.” (YD-05Apr2021) Ujar YD.

Individu yang memiliki emosi positif cenderung lebih bersifat tenang saat menghadapi permasalahan. Seperti yang dinyatakan oleh AY, ia berkeyakinan bahwa apabila ia membiarkan dirinya stres, imunitas tubuhnya akan semakin lemah. Sehingga ia memilih untuk tetap bersikap tenang. AY mengungkapkan, “[...] karena kalo saya turuti stres dan sebagainya malah saya yakin akan turun imunitas tubuh saya. [...] Soalnya kesehatan badan kan terpengaruh sama jiwa ya.” (AY-02Apr2021). Disini YD juga bersikap tenang saat dihadapkan dengan suatu permasalahan. YD merasa bahwa ia harus mendapatkan perawatan segera dan tetap sabar. Berdasarkan pengalaman YD, ia mengungkapkan “Gini saya ndak ada emosi karena saya adalah seorang profesi kesehatan ya jadi saya udah tau aja bahwa saya ini butuh ehh pengobatan segera [...]” (YD-05Apr2021).

Dengan adanya sikap tenang dalam diri individu saat merespon suatu permasalahan, dapat membantu individu tersebut untuk tetap berfikir positif dan tenang. AY paham betul bahwa ia sedang mengidap penyakit yang mematikan, namun ia mencoba untuk tetap tenang agar ia tidak merasa terbebani yang dapat menyebabkan stres. “Ya betul-betul merasa seperti kesakitan lah. Tapi kita harus sadar ya bahwa kita mengidap penyakit yang bahaya.” (AY-02Apr2021) Ujar AY.

Lalu profesi YD yang merupakan dokter membuatnya berpengalaman terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan “Jadi ya ndak ada marah mas, soalnya memang kondisinya berebut ya. Memang kita kekurangan ya fasilitas ICU pada saat pandemi [...]” (YD-05Apr2021). Ia juga menyatakan bahwa karena terbatasnya ruangan ICU di rumah sakit, perawatan yang diberikan pada individu yang terjangkit juga akan terlambat. Hal inilah yang menjadi salah satu

penyebab banyaknya korban meninggal dunia. Ia mengungkapkan, “[...] jadi banyak-banyak kasus yang meninggal itu ya mungkin terlambat penanganannya karena gak dapet ruangan.” (YD-05Apr2021).

Pada saat YD merasakan sesak nafas yang parah, ia dan keluarganya tidak menyerah. Mereka tetap berusaha untuk mencari ruangan ICU di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan. YD menyatakan, “Nah terus kita tetep berjuang, teman-teman yang bekerja di rumah sakit kita kontak, barangkali ada ruang ICU [...]” (YD-05Apr2021).

YD pun merasa beruntung dan ia sangat bersyukur karena saat ia sedang merasakan sesak nafas yang parah, ia tidak perlu menunggu lama untuk mendapatkan ruangan dan perawatan dari tenaga kesehatan profesional. YD menyatakan, “[...] aku dikasih apa keberuntungan, itu ada tempat disitu. [...] saya bisa dirawat disitu yakan. Bersyukur saya.” (YD-05Apr2021).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan berhasil untuk membentuk resiliensi dan mampu melewati fase-fase krisis sebagai dampak dari terjangkit virus Corona dengan bantuan dari keempat faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi milik Resnick (2018). Faktor pertama adalah harga diri yang didefinisikan sebagai orientasi yang dimiliki oleh individu terhadap dirinya sendiri dan merupakan indikasi bagaimana seorang individu mengevaluasi atau menilai dirinya sendiri (Resnick, 2018). Individu dengan harga diri yang positif memiliki kecenderungan untuk lebih resilien dan lebih bertanggung jawab apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang negatif (MacInnes, 2006). Pada penelitian ini, hasil yang didapatkan dari kedua subjek menunjukkan adanya harga diri positif dalam diri mereka.

Pada saat kedua subjek dinyatakan positif Covid-19, mereka merasa syok, sedih dan muncul *denial*. Adanya perasaan terkejut ini merupakan respon yang wajar untuk ditemui apabila seorang individu dihadapkan pada suatu permasalahan atau dalam konteks ini yaitu berita bahwa ia positif Covid-19. Seperti yang dikemukakan oleh Liang (2020, dalam Kurniawan & Susilo, 2020) individu yang dinyatakan positif akan mengalami beberapa masalah psikologis seperti putus asa, kecemasan, gejala depresi, kesedihan mendalam, dan ketidakberdayaan. AY membutuhkan waktu yang lebih lama apabila dibandingkan dengan YD untuk beradaptasi pada permasalahan tersebut. Adanya *denial* dalam diri AY yang membuatnya sulit untuk menerima kabar tersebut. Sedangkan untuk YD, ia pada awalnya merasa terkejut dan sedih, namun dengan adanya pengalaman dimana ia sendiri berprofesi sebagai dokter, membuatnya

dapat berfikir lebih tenang. Ia pun langsung ingin memastikan apa benar ia positif dengan *scan thorax*.

Meski pada awalnya AY *denial* saat mendapati kabar bahwa ia positif, dengan adanya *self-esteem* dalam dirinya, ia pun mampu untuk memunculkan pikiran positif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kernis (2005, dalam Montpetit & Tiberio, 2016) bahwa harga diri positif dapat membantu individu untuk mengelola stres dan memunculkan pemikiran positif. Hal ini dapat membantu AY untuk menenangkan dirinya saat pertama kali ia dinyatakan positif Covid-19. Berbeda dengan YD yang memang sudah berpengalaman sebagai tenaga kesehatan yaitu dokter.

Saat kedua subjek ditanya mengenai rutinitas sehari-hari pada saat dirawat di rumah sakit, keduanya menyatakan bahwa saat dirawat merasa sangat bosan dan kangen kepada keluarganya, namun dengan adanya harga diri positif yang mereka miliki, dapat membantu mereka untuk beradaptasi agar tidak merasa tertekan dan dapat menyebabkan penyakit psikologis lainnya seperti stres maupun depresi. Hasil penelitian dari Juliadi (2018, dalam Marpaung, 2018) mengemukakan bahwa *gadget* seringkali digunakan untuk menghibur sekaligus mengisi waktu luang dari pengguna. Kedua subjek seringkali menggunakan waktu senggangnya untuk menghibur diri dengan melihat film, mendengarkan lagu, menggunakan sosial media, dan melakukan aktivitas yang berhubungan dengan keagamaan. Selain untuk mengisi waktu luang, hal ini juga berguna untuk mengalihkan pikiran kedua subjek agar tidak terasa waktu yang dihabiskan saat dirawat. AY berkeyakinan bahwa apabila seseorang jatuh sakit dan yang ia pikirkan hanya penyakitnya, maka ia akan lebih lama sembuh apabila dibandingkan dengan individu yang tidak memikirkan penyakitnya secara terus menerus dan menggunakan waktunya untuk melakukan hal yang produktif. Sedangkan YD berkeyakinan bahwa dengan adanya pemikiran positif, dapat membantu dan mempercepat proses pemulihannya.

Pada saat kedua subjek sudah pulih dan dinyatakan negatif oleh dokternya, mereka mendapati permasalahan selanjutnya, yaitu adanya dampak jangka panjang dari Covid-19 yang disebut dengan *long covid*. Dampak yang dirasakan oleh kedua subjek berbeda, dimana AY merasakan sesak nafas dan sakit di tenggorokan bagian kiri, sedangkan YD merasakan sesak nafas, mudah lelah, mudah lupa dan persendian yang kaku. Adanya *long covid* yang dirasakan oleh kedua subjek menyebabkan keduanya diharuskan untuk melakukan adaptasi agar dampak tersebut tidak menghambat dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dinyatakan oleh Taylor (2019, dalam Kurniawan & Susilo, 2021) bahwa dampak yang terjadi pada keberfungsian penyintas covid dalam menjalani

kehidupan sehari-hari, diakibatkan oleh efek psikologis saat proses pemulihan serta adanya stigma dari lingkungan. Disini *self-esteem* membantu kedua subjek untuk beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari meskipun merasakan dampak dari *long covid*. Kedua subjek menemukan strategi yang berbeda untuk mengatasi dampak tersebut. Strategi AY yaitu dengan tetap meminum obat dan berolahraga untuk membiasakan dan meningkatkan kinerja dari paru-parunya agar bisa kembali normal seperti sebelum positif Covid-19. Lalu strategi yang digunakan YD yaitu dengan beristirahat, tetap berolahraga, dan membuat catatan untuk membantunya mengingat-ingat.

Selanjutnya, faktor yang dapat juga meningkatkan resiliensi yaitu *social support* atau dukungan sosial. Adanya dukungan dari lingkungan dapat membantu individu untuk melakukan *coping* terhadap permasalahan yang sedang ia hadapi. Apabila seorang individu tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya dapat menyebabkan kecenderungan individu tersebut untuk stres dan cemas (Grav et al, 2012; Benight, 2004). Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, masyarakat sekitar, dan kolega subjek. Pada penelitian ini, hasil yang didapatkan dari kedua subjek menunjukkan adanya dukungan positif yang baik yang diberikan kepada kedua subjek, dimana hal tersebut dapat membantu mereka untuk semakin resilien.

Taylor (2015), mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah rasa cinta yang diberikan oleh orang lain, perasaan diperhatikan, dihargai dan dihormati, perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok, dan bersifat timbal balik. Saat ditanya, kedua subjek mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya agar mereka cepat sembuh. Dukungan yang diberikan ini sangat berpengaruh terhadap resiliensi yang kedua subjek miliki. Saat ditanya mengenai dukungan dari keluarga, kedua subjek sama-sama diberi dukungan oleh keluarganya berupa doa, dukungan-dukkungan moril, diberi suplai seperti makanan dan minuman, dan lain-lain. Meskipun mereka saat dirawat di rumah sakit hanya diperbolehkan sendiri karena isolasi, dukungan yang diberikan oleh keluarganya lah yang memotivasi mereka agar cepat sembuh dan bertemu lagi dengan keluarganya. Saat YD sedang dalam masa pemulihan, keluarganya seringkali menginap di kamar dimana ia dirawat saat dirumah sakit untuk menghiburnya.

Selain dukungan dari keluarga, dukungan dari masyarakat juga sangat penting dan dapat berpengaruh terhadap resiliensi individu (Abudi et al, 2020). Kedua individu menyatakan bahwa lingkungan sekitarnya selalu mendukung mereka agar cepat sembuh. AY menyatakan bahwa dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya, dapat membantunya untuk tetap berfikir

positif. Sedangkan YD merasa sangat terbantu dalam proses pemulihan karena lingkungan sekitarnya membantunya untuk mendapatkan obat-obatan yang sulit ditemukan dipasaran.

Namun karena adanya pemberitaan mengenai virus Corona yang mudah menyebar dan dapat menyebabkan kematian, banyak juga masyarakat yang mengucilkan kedua subjek. Masyarakat seringkali menghindari untuk berinteraksi dengan individu yang terjangkit Covid-19 karena merasa takut dan khawatir apabila mereka tertular virus Corona yang terdapat dalam tubuh individu (Rahmatina, 2021). Kedua subjek awalnya merasa sedih karena ia merasa seperti dijauhi oleh teman-teman dan lingkungan sekitarnya, namun kedua subjek merasa bahwa hal tersebut adalah hal yang wajar karena mereka sedang mengalami penyakit yang memang mematikan dan mudah menular. Maka mereka tidak terlalu masalah dan memaklumi hal tersebut. Kedua subjek merasa bersyukur karena meskipun mereka dikucilkan oleh masyarakat, mereka tetap mendapatkan dukungan dari masyarakat yang berupa dukungan moril, suplai, dan lain-lain. Kedua subjek merasa bahwa adanya dukungan dari lingkungan sekitar ini dapat membantu mereka untuk tetap berfikir positif dan tidak mempengaruhi keinginan mereka untuk segera sembuh.

Selanjutnya dukungan dari kolega juga sama pentingnya dengan dukungan dari keluarga dan masyarakat. Raharjo dan Sumargi (2018, dalam Rahmatina, 2021), mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial dapat membantu seorang individu untuk lebih kuat dalam menghadapi permasalahan hidupnya dan memiliki kepercayaan diri yang baik. Kedua subjek merasa bersyukur karena koleganya juga mendukung mereka agar cepat sembuh. AY merasa sangat bersyukur karena koleganya selalu mendukungnya dan banyak memberinya hal-hal positif. YD pun juga merasa sangat bersyukur karena koleganya juga membantu dari segi moril, dan selalu mendoakannya agar cepat sehat. Selain bantuan dari segi moril, kedua subjek juga mendapatkan dukungan berupa barang-barang kebutuhan mereka agar dapat mempercepat proses pemulihan.

Rahmatina (2021), mengemukakan bahwa dukungan yang sesuai dari lingkungan individu dapat membantunya untuk memenuhi kebutuhan disaat sedang menghadapi kesulitan dan dapat meningkatkan kepercayaan diri karena ia merasa dihargai dan dicintai. Kedua subjek merasakan bahwa dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya, seperti adanya dukungan dari keluarga yang selalu mendoakannya, tenaga kesehatan yang selalu sigap untuk merawatnya saat di rumah sakit, selalu diberikan suplai makanan, minuman, dan obat-obatan melalui masyarakat dan teman-temannya, sangat membantu saat dirawat maupun

dalam masa pemulihan karena dengan adanya dukungan tersebut, kedua subjek tidak merasa sendiri dan selalu ada yang mendukung saat menghadapi permasalahan, dan juga untuk memenuhi kebutuhan mereka saat dirawat.

Faktor ketiga yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri individu yaitu *spirituality* atau spiritualitas. Spiritualitas didefinisikan sebagai sebuah pikiran, perasaan, dan perilaku yang terlibat untuk menjalin hubungan dengan Tuhan (Zinnbauer & Pargament, 2005). Roper (2002), mengemukakan bahwa individu dengan spiritualitas yang baik dapat meningkatkan kemampuan *coping*, harapan, optimisme, mengurangi kecemasan dan juga mendukung perasaan tenang dan nyaman. MacKinlay (2006), menyatakan bahwa dengan adanya spiritualitas dalam diri dapat membantu seseorang untuk menemukan makna dari penderitaan atau permasalahan yang sedang ia hadapi, dapat belajar dari pengalaman tersebut dan juga menemukan strategi untuk *coping* dengan lebih baik. Pada penelitian ini, hasil yang didapatkan dari kedua subjek menunjukkan adanya spiritualitas dalam diri mereka.

Saat kedua subjek pertama kali dinyatakan positif Covid-19 meyakini bahwa penyakit merupakan bentuk peringatan dari Tuhan dan mereka sedang diberi ujian oleh Tuhannya. Dengan adanya keyakinan tersebut, kedua subjek pun berkeyakinan bahwa kesembuhan ini juga datangnya dari Tuhan. AY menyatakan bahwa kesembuhan dari Tuhan ini bisa datang melalui perantara apapun dan hal tersebut datangnya dari Tuhan. Keyakinan kedua subjek bahwa kesembuhan datangnya dari Tuhan menyebabkan mereka semakin mendekatkan diri kepada Tuhan agar diberikan kesembuhan. Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Loewenthal (2000, dalam Smith, 2012) bahwa individu yang berkeyakinan pada Tuhan, mempercayai bahwa Tuhan memberikan suatu permasalahan dengan pertimbangan bahwa yang diberi ujian dapat melewati hal tersebut, bahwa hal tersebut untuk yang terbaik, dan bahwa semuanya pada akhirnya dikendalikan oleh Tuhan. Pada saat dirawat, kedua subjek seringkali menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas keagamaan. AY seringkali mengisi waktunya untuk mengaji, membaca doa dan shalat, sedangkan YD mengisi waktunya dengan mendengarkan musik rohani, *bershalawat* dan mengaji.

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh MacKinlay (2006), kedua subjek merasa mudah untuk menemukan makna dari permasalahan yang sedang ia hadapi dan belajar dari pengalaman tersebut. AY menyatakan bahwa virus Corona ini memiliki efek yang sangat luar biasa, yang menyebabkannya merasa jera dan tidak ingin hal ini terulang. YD pun merasakan hal yang sama dan keduanya pun memiliki strategi agar dapat

mencegah untuk tertular virus Corona lagi. Strategi yang dilakukan oleh AY yaitu dengan meminum vitamin secara rutin, selalu menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah, dan tidak mendatangi undangan dari masyarakat untuk melakukan aktivitas sosial bersama. Lalu strategi yang digunakan oleh YD adalah dengan selalu menerapkan protokol kesehatan, menerapkan pola hidup sehat dengan makan yang cukup dan istirahat yang cukup, dan mengimbangnya dengan aktivitas keagamaan untuk menghindari stres.

Faktor keempat yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri individu yaitu *positive emotions* atau emosi positif. Ong et al (2006), menambahkan bahwa perbedaan tingkatan emosi positif dalam diri individu dapat berpengaruh terhadap resiliensi yang dimiliki individu, dan akan selalu berkembang seiring waktu. Pada penelitian ini, hasil yang didapatkan dari kedua subjek menunjukkan adanya emosi positif dalam diri mereka.

Adanya emosi positif dalam diri individu dapat membantunya untuk berfikir dengan tenang dan lebih bijaksana. Cohn et al (2009), menyatakan bahwa apabila seorang individu dihadapkan dengan suatu *stressor*, individu yang memiliki emosi positif akan lebih cenderung resilien dan tenang apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki emosi negatif, meski dihadapkan dengan *stressor* yang memiliki tekanan serupa. Pada saat kedua subjek dinyatakan positif, mereka tidak membiarkan pikiran mereka untuk dikuasai oleh hal-hal negatif dan tetap berfikir dengan tenang. Setelah mereka dapat menenangkan diri, mereka pun meminta untuk anggota keluarganya segera melakukan *Swab test* yang bertujuan untuk memastikan bahwa keluarganya baik-baik saja.

Individu yang memiliki emosi positif yang baik akan cenderung bersikap dengan tenang saat dihadapkan dengan suatu permasalahan. Sesuai dengan pernyataan Frederickson dan Joiner (2002), bahwa resiliensi dapat menghasilkan emosi positif, dimana keduanya akan saling menopang dan membangun seiring waktu. Disini AY memahami bahwa ia sedang mengidap penyakit yang mematikan, namun ia tetap berfikir positif agar ia tidak stres. Ia juga berusaha untuk memaklumi hal-hal yang dilakukan oleh masyarakat, dimana ia dikucilkan pada saat itu. Meskipun AY sedang sakit, ia masih memiliki empati yang baik. Sedangkan YD, karena ia berprofesi sebagai dokter ia pun sangat memahami prosedur pelayanan kesehatan dalam rumah sakit. Saat ia mengalami sesak nafas yang parah, ia tetap dapat memaklumi bahwa memang kebanyakan rumah sakit pada saat itu mengalami overload dan banyak pasien yang tidak mendapatkan fasilitas perawatan yang baik. Disini YD tetap bersabar dan tetap berusaha dengan

menghubungi teman-temannya yang bekerja di rumah sakit untuk inden kamar agar ia segera diberikan perawatan. Akhirnya ia pun mendapatkan kamar pada saat itu, dan ia sangat bersyukur karena memiliki teman yang dapat membantunya untuk mencarikan ruangan agar ia dapat dirawat, padahal saat itu semua ruangan di rumah sakit penuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, peneliti menemukan bahwa subjek AY dan YD merupakan individu yang resilien. Resiliensi dalam diri individu dapat terbentuk berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya, sesuai dengan yang dinyatakan oleh Resnick (2018) bahwa faktor resiliensi meliputi: (1) *self-esteem*; (2) *social support*; (3) *spirituality*; dan (4) *positive emotions*. Kedua subjek diketahui memiliki resiliensi yang baik, dikarenakan dari keempat faktor yang telah dijelaskan, kedua subjek memiliki dan memenuhi keempat faktor diatas.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian mengenai faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu penyintas Covid-19 mendapatkan kesimpulan, bahwa dengan adanya keempat faktor resiliensi yaitu harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif dapat membantu kedua subjek dalam proses penyembuhan, bangkit dari keterpurukan, bertahan dan beradaptasi dengan situasi yang sulit, dan juga menjaga individu agar terhindar dari penyakit psikologis seperti depresi disaat masih terjangkau virus Corona, telah dinyatakan sembuh atau negatif, dan juga saat mengalami dampak *long covid*.

Dengan adanya harga diri, kedua subjek mampu untuk tetap tegar, tenang dan dapat menumbuhkan kepercayaan diri saat dihadapkan dengan permasalahan. Selain itu dengan adanya harga diri dapat membantu kedua subjek untuk menemukan strategi coping yang baik. Adanya dukungan sosial juga dapat membantu kedua subjek untuk tetap optimis dan termotivasi karena banyaknya dukungan positif yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya. Selanjutnya spiritualitas juga dapat membantu kedua subjek untuk tetap berfikir positif, dapat menemukan makna dari permasalahan yang ia hadapi dan menjadikannya suatu pelajaran karena keyakinan kedua subjek bahwa Tuhan adalah pemilik kehidupan yang memberikan ujian dan dapat memberikan kesembuhan. Yang terakhir yaitu emosi positif yang dapat membantu kedua subjek untuk menghilangkan respon-respon negatif, dan bereaksi dengan lebih tenang dan positif. Sehingga dengan adanya faktor tersebut dapat membentuk resiliensi pada diri kedua subjek untuk dapat bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang sulit.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat saran yang ingin peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

## a. Bagi Responden

Saran yang dapat diberikan kepada subjek yaitu subjek diharapkan untuk tetap mempertahankan resiliensi yang dimiliki agar dapat terhindar dari penyakit psikologis dan juga beradaptasi dengan kondisinya yang sedang mengalami dampak dari *long covid*. Bagi yang terjangkit Covid-19 diharapkan dapat membentuk resiliensi melalui berbagai cara yakni meningkatkan harga diri seperti, menyadari kemampuan yang dimiliki, mencintai dan bangga pada diri sendiri, selain itu dapat juga dilakukan dengan menjalin hubungan baik bersama lingkungan terdekat, kemudian meningkatkan spiritualitas dengan cara lebih mendekati diri kepada Tuhan, dan meningkatkan emosi positif dengan cara mengendalikan pikiran kepada hal yang lebih positif, serta selalu optimis agar dapat mempercepat proses penyembuhan.

## b. Bagi Masyarakat

Saran yang dapat diberikan kepada masyarakat yaitu masyarakat diharapkan agar lebih terbuka, mengayomi, dan mendukung ketika disekitarnya terdapat individu yang telah terjangkit virus Corona namun dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, dan tidak mengucilkan individu tersebut karena dukungan yang diberikan oleh masyarakat sekitar pada individu yang terjangkit akan dapat mempengaruhi kesembuhan mereka.

## c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat mengembangkan fenomena mengenai penyintas Covid-19 secara lebih detail terkait faktor yang dapat membentuk resiliensi pada individu penyintas Covid-19 dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan pada penelitian yang telah dilakukan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abudi, R., Mokodompis, Y., & Magulili, A. N. (2020). Stigma terhadap orang positif Covid-19. *Jambura journal of health sciences and research*, 2(2), 77-84. doi: <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6012>
- Benight, C. C. (2004). Collective efficacy following a series of natural disasters. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 401-420. doi: 10.1080/10615800512331328768
- Braun, V & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Diunduh dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa10.1191/1478088706qp063oa>
- Bolton, K. W., Praetorius, R. T., & Smith-Osborne, A. (2016). Resilience protective factors in an older adult population: A qualitative interpretive meta-synthesis. *Social Work Research*, 40(3), 171-182. Diunduh dari <https://psycnet.apa.org/record/2016-45644-005>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Rapid review*, 395(10227), 912-920. Diunduh dari [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi: <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). [online]. *Article in depression and anxiety*, 18, 76-82. Diunduh dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
- Crawford, E., Wright, M. D., & Masten, A. (2006). Resilience and spirituality in youth. In Roehlkepartain, E. C., King, P. E., & Wagener, L. The handbook of spiritual development in childhood and adolescence (pp. 355-370). SAGE Publications, Inc., <https://www.doi.org/10.4135/9781412976657.n25>
- Cresswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih Antara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeHart, T., & Pelham, B. W. (2007). Fluctuations in state implicit self-esteem in response to daily negative events. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 157-165. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.01.002>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175. doi: 10.1111/1467-9280.00431
- Grav, S., Hellzèn, O., Romild, U., & Stordal, E. (2012). Association between social support and

- depression in the general population: the HUNT study, a cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, 21(1-2), 111–120. doi: 10.1111/j.1365-2702.2011.03868.x
- He, J., He, L., Zhou, W., Nie, X., & He, M. (2020). Discrimination and social exclusion in the outbreak of Covid-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(2933), 2-4.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Jacobs, J. J. L. (2021). Persistent SARS-2 infections contribute to long covid-19. *Medical hypotheses*, 149, 1-2. doi: https://doi.org/10.1016/j.mehy.2021.110538
- Janssen, B. M., Van Regenmortel, T., & Abma, T. A. (2011). Identifying sources of strength: Resilience from the perspective of older people receiving long-term community care. *European Journal of Ageing*, 8(3), 145–156. doi:10.1007/s10433-011-0190-8.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit pascainfeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas Covid-19. *Philanthropy journal of psychology*, 5(1), 131-156. doi: http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., & Moore, D. J., et al. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43(2), 148–154. doi: 10.1016/j.jpsychires.2008.03.007
- Livana, P. H., Setiawati, L., & Sariti, I. (2020). Stigma dan perilaku masyarakat pada pasien positif Covid-19. [online]. *Jurnal gawat darurat*, 2(2), 95-100. Diunduh dari https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/JGD/article/download/952/579/#:~:text=Di%20Indonesia%20stigma%20muncul%20dalam%20bentuk%20Operilaku%20sosial%20sebagai%20berikut,Mengucilkannya%20etnis%20tertentu%20karena%20dianggap
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 13(5), 483–489. https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x
- MacKinlay, E. (2006). *Spiritual growth and care in the fourth age of life*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *Jurnal KOPASTA*, 5(2), 55-64. doi: https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521
- Mezzina, R., Sashidharan, S. P., Rosen, A., Killaspy, H., & Saraceno, B. (2020). Mental health at the age of Coronavirus: Time for change. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55, 965-968. doi: https://doi.org/10.1007/s00127-020-01886-w.
- Montpetit, M. A., & Tiberio, S. S. (2016). Probing resilience: Daily environmental mastery, self-esteem, and stress appraisal. *The international journal of aging and human development*, 1-22. doi: 10.1177/0091415016655162
- National Health Service United Kingdom. (2021). Long-term effects of Coronavirus (long covid). Diunduh dari https://www.nhs.uk/conditions/Coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-Coronavirus-long-covid/
- Nikolich-Zugich, J., Knox, K. S., Rios, C. T., Natt, B., Bhattacharya, D., & Fain, M. J. (2020). SARS-CoV-2 and COVID-19 in older adults: what we may expect regarding pathogenesis, immune responses, and outcomes. *GeroScience*, 42, 505-514. doi: https://doi.org/10.1007/s11357-020-00186-0
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730–749. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the Covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33, 1-3. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
- Raco, J. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rahmatina, Z., Nugrahaningrum, G. A., Wijayaningsih, A., & Yuwono, S. (2021). Dukungan sosial pada keluarga yang divonis positif Covid-19. *Proceeding of inter-islamic university conference on psychology*.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2018). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes* (2<sup>nd</sup> edition). New York: Springer International Publishing.
- Roper, N. (2002). *Prinsip-prinsip keperawatan*. Yogyakarta: Essentia Medica.

- Saldana, J. (2009). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Los Angeles: Sage Publications. 10.1159/000507639.
- Seifert, A., Cotten, S. R., & Xie, B. (2020). A double burden of exclusion? Digital and social exclusion of older adults in times of Covid-19. *Journal of gerontology: Social sciences*, 76(03), 99-103. Diunduh dari <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/76/3/e99/5872331?login=true>
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Wiggins, K. T., Bernard, J. F., & Dalen, J. (2012). *Spirituality, resilience, and positive emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, D. B. (Januari 2021). A timeline of the Coronavirus pandemic. *New York Times*. Diunduh dari <https://www.nytimes.com/article/Coronavirus-timeline.html?searchResultPosition=1>
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Van Dyke, C. J., & Elias, M. J. (2007) How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 395-415. DOI: 10.1080/13674670600841793
- Van Kessel, G. (2013). The ability of older people to overcome adversity: A review of the resilience concept. *Geriatric Nursing*, 34(2), 122–127. doi: 10.1016/j.gerinurse.2012.12.011.
- Wahyono, E. (Januari 2021). Tambah 12.568, kasus Corona di RI per Januari jadi 939.948. *Detiknews*. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-5341564/tambah-12568-kasus-Corona-di-ri-per-20-januari-jadi-939948>
- World Health Organization. (Februari 2021). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 12 February 2021. *World Health Organization*. Diunduh dari <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-12-february-2021>
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and healthy magazine*, 02(01). Diunduh dari <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>
- Zhang, W., et al. Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the Covid-19 epidemic in China. *Psychotherapy and psychosomatics*, 89, 242-250. doi: