

RESILIENSI PADA INDIVIDU PENYINTAS COVID-19 DI USIA LANJUT

Nyoman Dharma Mahendra

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
nyoman.18025@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Lansia sangat rentan terhadap virus Covid-19 hal ini disebabkan karena daya tahan tubuh mereka yang sudah melemah dan tidak hanya itu individu yang terpapar virus Covid-19 juga sering mengalami stigma negatif dari lingkungan sekitar, hal ini juga dirasakan oleh lansia. Kondisi lansia akan diperparah dengan dampak *long covid* yang mereka rasakan setelah sembuh, sehingga untuk menghadapi semua hal tersebut lansia perlu memiliki resiliensi yang baik agar mampu sembuh dari virus ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiliensi pada lansia penyintas Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan studi kasus dengan partisipan yang berjumlah dua orang dan juga *significant others* yang berjumlah dua orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan juga observasi. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu *Thematic analysis*. Uji keabsahan data pada penelitian ini yaitu *member checking*. Hasil dari penelitian ini yaitu kedua partisipan mampu tetap resilien karena lima aspek resiliensi diantaranya yaitu kompetensi personal, percaya kepada diri sendiri, penerimaan positif, pengendalian diri dan pengaruh spiritualitas. Faktor *I Have, I Am* dan *I Can* juga membantu kedua partisipan untuk resilien.

Kata Kunci: Resiliensi, Lansia, Covid-19

Abstract

The elderly are very vulnerable to the Covid-19 virus, this is due to their weakened immune system and not only that, individuals exposed to the Covid-19 virus often experience negative stigma from the surrounding environment, this is also felt by the elderly. The condition of the elderly will be exacerbated by the impact of long covid that they feel after recovering, so to deal with all these things the elderly need to have good resilience in order to be able to recover from this virus. This study aims to determine the resilience of the elderly Covid-19 survivors. This research is a qualitative research and uses a case study approach with two participants and two significant others. Data collection techniques using semi-structured interviews and observation. The data analysis technique in this research is thematic analysis. Test the validity of the data in this study, namely member checking. The results of this study are that both participants are able to remain resilient because of five aspects of resilience including personal competence, self-confidence, positive acceptance, self-control and the influence of spirituality. Factors I Have, I Am and I Can also helped both participants to be resilient.

Keywords: Resilience, Elderly, Covid-19

PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun yang sangat berat yang dirasakan oleh seluruh dunia, hal ini dikarenakan munculnya virus Covid-19. Dilansir dari portal berita BBC News virus Covid-19 ini pertama kali terdeteksi pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan, China dan akhirnya mulai menyebar ke seluruh dunia sehingga menyebabkan lebih dari 178 juta jiwa terpapar virus ini dengan kematian yang dikonfirmasi mencapai 3,9 Juta (Yip & Valeria, 2021). Indonesia sendiri tidak luput dari penyebaran virus Covid-19 ini, virus ini mulai masuk ke Indonesia pada awal maret tahun 2020 tepat nya pertama kali ditemukan pada dua orang di kota Depok (Yunita, 2020). Hingga bulan September tahun 2021 ini virus Covid-19 tetap menyebar di Indonesia dan menyebabkan 4.185.144 jiwa telah

terkonfirmasi terpapar virus ini, dari jumlah tersebut terdapat 68.942 kasus aktif, 3.976.064 jiwa telah berhasil sembuh dari virus ini dan 140.138 jiwa meninggal dunia (Detik, 2021).

Virus Covid-19 ini menyerang semua kalangan usia masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia dengan sintom atau gejala yang hampir serupa yaitu demam, batuk kering hingga akhirnya mengalami kesulitan dalam bernafas. Tidak hanya itu pandemi virus Covid-19 ini juga dapat menyerang kondisi psikologis seseorang, Morgul et al (2021) mengungkapkan bahwa pandemi yang dialami oleh individu menyebabkan ketakutan, stress, kecemasan hingga depresi. Zhang et al (2020) mengungkapkan bahwa pandemi Covid-19 ini menyebabkan beberapa individu menjadi mengalami

kecemasan, insomnia, stress hingga depresi hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu karena kurangnya dukungan sosial yang diberikan kepada individu, berita yang bersifat negatif seperti angka kematian yang disebabkan oleh virus Covid-19. Hal tersebut didukung pula oleh Hagger et al (2020) yang menyatakan bahwa perubahan yang luas terhadap aspek kehidupan seperti lockdown dan isolasi mandiri juga menyebabkan individu menjadi stress dan depresi di masa pandemi ini terutama mereka yang berusia lanjut atau 50 tahun keatas.

Kementrian kesehatan RI (2016) menyatakan bahwa individu berusia lanjut ialah mereka yang berusia 60 tahun ke atas dan hal itu juga telah diatur dalam undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia (Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI: Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia, 2016), sedangkan jika kita melihat melalui periode perkembangan manusia maka individu yang disebut usia lanjut ini tidak semata-mata dilihat dari usia kronologisnya saja melainkan juga dilihat dari usia psikologis, usia biologis hingga sosial (Santrock, 2012) namun, Santrock lebih lanjut menjelaskan bahwa usia lanjut telah dimulai pada masa perkembangan manusia di usia 60 tahun hingga 125 tahun.

Kar (2020) menyatakan bahwa individu yang berusia lanjut (lansia) berada pada resiko yang paling tinggi untuk tertular virus Covid-19 mengingat imunitas tubuh mereka yang semakin melemah, selain itu mereka juga memiliki tingkat stress yang tinggi dikarena isolasi mandiri yang dilakukan (Rout, 2020). Berdasarkan penelitian, angka kematian yang dialami oleh lansia akibat virus Covid-19 ini lebih tinggi dari pada individu remaja dan dewasa (Shahid et al., 2020). Selain itu lansia yang terpapar juga memiliki resiko kecenderungan mengalami stress, kecemasan hingga depresi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu remaja dan dewasa (Seifert et al., 2021).

Lansia yang terpapar virus Covid-19 ini harus mejalani beberapa perawatan dirumah sakit atau melakukan isolasi secara mandiri di dalam rumah sesuai dengan anjuran pemerintah, namun dampak yang dirasakan ketika lansia ini menjalani isolasi mandiri akan dapat menurunkan imunitas tubuh mereka dan juga merusak kesehatan mental maupun emosional yang dikarena kurangnya aktivitas fisik selama isolasi mandiri dilakukan (Goethals et al., 2020) hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Qiu et al (2020) yang menyatakan bahwa individu berusia 50 tahun ke atas memiliki tingkat stress yang lebih tinggi ketika terpapar virus Covid-19 ini, maka dari itu dukungan positif sangat diperlukan oleh lansia ketika ia terpapar virus Covid-19 ini baik ketika ia menjalani perawatan dirumah sakit ataupun menjalani isolasi mandiri, namun kenyataannya stigma sosial negatif terhadap individu yang terpapar virus Covid-19 ini berkembang di masyarakat,

masyarakat cenderung mengucilkan dan juga mengasingkan mereka dengan alasan takut tertular virus ini juga (Mezzina et al., 2020). Imunitas lansia yang sudah melemah ditambah lagi dengan stress akibat stigma negatif dapat sangat menghambat proses penyembuhan (Oktavianoor et al., 2020).

Tidak hanya tantangan dalam hal stigma sosial saja yang dirasakan namun juga setelah dinyatakan sembuh dari virus Covid-19 masih ada tantangan lain yang harus dihadapi yaitu dampak jangka panjang dari virus ini atau yang disebut dengan long covid, long covid sendiri merupakan gejala-gejala yang masih dirasakan oleh individu yang telah dinyatakan sembuh dari virus Covid-19 (Batubara & Siregar, 2021). Gejala-gejala long covid sendiri seperti gangguan pernapasan, batuk berkepanjangan, sesak hingga menurunnya kadar oksigen dalam darah (Ramadhan, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, semua individu yang pernah terpapar virus Covid-19 ini dapat mengalami gejala long covid namun yang paling beresiko adalah individu yang berada di usia 50 tahun ke atas atau lansia (Reynolds, 2020).

Melihat banyak nya tantangan dan masalah yang dihadapi oleh individu penyintas Covid-19, maka individu penyintas perlu memiliki resiliensi yang baik guna berjuang dan bangkit menghadapi virus Covid-19 ini. Terlebih lagi untuk lansia, mereka harus memiliki resiliensi yang baik agar imun tubuh mereka menjadi meningkat dan mempercepat penyembuhan. Resiliensi sendiri merupakan kemampuan individu untuk tetap ber kondisi baik ketika mereka berhadapan dengan kesulitan ataupun trauma yang memungkinkan menyebabkan adanya stress dikehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Sementara itu, menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan kualitas diri yang ada pada individu yang memungkinkan individu untuk berkembang dengan baik dalam menghadapi permasalahan sedangkan pendapat lain mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap kesulitan atau peristiwa negatif (Compton & Hoffman, 2013) dari ketiga pernyataan tersebut dapat di simpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi ataupun mengatasi masalah dan kesulitan yang sedang dihadapi secara positif.

Resiliensi yang ada pada diri individu mencakup lima aspek menurut Connor & Davidson (2003) diantaranya yaitu kompetensi personal, percaya kepada diri sendiri, penerimaan positif, pengendalian diri dan spiritualitas.

Kompetensi personal, aspek ini dapat mendukung perasaan yang ada pada diri individu untuk tetap memegang tujuannya agar pulih dari permasalahan yang sedang dihadapi. Individu mampu menunjukkan bahwa dirinya kuat dan mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran.

Percaya kepada diri sendiri, percaya kepada diri sendiri merupakan suatu sikap yang ada di diri individu baik menerima secara negatif maupun positif mengenai suatu hal yang bertujuan untuk kebahagiaan (Sholih & Aulia, 2020), aspek ini berhubungan dengan ketenangan dan kemampuan individu untuk mengambil keputusan dengan tepat dan terbaik saat menghadapi tekanan permasalahan yang sulit. Aspek ini juga menunjukkan bahwa individu tetap mampu melihat sisi positif terkait permasalahan yang sedang ia hadapi.

Penerimaan positif, penerimaan positif merupakan gambaran individu untuk beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapinya dan menerimanya secara positif (Alifah et al., 2019), individu dapat menerima perubahan secara positif sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dengan individu lain,

Pengendalian diri, pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam menangani emosi diri sehingga mampu melewati permasalahan dan berdampak positif (Sari, 2013), individu yang terkena masalah akan disebut resilien apabila ia mampu untuk mengendalikan dirinya serta gigih untuk mampu mencapai tujuannya, sehingga ketika ia dihadapkan dengan permasalahan yang sulit ia tidak mudah putus asa dan cepat bangkit dari keadaan tersebut, selain itu kemampuan pengendalian diri yang dimiliki individu ini dapat membantunya untuk meningkatkan keterampilan dalam pemecahan masalah sosial dan dalam hal meminta bantuan orang lain.

Pengaruh spiritualitas, aspek ini menunjukkan individu untuk yakin terhadap takdir yang telah diberikan oleh Tuhan kepadanya. Peran iman dan keyakinan atas takdir dianggap sebagai proses yang akan membantu individu untuk mencari jalan keluar dari masalah yang sedang ia hadapi.

Lansia yang memiliki resiliensi akan membuat ia mudah bangkit dari permasalahan yang dihadapi termasuk menghadapi tekanan, depresi dan stress (Pragholapati & Munawaroh, 2020). Grotberg (dalam Wahidah, 2018) membagi tiga faktor yang dapat membantu individu untuk mampu bertahan dan mengatasi permasalahannya diantaranya yaitu pertama I Have, (I have) ini merupakan eksternal support yang berasal dari luar diri individu sehingga dapat membantu individu tersebut untuk mejadi resilien. Kedua I Am, (I am) ini merupakan inner strength yang dimiliki oleh individu dan dapat berkembang seiring berjalannya waktu, kualitas yang dimiliki oleh individu ini dapat dijelaskan sebagai (I am) diantaranya yaitu kepercayaan diri atas kemampuan pribadi hingga optimis,. Ketiga I Can, (I can) ini merupakan kemampuan pada diri individu untuk melakukan problem solving. kemampuan memunculkan ide-ide baru dan mampu menggunakan humor untuk meredakan ketegangan,

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara singkat dengan partisipan, mengungkapkan bahwa saat awal partisipan mengetahui dirinya terkena virus covid-19 partisipan merasa cemas dan khawatir namun meskipun begitu partisipan dapat tetap berpegang teguh dengan tujuannya agar sembuh dari masalah tersebut dan juga membuktikan bahwa dirinya adalah individu yang kuat dengan cara setiap hari meminum obat sekaligus vitamin, tidak hanya itu partisipan juga berusaha membuat dirinya menjadi tenang meskipun terpapar virus yang mematikan, hal ini ditunjukkan dengan partisipan tetap memikirkan hal-hal yang positif sehingga pikiran mereka tetap tenang sekaligus partisipan juga yakin kepada diri sendiri bahwa ia dapat sembuh dari virus ini.

Partisipan juga merasa bahwa kondisi mereka saat itu adalah takdir yang diberikan Tuhan, sehingga dengan pemikiran yang seperti itu partisipan dapat lebih berserah diri dan membantunya untuk lebih cepat sembuh. Kepercayaan partisipan bahwa kondisinya ini telah ditakdirkan oleh Tuhan membuatnya menjadi mampu menerima dan mengambil sisi positif dari kondisinya, dimana partisipan merasa dengan kondisinya tersebut membuatnya menjadi lebih “sadar” akan arti pentingnya menjaga kesehatan dan juga pentingnya menjaga protokol kesehatan (prokes).

Belum banyak penelitian yang dilakukan mengenai resiliensi penyintas Covid-19 di usia lanjut. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Susilo (2021) menunjukkan bahwa dinamika resiliensi pada penyintas Covid-19 muncul sebagai interaksi antara faktor protektif dan faktor resiko. Faktor protektif diantaranya pola pikir adaptif, kemampuan mengelola emosi, dukungan sosial dan spiritualitas sedangkan faktor resiko diantaranya yaitu stigma sosial dan dampak jangka panjang Covid-19. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmatina et al (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial seperti dukungan keluarga, teman dekat hingga tetangga memiliki peran penting bagi resiliensi keluarga yang divonis Covid-19.

Beberapa hasil penelitian terdahulu hanya meneliti tentang faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu penyintas covid-19 dan juga dukungan sosial, selain itu penelitian sebelumnya juga hanya memfokuskan pada rentang usia 18 tahun ke atas sedangkan penelitian ini melihat gambaran secara keseluruhan yang berfokus pada aspek-aspek resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) sehingga berdasarkan pembahasan tersebut masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara mendalam untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi dan juga faktor-faktor apa saja yang memengaruhi resiliensi pada individu penyintas Covid-19 yang berada di usia lanjut.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kualitatif, menurut Bogdan dan Taylor penelitian dengan menggunakan teknik kualitatif merupakan penelitian yang nantinya menghasilkan data deskriptif dari hasil wawancara dan observasi terhadap partisipan (Moleong, 2007). Pada penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus, studi kasus sendiri merupakan metode penelitian dalam kualitatif yang berfokus untuk mendalami suatu kasus yang terjadi pada individu (Pei & Chang, 2017). Studi kasus dipilih pada penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui secara mendalam mengenai gambaran resiliensi pada penyintas Covid-19 yang berada di usia lanjut.

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan dengan metode purposive sampling, dimana partisipan penelitian akan dipilih berdasarkan beberapa kriteria yang telah ditentukan (Creswell & Poth, 2017). Adapun kriteria partisipan ialah wanita yang berusia 60 tahun ke atas, pernah dinyatakan positif Covid-19 dan saat dilakukan penelitian telah dinyatakan negatif Covid-19

Pertisipan untuk penelitian ini tidak banyak karena yang terpenting dalam penelitian kualitatif bukan jumlah partisipan melainkan kekayaan informasi dan juga kredibilitas data yang didapat, selain itu jumlah partisipan yang sedikit memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang mendalam (Semiawan, 2010). Terdapat 2 calon partisipan yang berhasil direkrut dalam penelitian ini, kedua partisipan ini dipilih karena keunikannya dimana rata-rata individu yang terinfeksi virus covid-19 di usia lanjut meninggal dunia namun partisipan dalam penelitian ini berhasil survive.

Tabel 1. Partisipan

	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tanggal terinfeksi covid-19
1	KT	P	64 Tahun	Juni 2021
2	MT	P	65 Tahun	Juli 2021

KT merupakan wanita pensiunan PNS yang berusia 64 tahun dan memiliki tiga anak sekaligus tiga cucu namun anak pertama dan anak kedua telah meninggal dunia. KT saat ini tinggal bersama anak ketiganya, suami dan tiga cucunya. Tanggal 28 Juni 2021 merupakan tanggal dimana KT dinyatakan terinfeksi virus covid-19 sedangkan MT merupakan seorang ibu rumah tangga yang berusia 65 Tahun dan memiliki empat orang anak sekaligus tiga orang cucu, saat ini MT tinggal bersama anak kedua dan ketiganya.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Karakteristik dari teknik wawancara sendiri ialah eksplorasi secara

mendalam mengenai fenomena yang sedang dikaji (Hansen, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang tidak terlalu ketat, dengan jenis wawancara semi terstruktur ini peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sehingga jika ada jawaban yang perlu digali lebih dalam peneliti dapat memberikan pertanyaan lanjutan (Rachmawati, 2018).

Observasi adalah suatu kegiatan mengamati suatu peristiwa dimana hal yang ditemukan ketika melakukan observasi dapat digunakan untuk menambah atau memperkuat data wawancara (Creswell & Poth, 2017). Mengingat kondisi pandemi saat ini maka penelitian ini dilaksanakan secara luring dengan proses yang ketat.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu *Thematic analysis* atau teknik analisis tematik. Teknik analisis tematik sendiri merupakan pengkategorian dan pemilahan yang dilakukan peneliti terhadap makna dibalik istilah yang digunakan (Cresswell, 2010).

Penelitian ini menggunakan uji keabsahan data yaitu *member checking*, yang dimaksud dengan *member checking* yaitu suatu uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui akurasi hasil penelitian dari data yang diperoleh oleh peneliti (Cresswell, 2010). Triangulasi data juga digunakan dalam penelitian ini guna memperjelas makna melalui beberapa persepsi. Denzin & Lincoln (2005) menyatakan bahwa triangulasi data diperuntukan guna memperjelas makna dan memverifikasi interpretasi melalui beberapa persepsi sehingga untuk mendapatkan persepsi tersebut peneliti melakukan wawancara terhadap *Significant other*, *Significant other* untuk KT merupakan suaminya dan MT merupakan anaknya

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil mengungkap lima tema utama yang telah dilakukan uji keabsahan data yaitu *member checking*, dari kelima tema utama tersebut terdiri dari beberapa sub tema di dalamnya yaitu mulai dari tema pertama yaitu kompetensi personal yang terdiri dari sub tema hal yang dilakukan saat terinfeksi virus Covid-19 dan upaya lain yang dilakukan untuk sembuh. Tema kedua yaitu percaya kepada diri sendiri yang terdiri dari sub tema keyakinan awal pada diri sendiri, keyakinan akhir pada diri sendiri, adaptasi yang dilakukan, dan pengambilan keputusan saat terinfeksi virus Covid-19. Tema ketiga yaitu penerimaan positif yang terdiri dari sub tema sikap terhadap kondisi dan sisi positif yang dapat diambil. Tema keempat yaitu pengendalian diri yang terdiri dari sub tema perasaan didalam diri, cara mengendalikan perasaan didalam diri dan meminta bantuan. Tema kelima yaitu pengaruh spiritualitas yang terdiri dari anggapan terhadap kondisi dan tetap berdoa kepada Tuhan. Selain tema-tema tersebut

penelitian ini juga berhasil mengungkap tiga faktor yang mempengaruhi individu yaitu diantaranya faktor *I Have* Faktor *I Am* dan faktor *I Can* serta *long covid* yang terdiri dari kondisi yang masih dirasakan dan adaptasi terhadap *long covid*.

Tema : Kompetensi personal

Sub tema : Hal yang dilakukan saat terinfeksi virus Covid-19

Pada saat awal partisipan ini mengetahui bahwa diri mereka terinfeksi virus Covid-19, terdapat perbedaan hal yang dilakukan oleh kedua partisipan dimana KT memilih untuk melakukan isolasi mandiri dan hal ini juga didukung oleh pernyataan yang diberikan oleh SO partisipan.

“[...] udah ngak kerumah sakit lagi ya itu akhirnya saya isolasi mandiri itu dirumah [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“Setelah kena covid yang dilakukan adalah isolasi mandiri, iya kita menyiapkan kamar yang tidak bisa dimasuki orang lain dan juga kamar mandi tersendiri, [...]” (SOKT, 23 Desember 2021)

Berbeda dengan partisipan yang memilih untuk melakukan perawatan dirumah sakit setelah dirinya mengetahui bahwa terinfeksi virus Covid-19 dan hal ini juga didukung oleh pernyataan dari SO partisipan

“setelah tes itu saya, ya langsung opname” (MT, 9 Desember 2021)

“[...] yang bikin kita lebih khawatir itu demam ngak turun juga terus ditambah lemas, akhirnya dilarikan ke rumah sakit, nah setelah dari rumah sakit itu baru ketahuan karena kan harus ada PCR nya di situ dan opname” (SOMT, 31 Desember 2021)

Sub tema : upaya lain yang dilakukan untuk sembuh

Tidak hanya berdiam diri saja, kedua partisipan melakukan upaya lain dengan cara meminum obat dan vitamin, sesuai pernyataan dari KT dan didukung oleh pernyataan SO partisipan

“[...] dikasih obat segala macam sama dokternya banyak *wes* (banyak udah), yang ngasih in obat itu banyak dari mana aja mulai dari temen saya ngirim in obat [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“[...] ya yang terutama vitamin, ada vitamin C, Vitamin D terus obat obatan juga ada parasetamol apa udah macam-macam obat nya udah ngak tau banyak sekali obat nya itu, terus banyak apa lagi ya banyak kok” (KT, 6 Desember 2021)

“ehh kalo itu sih, sama ya dalam artian ya kayak kemarin yang dibilang, saya minum obat [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“Iya yang dilakukan untuk meningkatkan imunitas biar dia minum vitamin-vitamin dan resep dari dokter” (SOKT, 23 Desember 2021)

Tidak hanya KT saja yang melakukan upaya lain untuk sembuh dengan cara meminum obat dan juga vitamin namun MT juga melakukan hal yang sama, upaya meminum obat dan vitamin ini juga didukung oleh pernyataan SO partisipan

“wah banyak mas, waktu itu obat atau suplemen yang sampek berapa anu ya ehh 12 biji satu, sekali minum.. Suplemen nya itu yang banyak” (MT, 9 Desember 2021)

“ehhh apaya, yaaa ehhh itu minum obat sama vitamin itu memang perlu ya saya itu setiap hari hampir memang konsumsi itu, [...]” (MT, 24 Januari 2022)

“Eh iya waktu itu, konsumsi waktu itu vitamin jadi multi vitamin yang *zinc* yang mengandung *zinc*, vitamin D terus satu lagi itu kayak obat anti virus seperti itu” (SOMT, 31 Desember 2021)

Untuk dapat sembuh dari virus Covid-19 ini partisipan tidak hanya melakukan upaya minum obat dan vitamin saja namun juga berjemur setiap pagi, hal ini diungkapkan oleh KT dan juga SO partisipan

“kerasa ngak enak nya itu dua minggu lebih terus ini apa berjemur tiap jam 10 pagi” (KT, 6 Desember 2021)

“Berjemur tiap hari” (SOKT, 23 Desember 2021)

“Jam 10 sampai jam 11, katanya sinar yang bagus itu sinar yang jam 10 sampai jam 11 karena untuk apa itu ya, membunuh virus covid itu ya katanya, jadi jam 10 dan jam 11” (SOKT, 23 Desember 2021)

Hal yang serupa juga dilakukan oleh partisipan dimana dirinya selain meminum obat dan vitamin juga berjemur setiap pagi dan hal tersebut didukung juga oleh pernyataan SO partisipan

“yaa paling setengah jam gitu selesai berjemur, pokoknya di kamarnya sendiri-sendiri dibuka” (MT, 9 Desember 2021)

“jam 8 gitu berjemur jadi sinar matahari sudah agak terik itu baru kita keluar tapi engak sampek

jam 12 gitu paling dari jam 8 sampek jam 10 gitu” (SOMT, 31 Desember 2021)

Upaya lain selanjutnya yang dilakukan oleh partisipan untuk mempercepat penyembuhan yaitu dengan cara membawa magic jar kedalam kamar yang telah diisi oleh air dan minyak kayu putih lalu menghirup uap nya

“nah iya bener, buat nguap, jadi setiap saat kan kalo sesak bisa langsung gini ehh dihirup uap nya sama minyak kayu putih gitu [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“iya terus untuk, untuk meringankan pernapasan itu pakek uap, kan orang kena covid itu nafasnya sulit, nah untuk membantu itu dikasih uap, uap jadi dikasih uap setelah itu sudah agak lega terus tidur” (SOKT, 23 Desember 2021)

Upaya terakhir yang berhasil diungkap dalam penelitian ini yaitu partisipan juga meminum sari buah setiap harinya, hal ini membuktikan bahwa kompetensi personalnya untuk sembuh sangat kuat

“[...] sari buah itu memang untuk obatnya covid sih, katanya sih cuman saya itu, karena kecutkan ya, karena saribuah nya aja ya [...]” (KT, 20 Desember 2021)

“Iya, jus sari buah” (SOKT, 23 Desember 2021)

Berbeda dengan partisipan dimana ia setiap harinya memilih meminum jus sebagai upaya yang dilakukan untuk sembuh, hal ini dinyatakan sebagai berikut

“Iya, jus itu, iya dirumah sakit itu dua kali dua kali, terserah mau jus alpukat mau jus jambu merah” (MT, 9 Desember 2021)

“Konsumsi jus juga, jus itu kita kan ehh gak ada jus khusus ya tapi waktu itu ibu maunya jus apa [...]” (SOMT, 31 Desember 2021)

“Jusnya waktu itu yang lebih sering diminta eh jus melon, jus semangka sama jus alpukat” (SOMT, 31 Desember 2021)

Partisipan KT tidak hanya meminum obat, berjemur, menghirup uap dan meminum sari buah saja namun terdapat upaya lain yang dilakukan untuk bisa sembuh dari inveksi virus covid-19 yaitu partisipan juga beberapa kali bertanya atau berkonsultasi melalui WhatsApp kepada temannya yang berprofesi sebagai dokter mengenai hal apa yang harus dilakukan dan obat apa saja yang harus diminumnya.

“upaya lain ya? Ehh saya juga setiap hari ini sih konsultasi sama teman saya, kebetulan teman saya ada yang dokter juga kan ya. Nah sering tanya-tanya kesana ke di itu” (KT, 18 Januari 2022)

“kalo itu sih biasanya ya itu, kenapa kok saya merasakan ini itu, kayak awal-awal itu tanya, saya positif covid terus apa yang dilakukan gitu gitu sama obat beberapa kali tanya ke dia juga lewat WA aja [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“kalo itu sih enggak ya soalnya itu saya tanya pas perlu saja, waktu ngerasa ngak enak badannya terus merasa sedikit sesak itu” (KT, 18 Januari 2022)

Tema : Keyakinan pada diri sendiri

Sub tema : Keyakinan awal pada diri sendiri

Setelah mengetahui bahwa dirinya terinveksi Covid-19, partisipan mengaku bahwa dirinya memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat sembuh dari virus Covid-19, keyakinan yang kuat dan bertambah besar ini didapatkan karena melihat cucu dan dirinya juga tenang mengetahui kabar tersebut karena telah merasakan gejalanya dari beberapa hari sebelum tes

“[...] saya ngak pernah punya pikiran gitu, pokok nya gimana pun saya harus yakin sembuh apalagi kan setelah anak saya tadi opie meninggal saya kan harus kuat, [...], saya juga ngeliat anak-anak ini cucu cucu saya” (KT, 6 Desember 2021)

“Tenang, saya udah ngerasa soalnya “wah ini aku *kenek* (kena) covid iki [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“[...] yaa awalnya saya rasa itu ya bisa sembuh sih pokoknya ya yakin itu soalnya kan saya juga lihat cucu terus lihat anak itu yang membuat yakinnya tambah besar ditambah lagi kan ngak tau ya covid yang saya rasakan ini saya ngak yang sesak sekali itu yang membuat yakin untuk bisa sembuh, [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“Iya tenang, dia terlihat yakin” (SOKT, 23 Desember 2021)

“Tidak, tidak karena sering membaca media sosial tidak usah terlalu panik, [...] minum obat-obat tradisional, [...]” (SOKT, 23 Desember 2021)

Partisipan merasa bahwa ragu untuk dapat sembuh dari virus ini mengingat usia partisipan yang telah berusia lanjut dan ia mengaku panik melihat saturasi yang turun,

hal ini juga didukung oleh pernyataan dari SO partisipan yang mengungkapkan bahwa partisipan lebih memikirkan bagaimana anggapan orang mengenai kondisinya

“ya tadi nya itu dengan seusai saya 66 tahun ini ya, bisa kah saya sembuh? Saya mempertanyakan itu, [...] tapi saya yakin sembuh pasti, [...]” (MT, 9 Desember 2021)

“ehhhhh ya perasaan saya awalnya itu kurang yakin bisa sembuh ya, pasti ya namanya juga manusia ya saya cemas terus khawatir juga apalagi kan itu saya kenanya waktu virus covid ini lagi tinggi-tingginya ya” (MT, 24 Januari 2022)

“Panik eh sempat ya panik waktu awal-awal itu ya panik nya itu ehh panik lebih mikir ke nanti gimana anggapan orang dan memang penyakit ini kan agak tabu ya lebih kesana sih, [...]” (SOMT, 31 Desember 2021)

Sub tema : Keyakinan akhir pada diri sendiri

Setelah beberapa waktu dilakukan perawatan, partisipan mengaku bahwa dirinya menjadi jauh memiliki keyakinan yang kuat untuk mampu sembuh dari virus Covid-19 ini karena partisipan juga telah terus meminum vitamin C, hal ini juga didukung oleh pernyataan SO partisipan yang mengungkapkan bahwa keyakinannya lebih kuat karena semakin merasa sehat

“tapi kan aku harus berusaha aku harus sembuh semakin yakin [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“Ohh itu iya jelas, karenakan disini terus di rawat ya, kayak beberapa hari itu minum vitamin c, itu pengaruh loh buat kita yang kena covid gini ya pokoknya yakin nya itu lebih hehehe. [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“iya ibu terlihat semakin yakin bisa sembuh, yakin setelah beberapa hari” (SOKT, 23 Desember 2021)

“Sebetulnya itu karena pertama itu, karena terlihat sehat ya dia pasti sembuh gitu gitu katanya” (SOKT, 23 Desember 2021)

Partisipan sementara itu mengungkapkan bahwa setelah dirinya dirawat ia berusaha untuk selalu berfikir positif sehingga menjadi lebih yakin untuk sembuh dari virus Covid-19, dan SO partisipan memberikan data tambahan dengan mengungkapkan bahwa munculnya keyakinan pada partisipan diakibatkan karena pemberian info hasil tes harian yang selalu bagus

“[...] jadi saya itu ya pasti sembuh kan harus ada keyakinan itu, harus mikirnya ya yang baik-baik aja” (MT, 9 Desember 2021)

“yaa setelah saya dirawat itu ehh ... ya saya merasa lebih yakin ya untuk sembuh soalnya kan memang obat terus diminum dan vitamin itu semua sudah saya minum,, ya pokoknya saran dari dokter di lakukan semua ya positif aja mikirnya” (MT, 24 Januari 2022)

“ehh apa ya, saya yakin itu juga gegara setiap hari kan ada hasil check up ya nah itu saya selalu di info kalo memang baik terus [...]” (MT, 24 Januari 2022)

”Iya dikasih, hasil hari ini bagus hari ini juga bagus jadi progress nya selalu diinfo biar ibu semangat juga dan dia semakin terlihat semangat untuk sembuh” (SOMT, 31 Desember 2021)

Sub tema : Adaptasi yang dilakukan

Selama terinveksi Covid-19 ini partisipan masih bisa melakukan adaptasi dengan kondisinya dimana ia langsung beradaptasi dengan cara membedakan alat makan yang ia gunakan dengan keluarga dan kamar mandi juga dibedakan, pernyataan serupa juga diungkapkan oleh SO partisipan

“ohh iya otomatis itu, bedain gelas minum, piring sendok beda sama keluarga yang lain terus juga ehh kamar mandi beda [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“[...] kamar mandi tersendiri, kebetulan disini kamar mandinya dua. Jadi satu pintunya dikasih tulisan “isolasi mandiri” biar tidak dimasuki orang lain, itu penyelamatan” (SOKT, 23 Desember 2021)

“Peralatan makan, iya dibedain jadi kita menyiapkan makanan yang untuk dia” (SOKT, 23 Desember 2021)

Hal serupa juga dilakukan oleh partisipan yang melakukan adaptasi dengan cara membedakan alat makan yang ia gunakan agar tidak meularkan virus Covid-19, data ini didapatkan melalui pernyataan SO partisipan yang mengungkapkan

“adaptasinya sih peralatan makan ya, jadi dibedakan bawa sendiri untuk yang saya kalo untuk pasien sudah dari sana” (SOMT, 31 Desember 2021)

Adaptasi lain juga dilakukan oleh partisipan guna menjaga dirinya dan keluarga untuk tidak ikut tertular virus covid-19, dimana partisipan menyiapkan hand sanitizer

pribadi untuknya dan diletakan didepan kamar namun anggota keluarga lain tidak boleh menyentuhnya

“ehhh itu sih memang ya yang paling penting apalagi ya eh... ini sih untuk handsanitizer itu sih saya sediakan didepan kamar tapi khusus buat saya aja itu maksudnya anggota rumah sini ngak boleh pegang juga soalnya kan itu saya yang pegang tiap hari takutnya kenapa-kenapa anggota rumah eh yang lain ini gitu” (KT, 18 Januari 2022)

“iya, dan itu yang boleh pakai saya aja tutup nya itu saya yang pegang dan kalo habis ya saya isi sendiri” (KT, 18 Januari 2022)

Sub tema : Mengambil keputusan saat terinfeksi virus

Meskipun partisipan dalam keadaan kemunduruan baik kondisi maupun psikis, ia tetap mampu mengambil keputusan, ia menyatakan bahwa dalam pengambilan keputusan seperti pembayaran uang sekolah cucu untuk daftar ulang hingga pengelolaan keuangan masih dapat ia *handle* dalam kondisinya yang terinfeksi Covid-19, data ini didukung juga oleh pernyataan SO partisipan

“ohh iya pernah, waktu itu bayar uang sekolah cucu saya kan waktu daftar ulang itu ya, itu saya semua yang ambil keputusan dan atur cuman yang ke sekolahan itu menantu saya (mbak Ismi), saya yang atur udah ini uang nya saya kasih uang segini udah bawa gitu, bayarin uang sekolah nya udah lunas in” (KT, 6 Desember 2021)

“Iya, jadi membayar SPP memang kita, kita apa itu perhitungkan ya apa ini, ini, ini” (SOKT, 23 Desember 2021)

Tema : Penerimaan positif

Sub tema : Sikap terhadap kondisi

Saat mengetahui bahwa dirinya terinfeksi virus Covid-19, partisipan menyatakan bahwa ia langsung menerima, tidak ada penolakan hal ini karena ia telah merasakan gejalanya jauh-jauh hari dan ia juga selalu memberikan pikiran-pikiran positif bahwa ia harus sembuh dan bisa kumpul kembali dengan anak-anak sekaligus membesarkan cucu,

“yaa saya langsung nerima udah soalnya kan saya udah kerasa emang semenjak njaga anak saya opie itu, udah ngerasa badan nya ngak enak dan mikir “aduh pasti ini aku kena covid” cuman gitu aja udah, karna kan gejala covid nya gitu” (KT, 6 Desember 2021)

“Pokoknya sembuh, pokoknya sembuh, aku harus bisa sembuh, bisa kumpul sama anak udah itu aja

hehe, pikirannya besarin cucu saya itu” (KT, 20 Desember 2021)

“Yaa apa ya, saya sih nerimanya ya dilihat sisi positifnya saja, [...] terus saya mikir ya pokoknya harus sembuh dan pasti bisa sembuh ya dan bisa kumpul-kumpul sama anak lagi itu aja” (KT, 18 Januari 2022)

Berdasarkan hasil obserasi yang telah dilakukan terlihat bahwa partisipan dapat menerima kondisi saat itu dengan positif hal ini ditandai dengan dirinya yang tidak mudah tersinggung saat ditanya mengenai pengalaman, terbuka ketika menceritakan mengenai pengalamannya dan juga sesekali partisipan terlihat tersenyum hingga melempar candaan ketika dilakukan wawancara.

Partisipan mengungkapkan bahwa dirinya selalu berfikir positif dengan menganggap bahwa ia tidak berusaha menularkan virus Covid-19 yang ada didalam dirinya kepada siapapun. sementara itu data tambahan didapat dari SO partisipan yang mengungkapkan bahwa partisipan bertambah sabar dalam melihat kondisinya saat itu

“Ada-ada saya bilang ya biarin, aku ya ngak menularkan virus ke siapa siapa” (MT, 9 Desember 2021)

“yaa perasaan saya sih ya diterima aja meskipun ini penyakit memang mematikan ya, jadi saya ya nerima aja soalnya gimana lagi keluar juga udah jaga pakai masker segala macam ya tapi masih aja kena,[...]” (MT, 24 Januari 2022)

“engak sih, langsung menerima iya lebih sabar nerimanya itu” (SOMT, 31 Desember 2021)

Penerimaan secara positif yang diungkapkan oleh partisipan ini terlihat juga ketika dirinya telah dinyatakan sembuh dari virus covid-19, dimana partisipan tidak mudah tersinggung ketika ditanya mengenai pengalamannya bahkan tak jarang sesekali terlihat partisipan ini tertawa dan tersenyum ketika bercerita mengenai dirinya yang sering melihat video lucu di youtube

Sub tema : Sisi positif yang dapat diambil

Partisipan menyatakan bahwa dirinya masih mampu melihat sisi positif dari pengalamannya ketika terinfeksi virus Covid-19 ini dimana ia mengatakan dirinya tidak mau pengalamannya ini terulang kembali dengan cara lebih berhati-hati saat bertemu kerumuman, karena ia merasa bahwa pengalamannya ini sangat tidak enak untuk dirasakan. Pernyataan yang sama juga dinyatakan oleh SO partisipan K

“ehh iya, kemana-mana itu jadi lebih hati-hati sekarang itu kalo kerumunan-kerumunan itu saya

masih ngak berani ikut, ya maksudnya itu apa yaa takut keulang lagi *ngono loh* (gitu loh) [...]” (tidak enak sekali) (KT, 6 Desember 2021)

“Ya ada hikmahnya, memang dia itu bilang harus lebih berhati-hati, menghindari kerumunan, itu termasuk salah satu hikmahnya ya, terus cuci tangan ini ini ini, terus pakek masker.. itu [...]” (SOKT, 23 Desember 2021)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ketika peneliti datang kerumahnya dan disana partisipan menggunakan masker berlapis dua ketika berinteraksi dengan orang lain dan juga partisipan selalu menyiapkan dua botol handsanitizer di meja tamunya.

Partisipan mengungkapkan ia mampu mengambil sisi positif dari kondisinya tersebut yaitu ia menjadi lebih berhati-hati saat bertemu orang lain dan menjaga proses saat keluar, data tambahan juga didapat dari pernyataan SO partisipan yaitu partisipan terlihat lebih tekun dalam beribadah

“yaa sisi positif nya sih sama kaya kemarin ya mungkin ini cobaan dari Tuhan terus dengan begini saya juga harus berhati-hati lagi kalo kumpul sama orang banyak ya kan” (MT, 24 Januari 2022)

“Ya mungkin secara keyakinan kita aja sih, mungkin kita anggepnya ini ujian, hikmah nya mungkin ya yang sebelumnya ibu ini ibadahnya kurang sekarang jadi lebih tekun” (SOMT, 31 Desember 2021)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, kehati-hatian partisipan dalam bertemu dengan orang baru didukung oleh partisipan yang terlihat selalu menggunakan masker berlapis sebanyak 2 lapis dan masker KN 95

Melalui kondisinya yang pernah terinfeksi virus covid-19 ini partisipan juga dapat mengambil sisi positif lain dimana ia merasa bahwa dapat membagikan pengetahuannya mengenai alur tes swab dan juga obat apa saja yang bisa diminum oleh individu lain yang terinfeksi virus ini juga

“yaa apaya, untuk sisi positifnya sih saya melihatnya ini itu sebagai musibah ya dan memang saya perlu berhati-hati lagi untuk kontak sama orang terus yaa dari kondisi saya yang kena covid kemarin saya jadi tau kan tindakan-tindakan apa yang harus diambil,, amit amit nanti teman saya ada yang kena ya saya bisa taulah [...]” (KT, 18 Januari 2022)

Tema : Pengendalian diri

Sub tema : Perasaan didalam diri

Saat dinyatakan dan diberitahu bahwa dirinya terinfeksi virus Covid-19, partisipan menyatakan bahwa sejak awal dirinya tidak merasa cemas dan khawatir karena yang dipikirkan oleh partisipan adalah ia harus berusaha untuk sembuh dengan cara memakan telur rebus dan madu, hal serupa juga dinyatakan oleh SO partisipan yang mengatakan bahwa partisipan tidak terlihat panik dan cemas

“kalo cemas khawatir sih enggak ya pokoknya, harus makan telur sehari tiga kali, telur *godok* (rebus), pagi siang malem tiga kali sama madu” (KT, 6 Desember 2021)

“ehh karena saya awalnya memang sudah tau kalo kena ya, jadi cemas yang gimana-gimana itu enggak ya.. yaa saya jalani aja sebisa mungkin saya mengendalikan [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“Tidak, tidak panik ibu, tidak terlihat cemas juga” (SOKT, 23 Desember 2021)

Berdasarkan hasil observasi, kemampuan partisipan dalam mengendalikan dirinya ini terlihat saat partisipan sesekali membalas WA dari teman yang menanyakan vitamin apa yang cocok untuk diminum ketika terinfeksi covid-19

Partisipan mengatakan saat ia mengetahui bahwa terinfeksi virus Covid-19 ia merasa cemas dan khawatir karena hasil tes masih juga positif bahkan partisipan sempat ingin merasa marah namun ia mampu mengendalikannya. sedangkan data tambahan didapat dari SO partisipan yang menyatakan bahwa terdapat perubahan sikap dari partisipan

“ya cemas nya itu ya, gini udah 2 minggu saya kok masih positif, positif terus swab lagi sampai lima kali saya swab positif makanya dirumah sakit saya itu 22 hari” (MT, 9 Desember 2021)

“awal-awal itu pengen marah tapi siapa yang dimarahin, pengen marah sama siapa gitu salah nya apa saya marah-marah itu tapi kadang-kadang itu ada nafsu seperti itu” (MT, 9 Desember 2021)

“Kalo cemas sih ibu ada ya kelihatan cuman ya bagaimana cara kita aja ngasih semangat” (SOMT, 31 Desember 2021)

“Iya, kalo ibu sih enggak sempat bilang cuman kita lihat itu, ya itu tadi perubahannya yang biasa banyak cerita terus tiba-tiba enggak gitu kan, kelihatan mikir” (SOMT, 31 Desember 2021)

Sub tema : Cara mengendalikan perasaan dalam diri

Cara partisipan untuk mengendalikan pikirannya agar bisa sembuh dari virus Covid-19 ini ialah ia menonton TV

dan selalu berfikir hal-hal yang positif yaitu “harus sembuh, harus sembuh”

“Ya tv itu sinetron itu, pokoknya jangan nularin ke orang lain ya positif aja pikirannya, dan harus sembuh harus sembuh gitu” (KT, 31 Desember 2021)

Hal serupa juga diungkapkan oleh partisipan dimana ia selalu berfikir positif bahwa memang belum waktunya negatif selain itu ia juga telah berusaha untuk sembuh dan yang terkena virus Covid-19 juga bukan ia sendiri

“saya ya kadang-kadang itu ya mikir mungkin belum waktunya negatif, barangkali besok, positif aja pikirannya” (MT, 9 Desember 2021)

“ya mikir nya itu ya cuman, ya apa ya pikirannya saya ini ya mikirnya saya ini ya sudah dirumah sakit, sudah berusaha berobat gitu, yang penting sudah berusaha [...] (MT, 9 Desember 2021)

“saya tidak sendiri gitu aja, tetangga-tetangga juga semua ya kena, maksudnya ya dirumah sakit itu semua ya juga kena, saya tidak sendiri” (MT, 9 Desember 2021)

Berita negatif mengenai virus covid-19 juga dihindari oleh partisipan dimana partisipan menganggap bahwa berita-berita tersebut dapat mempengaruhi pikirannya dan membuatnya menjadi semakin cemas dan mempengaruhi perasaan khawatir dalam dirinya

“[...] tidak lihat berita hehe, itu pengaruh loh pengaruh sekali ke pikiran jadi ya saya ngak lihat berita biar cemas itu tidak muncul gitu.” (KT, 18 Januari 2022)

“ehh apa yaa, paling ya ga lihat berita tadi terus apa lagi ya ehhe pokoknya hal-hal negatif yang dari covid ini saya hindari [...]” (KT, 18 Januari 2022)

Hal yang hampir serupa juga dilakukan oleh partisipan untuk mengendalikan perasaan dalam dirinya, dimana ia tidak melihat berita-berita yang membuat tambah kepikiran di TV

“Yaa wes pokok nya ngak nonton berita apalah itu di TV, berita yang buat tambah kepikiran, terus yaa mikirnya sembuh pasti aku bisa sembuh itu tadi” (MT, 24 Januari 2022)

Sub tema : meminta bantuan

Meskipun dalam kondisi kemunduran diakibatkan terinfeksi virus Covid-19 partisipan masih mampu meminta bantuan kepada anaknya untuk mengantarkan dirinya tes ke lab dan hal serupa juga diungkapkan oleh SO partisipan

“Ehh ke lab, laboratorium itu kayak saya minta untuk anter tes swab kan itu beberapa kali saya

tes, nah itu tesnya di laboratorium sini ini [...]” (KT, 20 Desember 2021)

“Kalo minta bantuan seringnya ke anak ya, anak saya itu diminta anter tes ke lab apanamanya eh hiya lab itu” (SOKT, 23 Desember 2021)

Partisipan pun meskipun dalam kondisi kemunduran ia masih mampu meminta bantuan ke anaknya yang bekerja dibidang medis untuk mencarikan kamar dan hal serupa juga diungkapkan oleh SO partisipan

“Oh itu anak saya, saya minta bantuan mencarikan kamar kan anak saya dirumah sakit” (MT, 31 Desember 2021)

“oh itu ya, saya minta bantuan carikan kamar itu sama anak, [...] kebetulan anak saya kerja di kesehatan jadi ya bisa dibantu” (MT, 24 Januari 2022)

“ya biasa aja sih minta ambil minum ohh sama mencarikan kamar itu ke anaknya awal awal biar dapet kan” (SOMT, 31 Desember 2021)

Tema : Pengaruh spiritualitas

Sub tema : Anggapan terhadap kondisi

Partisipan menganggap bahwa kondisinya saat itu ialah sebagai musibah dan takdir yang diberikan oleh Tuhan kepadanya dan hal ini yang membuat partisipan menjadi ingat kembali kepada Tuhan dan menjadi kuat, SO partisipan juga mengungkapkan bahwa kondisinya saat itu merupakan takdir yang telah diberikan oleh Tuhan

“ya gimana yaa, waktu itu ngak bisa mikir tapi ya dianggap ehh dari Tuhan ya dianggap musibah aja lah ya” (KT, 6 Desember 2021)

“Ya takdir aja, saya anggap takdir aja, mungkin karena saya capek juga bisa, ya waktu itu kan, ehhe waktu itu kembali lagi kan dari anak saya itu” (KT, 20 Desember 2021)

“Kalo saya sih ya dianggap takdir aja ya, soalnya kan mau gimana pun *wong*, [...] kalo gitu kan emang sudah takdirnya ya dijalaniin saja, doa terus yang penting minta kesembuhan ap aitu itu dari Tuhan” (KT, 18 Januari 2022)

“Iya pernah ini adalah takdir dari Tuhan, kayak ya gimana ya [...] (SOKT, 23 Desember 2021)

Partisipan mengungkapkan bahwa kondisinya saat itu merupakan takdir dan cobaan yang diberikan Tuhan kepadanya, dengan terinfeksi virus Covid-19, partisipan menjadikan hal ini sebagai pengingat dengan yang maha kuasa,

“ehh pertama semua apa saja yang terjadi didunia ini kan ya takdir Allah ya, semua karena Allah ya, kita ini harus yakin pertama itu takdir Tuhan, [...]” (MT, 9 Desember 2021)

“gitu itu namanya juga cobaan, ya harus kuatlah nerima cobaan-cobaan dari Tuhan, gitu itu saya anggap cobaan gitu aja, kita ini yang sudah dicoba gitu aja besok lupa apalagi yang tidak pernah dikasih cobaan hehehe (sambil ketawa) tapi saya ya masih mentingin cucu, [...]” (MT, 9 Desember 2021)

“yaa saya yaa apa ya,, menganggapnya ya cobaan aja lah mungkin ini cobaan yang diberikan oleh Tuhan ya kepada saya dan memang harus mengingat nya gitu, [...]” (MT, 24 Januari 2022)

“[...] kebetulan kita dapat ujian penyakit ini jadi kita harus lebih mendekatkan diri ke Tuhan aja iya” (SOMT, 31 Desember 2021)

Pengaruh spiritualitas yang dimiliki oleh partisipan ini sangat kuat untuk membantunya mampu sembuh dari inveksi virus covid-19 ini, dimana berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terlihat bahwa partisipan rutin mengikuti pengajian di kampungnya yang biasanya diadakan di masjid dekat rumah partisipan, tidak hanya itu partisipan juga terlihat rutin melakukan sholat lima waktu di dalam rumahnya

Sub tema : Tetap berdoa kepada Tuhan

Meskipun partisipan terinfeksi virus Covid-19 ia tetap berdoa sembari berbaring di kasur untuk meminta kesembuhan, sementara itu data tambahan didapat dari SO partisipan yang mengungkapkan hal serupa.

“ya cuman berdoa berdoa aja sambil tiduran, banyak berdoa pokoknya minta kesembuhan udah gitu aja” (KT, 6 Desember 2021)

“[...] kalo waktunya tidur lemas mungkin ya sholatnya di tempat tidur”(SOKT, 23 Desember 2021)

Pengaruh spiritualitas yang berperan dalam penyembuhan partisipan ini juga terlihat ketika partisipan telah sembuh dari virus covid-19, dimana berdasarkan hasil observasi terlihat partisipan sering melakukan sholat 5 waktu dirumahnya bersama suami dan sholat biasanya dilakukan di ruangan sebelah kamar cucunya. Meskipun partisipan terlihat jarang untuk pergi ke masjid namun sholat tetap dilakukan dirumah bersama dengan suaminya.

Tema : Faktor I Have (Eksternal support)

Sub tema : Dukungan yang didapat

Untuk mampu pulih dari kondisinya, partisipan tentu memerlukan bantuan orang lain dan juga dukungan dari

orang terdekat, seperti yang diungkapkan oleh partisipan bahwa ia mendapatkan dukungan dari keluarga dan menjadi kuat karena melihat cucu dan anak-anaknya, sementara itu SO partisipan menyatakan bahwa dukungan yang diberikan berupa penyemangat kata-kata untuk tetap meminum obat dan pasti sembuh

“[...] sama cucunya itu yang bikin kuat, soalnya kan kalo saya kenapa-kenapa siapa yang ngopeni (merawat) anak-anak ini [...]” (KT, 6 Desember 2021)

“[...]kita memang harus memberi semangat kepada orang sakit karena ehheh sehingga tidak frustrasi, karena frustrasi malah imun nya turun ohh malah covid nya menjadi-jadi” (SOKT, 23 Desember 2021)

“Jadi gini, “banyak istirahat, banyak minum pasti sembuh” iya istirahat, makan, minum, obat vitamin, pasti sembuh, jangan lupa itu istirahatnya itu yang pertama dan utama” (SOKT, 23 Desember 2021)

Partisipan pun mendapatkan banyak dukungan dari keluarga mulai dari cucu hingga anak-anaknya, dimana partisipan menyatakan bahwa ia sering meminta bantuan anaknya untuk dihubungkan melalui *video call* dengan cucunya. SO partisipan pun mengungkapkan bahwa dirinya sering memberikan kata-kata dukungan.

“Ya dari mama nya uti, anak-anak juga, cucu juga bilang “he semangat yaa”ohh iyaa gitu” (MT, 9 Desember 2021)

“ya gara-gara cucu, ada cucu, anak-anak gitu saya lihat nya kan kesitu” (MT, 9 Desember 2021)

“Eh iya, kalo itu sih video call ya, itu aku yang minta bilang “*seh aku sambungno arek-arek pengen ndelok kondisine arek-arek seh nang omah yak opo* (aku coba hubungun sama anak-anak, mau lihat kondisi anak-anak kayak gimana dirumah” ternyata besoknya sehat-sehat semua ya alhamdulillah [...]” (MT, 31 Desember 2021)

“[...] akhirnya ditenangin sama anak-anak itu kan ibu sudah umur jadi ya agak sulit lain dengan yang agak muda-muda, [...]” (MT, 31 Desember 2021)

“yaa setiap hari saya disambungkan ke telpon buat video call sama anak cucu, itu setiap hari bilang “hee semangat ya, pasti bisa sembuh kok” itu iya aja setiap hari” (MT, 24 Januari 2022)

“ehh paling gini aja sih, kita beri semangat lewat kata-kata paling ya bilang “udah ngak usah dipikir, siapa aja bisa kena penyakit ini gitu kan, [...]” (SOMT, 31 Desember 2021)

“[...] bikin moodnya bagus itu telfon semua saudara itu kan video call atau apa gitu biar ada komunikasi” (SOMT, 31 Desember 2021)

“Iya video call sama cucu, jadi setiap hari itu selalu kita telfonin ehh kita sambungin ke saudara-saudara ke anak-anak” (SOMT, 31 Desember 2021)

Partisipan juga mengungkapkan bahwa ia mendapatkan banyak dukungan dari teman-teman pensiunan PNS mulai dari kata-kata semangat yang diberikan melalui aplikasi *Whatapps* hingga kiriman makanan dan obat yang hampir setiap hari dikirim melalui ojek online dan hal serupa juga diungkapkan oleh SO partisipan

“[...] dukungan dari teman-teman saya “semangat ayo semangat” semua nge WA kan (*WhatsApp*) iya bilang “semangat ayo-ayo obat nya jangan lupa” kadang di telpon “obat ini jangan lupa, jam segini harus diminum gini gini gini” (KT, 6 Desember 2021)

“[...] dukungan dari temen temen juga banyak sekali kan yang dukung, ehh di *WhatsApp* banyak” (KT, 6 Desember 2021)

“[...] kalo teman-teman itu di gojek in udah sering makanan apa aja lah banyak kayak bakmie, capcay udah apa ajalah, tiap hari selalu ada kiriman” (sambil tertawa) (KT, 6 Desember 2021)

“Banyak yang bantu, dari teman-teman PNS dulu, tapi ngak kesini, cuman meraka dulu mengirimkan makanan, banyak, lewat gojek” (SOKT, 23 Desember 2021)

Dukungan dari tetangga juga didapatkan oleh partisipan, seperti yang diungkapkan oleh partisipan dimana ia mendapatkan kiriman makanan yang di gantung dipagar oleh tetanganya, hal ini didukung juga oleh pernyataan SO partisipan.

“[...] terus ini sebelah rumah ini sering ngirimin makanan kadang di *cantolin* (digantung) di pagar gitu” (KT, 6 Desember 2021)

“iya, memang ada beberapa apa itu, beberapa tetangga kiri-kanan ngasih makanan itu tapi yang banyak itu dari teman-teman kantornya” (SOKT, 23 Desember 2021)

Sub tema : Perasaan mendapatkan dukungan

Dukungan-dukkungan yang didapatkan oleh partisipan sangat membantunya untuk bisa sembuh dari infeksi virus covid-19, dukungan yang diberikan teman dan keluarga kepadanya dianggap sebagai energi baik yang membuatnya menjadi jauh lebih semangat untuk bisa bangkit dari virus covid-19 ini, dan juga KT merasa senang karena ternyata masih banyak teman yang ingat dengan dirinya.

“iya benar dari teman-teman itu banyak sekali ya yang WA, yaa perasaannya sih tentu senang ya soalnya ternyata ehh aku ini masih ada yang merhatikan gitu hehe, [...] dan itu jujur ngebantu sekali ya untuk saya sembuh dan berada dikondisi saat ini [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“yaa saya lebih semangat itu tadi dan juga senang ya ternyata masih ada yang memperhatikan meskipun bisa dibilang sudah lama pensiunnya, [...]” (KT, 18 Januari 2022)

“iya keluarga juga yaa, dukungan dari keluarga itu lihat cucu ya jadi semangat lagi untuk sembuh dan mikirnya besarin cucu aja saya, [...]” (KT, 18 Januari 2022)

Serupa dengan partisipan, Partisipan juga mengungkapkan bahwa ia merasa senang dan memiliki semangat yang tinggi untuk sembuh dari virus covid-19 ini akibat dukungan yang diberikan oleh keluarga terutama cucu dan anak-anaknya

“ya itu pasti menambah semangat ya untuk sembuh terus juga buat saya jadi inget lagi sama anak-anak sama cucu hehehe, senang juga ya masih diperhatikan sama keluarga dirumah [...]” (MT, 24 Januari 2022)

Tema : Faktor I Am (*Inner strength*)

Sub tema : Perasaan partisipan

Selain faktor dari luar yang mendukung partisipan untuk menjadi resilien dan sembuh, faktor dari dalam diri juga tak kalah penting ketika menghadapi suatu permasalahan. Partisipan menyatakan bahwa dirinya tidak panik ketika terinfeksi virus Covid-19 ini dan ia selalu memikirkan untuk sembuh selain itu ketidak panikannya ini juga karena ia telah mengetahui gejalanya sejak awal, data yang sama juga diungkapkan oleh SO partisipan

“ya tenang, tapi sempet mikir aja “wah ketularan ini aku” tapi ya gimana waktu dikasih tau sama dokter itu yaa cuman jawab “ya berarti cuman kecapean aja dok”, ehh berpikir harus sembuh” (KT, 6 Desember 2021)

“Iya, terus saya panik kaya gini gini gini enggak, cuman mikir saya harus sembuh gitu bisa sembuh gitu” (KT, 6 Desember 2021)

“ohh kalo ini harus ya, karenakan apa itu ehh *mindset* ya, nah itu kan penting jadi kuatin diri sendiri aja” (KT, 18 Januari 2022)

“Itu saya mikirnya ya apa itu, tenang terus mikir sembuh sembuh ayo pasti bisa, itu sih udah pokoknya enggak mikir yang lain-lain” (KT, 18 Januari 2022)

“Tidak, tidak panik ibu, tidak terlihat cemas juga”(SOKT, 23 Desember 2021)

Perasaan yang dirasakan oleh partisipan untuk membantunya menjadi resilien dan mampu sembuh dari virus Covid-19 ini ialah ia merasa bahwa dirinya masih dibutuhkan keluarga dalam hal doanya, hal serupa juga diungkapkan oleh SO partisipan.

“Iya dari lihat keluarga, saya masih dibutuhkan keluarga saya meskipun bukan tenaga saya tapi doa saya, doa saya yang dibutuhkan walaupun saya kena covid [...]” (MT, 9 Desember 2021)

“saya juga merasa masih dibutuhkan ya sama anak-anak sama keluarga ya meskipun usia saya segini tapi kan doa saya, juga masih bisa menyertai mereka itu [...]” (MT, 24 Januari 2022)

“Ohh iya iya ada ya tapi syukur ibu enggak kayak gitu, dan dia itu semangatnya ada karena merasa masih dibutuhkan keluarga itu”(SOMT, 31 Desember 2021)

Tema : Faktor I Can

Sub tema : Usaha untuk menghibur diri

Kemampuan individu untuk pulih dari permasalahan juga tak lepas dari usaha yang mereka lakukan untuk memunculkan humor dan menggunakan sesuatu untuk menghibur diri ditengah permasalahan yang melanda, seperti yang diungkapkan oleh partisipan bahwa dirinya menghibur diri dengan cara menonton sinetron di TV yang telah disediakan di kamarnya dan SO partisipan juga menyatakan hal yang sama.

“Iya udah mending enggak, paling ya tv kan ada tv kecil itu dikamar ya nonton sinetron itu sambil ketawa kalo berita-berita itu enggak berani”(KT, 6 Desember 2021)

“[...] TV kan tetap sebelahnya tempat tidur, tak tarus sebelahnya tempat tidur TV, yaudah nonton itu untuk menghibur”(KT, 20 Desember 2021)

“Iya, iya ada, TV itu buat hiburannya dia, sinetron biasanya dia nonton di TV” (SOKT, 23 Desember 2021)

“[...] waktu itu kan di TV itu kan ada apa, sinetron ya, saya minta ya *seh* puterin ini hehehehe...” (MT, 31 Desember 2021)

Usaha yang dilakukan untuk menghibur diri ditengah permasalahan juga tidak hanya menonton TV saja namun juga bermain HP sering kali dilakukan sebagai upaya lain, seperti yang diungkapkan oleh partisipan, ia menggunakan HP untuk menghibur diri dengan cara membalas chat *Whatapps* dari teman-temannya, SO partisipan juga mengungkapkan hal serupa.

“[...] baca-baca itu ya paling cuman bales-balesin WA *wes itu tok* (udah itu aja),[...]”(KT, 20 Desember 2021)

“Iya HP juga tapi ya baca-baca apa, paling ya balesin itu aja, Apa WA aja [...]” (KT, 20 Desember 2021)

“TV iya, HP untuk hiburan juga, main WA itu“ (SOKT, 23 Desember 2021)

Partisipan juga menggunakan HP untuk menghibur diri, namun partisipan lebih menghibur diri dengan cara melihat video lucu-lucu dan mendengarkan lagu-lagu

“[...] ya cuman lihat yang lucu-lucu sama anak saya itu di kasih ini udah ini gitu di hp” (MT, 9 Desember 2021)

“[...] terus ya sama denger udah lagu-lagu apa di HP itu youtube, ya *seh setelno iki* gitu buat menghibur dan ketawa” (MT, 31 Desember 2021)

“Iya video call sama cucu, jadi setiap hari itu selalu kita telfonin ehh kita sambungin ke saudara-saudara ke anak-anak” (SOMT, 31 Desember 2021)

Tema : Long covid

Sub tema : Kondisi yang masih dirasakan

Meskipun telah dinyatakan sembuh dari virus Covid-19 masih terdapat beberapa gejala yang disebabkan oleh virus tersebut dan hal ini disebut dengan dampak *long covid*, seperti yang diungkapkan oleh partisipan dimana ia merasa bahwa badannya terasa berbeda partisipan lebih mudah lemas, lelah dan sesak nafas, dan data tambahan didapat dari SO partisipan yang menyatakan bahwa partisipan mudah *ngos-ngosan*.

“Masih, capek sekarang ini terus kalo sesak ini dari lambung sampek sekarang udah, sesak apa mudah capek benar mudah capek, dulu itu naik

turun tangga berapa kali masih kuat, sekarang ini sekali aja udah capek sekali *ngosngosan*, duduk sebentar gini ini” (KT, 6 Desember 2021)

“Iya sesak kadang-kadang, apa ehh *ngosngosan* itu tadi” (KT, 6 Desember 2021)

“Iya kerasa sekali, sekarang sekarang ini mudah capek”(KT, 6 Desember 2021)

“kalo sekarang sih yang pasti mudah lelah ya, dan juga mau kemana-mana itu capek duluan terus sesak masih sedikit ada, duduk ngomong gini aja udah capek” (KT, 18 Januari 2022)

“[...] tapi sekarang kayak mudah lelah, bicara aja udah *ngos-ngosan*” (SOKT, 23 Desember 2021)

Kondisi *long covid* yang dirasakan oleh partisipan juga tak jauh berbeda dimana ia mengungkapkan bahwa lebih mudah lelah dan sering pusing saat berjalan

“ehh ada dampaknya, jalan itu loh gak bisa seperti dulu, mau ngambil apa gitu, tidak seperti dulu, mudah lelah” (MT, 9 Desember 2021)

“Ehh kadang-kadang, memangnya seperti, eh dulu sebelum kena covid dan setelah kena covid itu lain, [...] jalan apa gitu sekarang itu jalan gak berani sepertinya itu gimana gitu, itu loh kayak sepertinya mau *nyerimpeti kaki ini* (kesandung kaki ini), pusing jadinya udah kalo jalan jauh-jauh itu gak berani” (MT, 31 Desember 2021)

“Kalo sesak sudah enggak ya, cuman itu aja tadi mudah lelah saya sekarang ini” (MT, 24 Januari 2022)

“kalo sekarang sih jalan udah gak seperti dulu ya, saya merasa kayak mudah jatuh gitu, mudah jatuh kayak pusing gitu terus juga mudah lelah sekarang ini. Jauh beda lah pokoknya” (MT, 24 Januari 2022)

“kalo sesak enggak banyak tapi ada kalo mudah capek itu bisa karena efek penyakit itu” (SOMT, 31 Desember 2021)

Sub tema : Adaptasi terhadap *long covid*

Guna membiasakan diri dengan dampak *long covid* yang dirasakan maka partisipan harus melakukan beberapa adaptasi, seperti yang diungkapkan oleh partisipan dimana ia masih tetap meminum vitamin dan juga melatih badannya untuk mengerjakan pekerjaan rumah agar terbiasa bergerak kembali. SO partisipan juga

mengungkapkan bahwa partisipan masih beberapa kali berjemur

“Iya, minum vitamin C itu yang mengangkat, ya udah sama tak bikin ngerjain apa, ya nyapu bentar dilatih sama ngepel lantai juga, [...]” (KT, 20 Desember 2021)

“Satu hari ohhh dua hari sekali, minum dua hari sekali aku gak berani kebanyakan vitamin C” (KT, 20 Desember 2021)

“[...] ya beberes rumah biar terbiasa lagi kerja-kerja sekalian melatih paru-paru sedikit-sedikit” (KT, 18 Januari 2022)

“waktu sudah sembuh, berjemur ya waktunya berjemur karena takut ehh karena selama ini covid masih ganas ya berjemur [...]” (SOKT, 23 Desember 2021)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, terlihat juga partisipan masih rutin meminum vitamin C meskipun dirinya telah dinyatakan sembuh dari virus covid-19 ini, vitamin C yang konsumsi oleh partisipan diletakan di atas meja tamu dan untuk obat-obat covid-19 partisipan tidak lagi mengkonsumsinya karena hanya vitamin C saja yang dikonsumsi untuk menjaga imunitas tubuh partisipan.

Upaya partisipan untuk beradaptasi dengan dampak *long covid* sedikit berbeda dengan partisipan, dimana partisipan MT lebih membiasakan diri untuk rutin berjemur pagi dan sembari berjemur ia juga melatih tubuhnya untuk berjalan 5 kali putaran

“sekarang itu ya didepan halaman rumah itu aja ya kalo jam 9 jam 8 itu kalo ada sinar matahari agak kedalam sini ya saya keluar 15 atau 10 menit lah terus jalan 5 kali apa berapa kali gitu, [...]” (MT, 31 Desember 2021)

“yaa saya biasanya melatihnya dengan berjalan didepan rumah sini, sekalian badan di kenakan sama matahari, muter-muter ya 5 kali atau berapa gitu sekuat saya. [...]” (MT, 24 Januari 2022)

“[...] jadi paling sekarang itu ya, tetap konsumsi obat tapi obat yang untuk merawat dan menjaga itu sama vitamin-vitamin” (SOMT, 31 Desember 2021)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terlihat bahwa partisipan masih mengonsumsi obat dan vitamin yang biasanya ia bawa namun obat yang dikonsumsi bukan obat khusus covid-19 melainkan obat yang dikonsumsi untuk menjaga dan merawat kekebalan tubuh, tidak hanya itu partisipan juga terlihat masih berjemur

dibawah sinar matahari di halaman depan rumah pada pukul 10 pagi dan dilakukan selama kurang lebih 5-10 menit.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan berhasil bangkit dan sembuh dari virus covid-19 dengan melihat dari beberapa aspek menurut (Connor & Davidson, 2003) yaitu terdapat 5 aspek yang membantu individu menjadi resilien. Aspek pertama adalah kompetensi personal pada penelitian ini kedua partisipan memiliki kompetensi personal yang baik sehingga mendukung kesembuhan mereka dari virus covid-19, dimana partisipan berupaya untuk sembuh dengan melakukan isolasi mandiri dirumah sedangkan partisipan memilih melakukan opname dirumah sakit.

Kedua partisipan juga melakukan upaya lain dengan mengonsumsi vitamin C dan D untuk meningkatkan kesembuhan mereka, Mukti (2020) menyatakan bahwa pengonsumsi vitamin C dan D untuk penyakit menular seperti Covid-19 sangat berpengaruh bagi kesembuhan dan imunitas tubuh penderita. Tidak hanya itu saja kedua partisipan juga rutin berjemur di bawah sinar matahari setiap hari sebelum pukul 10 pagi, hal ini dilakukan guna meningkatkan kesembuhan dan imunitas mereka dan hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elysa et al (2020) yang menyatakan bahwa berjemur dibawah sinar matahari sebelum pukul 10 pagi dapat membantu tubuh untuk menyerap vitamin D yang digunakan untuk menjaga imunitas tubuh guna menangkal beberapa penyakit khususnya virus covid-19. Partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya hampir setiap hari menghirup uap dari minyak kayu putih yang di masukan kedalam magicjar hal ini dilakukan karena ia merasa sesak yang diakibatkan oleh virus covid-19, menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudradjat (2020) manfaat uap minyak kayu putih sendiri bagi pengobatan saluran pernafasan juga telah terbukti ampuh karena mampu menghasilkan inflamasi hingga antioksidan dan juga berpotensi menghambat virus covid-19.

Aspek kedua yang dapat membuat individu menjadi resilien ialah percaya kepada diri sendiri, Partisipan menyatakan bahwa saat awal dirinya mengetahui terinfeksi virus covid-19 ia merasa tenang dan langsung yakin untuk bisa sembuh dari virus covid-19, keyakinan yang didapat ini karena ia melihat anak dan cucunya yang masih membutuhkan dirinya sebagai figure seorang nenek, usia dari partisipan juga telah menginjak 64 tahun dimana dirinya saat ini hanya fokus membesarkan cucu sehingga hal tersebut yang membuatnya yakin dan memiliki semangat untuk sembuh. (Hardiarta, 2009) mengungkapkan bahwa keluarga dapat menyebabkan semangat hidup yang tinggi pada lansia tak terkecuali

semangat untuk mampu sembuh dari virus covid-19 yang dirasakan oleh KT, Snyder & Lopez (2002) mengungkapkan bahwa memiliki hubungan dan pemikiran yang baik mengenai keluarga mampu membuat individu mendapatkan kualitas hidup yang baik.

Hal yang berbeda ditunjukkan oleh partisipan MT dimana ia merasa bahwa awal mengetahui dirinya terinfeksi virus covid-19 ia menjadi cemas, panik dan juga tidak yakin untuk sembuh karena melihat umurnya yang sudah menginjak 65 tahun seperti yang diungkapkan oleh Liang (2020, dalam Kurniawan & Susilo 2021) dimana individu yang terkonfirmasi positif dapat mengalami beberapa gejala psikologis seperti cemas terhadap kondisinya, panik hingga depresi. Meskipun pada awalnya MT merasa cemas dan panik namun lama-kelamaan ia menjadi memiliki keyakinan yang meningkat untuk sembuh hal ini dikarenakan dirinya yang selalu meminum obat sekaligus vitamin dan juga selalu berfikir positif bahwa dirinya dapat sembuh dari virus covid-19.

Adanya kepercayaan kepada diri sendiri yang dimiliki oleh partisipan dan MT membuat mereka lebih mampu mengendalikan psikologisnya dan juga mampu memikirkan adaptasi yang harus dilakukan terkait kondisinya saat itu, dimana mereka melakukan adaptasi dengan membedakan alat makan agar anggota keluarga lain yang menjaga mereka tidak tertular oleh virus covid-19 seperti yang di ungkapkan oleh Azmir & Mohammad Ayob (2020) yang menyatakan bahwa alat makan harus dibedakan antara penderita covid-19 dengan orang lain karena dapat menyebabkan penyebaran virus covid-19, tidak hanya itu partisipan juga melakukan adaptasi lain yaitu dengan membedakan kamar mandi yang digunakan. Dari tindakan yang dilakukan oleh partisipan tersebut dapat dilihat bahwa KT dan MT masih dapat memikirkan orang lain meskipun dalam kondisi kemunduran. Kemampuan KT dan MT untuk beradaptasi menunjukkan bahwa mereka merupakan individu yang tangguh dalam menghadapi kondisinya tang terinfeksi virus covid-19, seperti yang dinyatakan oleh Mayasari (2014) bahwa individu yang tangguh ialah mereka yang mampu beradaptasi dengan kondisi-kondisi kehidupan yang memiliki tekanan dan permasalahan.

Aspek ketiga yang mampu membuat individu menjadi resilien yaitu penerimaan positif. Saat kedua partisipan ditanya mengenai konteks aspek penerimaan positif ini, keduanya dapat menerima kondisinya secara positif, dimana partisipan dan MT tidak ada penolakan terhadap dirinya yang positif covid-19 karena memang ia telah merasakan dan mengetahui gejalanya terlebih dahulu dan juga kedua partisipan selalu memberikan pikiran-pikiran yang positif kepada dirinya sendiri untuk meningkatkan semangat dan keyakinan agar mampu sembuh dari virus covid-19 ini, seperti yang diungkapkan oleh Permatasari

(2016, dalam Dewi Ananda & Apsari, 2020) bahwa dengan berfikir dan bersikap positif dapat membantu individu untuk membangun semangatnya sendiri guna mendapatkan perubahan yang dikehendaki.

Jika dilihat dari tugas perkembangan yang diungkapkan oleh Erikson (Prawitasari, 2000) bahwa tugas perkembangan individu lansia adalah tercapainya integritas dalam dirinya, artinya individu mampu menerima kelanjutan usianya hingga menerima penyakit yang dideritanya sehingga tidak adanya penolakan ketika partisipasi dan MT mengetahui bahwa dirinya terinfeksi covid-19 merupakan salah satu faktor yang membuat mereka bisa menerima secara positif dan membuat semangat kesembuhan mereka menjadi meningkat.

Individu yang resilien mampu menerima secara positif perubahan pada dirinya dan juga mengambil sisi positif dari pengalamannya (Connor & Davidson, 2003), disini kemampuan penerimaan positif yang dapat dilakukan oleh partisipasi juga membuat kedua partisipasi mampu mengambil sisi positif dari permasalahan yang telah dihadapinya, melalui pengalamannya yang pernah terinfeksi covid-19 ini KT dan MT mengungkapkan bahwa mereka harus lebih berhati-hati lagi ketika bertemu dengan orang lain dan penerapan prokes yang ketat juga harus mereka lakukan karena mereka merasa bahwa dampak dari virus covid-19 ini sangat luar biasa, lebih lanjut KT mengungkapkan bahwa pengalamannya ini nantinya bisa ia bagi kepada orang lain yang menderita covid-19 juga.

Aspek keempat yang dapat membuat individu menjadi resilien adalah pengendalian diri. Ketika partisipasi di tanya mengenai perasaan yang ada di dalam dirinya, ia mengatakan bahwa tidak merasa cemas maupun khawatir karena memang ia memaknai bahwa dirinya telah berusaha melakukan yang terbaik agar dapat sembuh dari virus covid-19 ini, Mayasari (2014) pemaknaan secara positif yang dilakukan oleh individu mengenai permasalahannya akan membantu individu tersebut lebih mampu untuk mengatasi dan bertahan dari permasalahannya.

MT merasa bahwa saat awal mengetahui dirinya terinfeksi covid-19 membuatnya menjadi cemas dan khawatir hingga ingin marah, kecemasan dan rasa ingin marah ini menjadi meningkat karena ditambah lagi dirinya yang sudah dua minggu berada di rumah sakit namun hasil tes tidak kunjung menjadi negatif, setelah mengetahui hal tersebut MT merasa sangat cemas Susanto et al (2020) kecemasan dan emosi negatif yang dirasakan oleh individu terjadi ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi, dimana MT berharap bahwa hasil tes akan negatif setelah dirinya dirawat 2 minggu di rumah sakit namun kenyataannya hasil tes masih tetap positif sehingga hal ini menyebabkan ia menjadi cemas dan ingin marah.

MT masih dapat mengendalikan dirinya sendiri dengan cara selalu memberikan pikiran-pikiran positif jika ia akan

segera sembuh, hal tersebut menunjukkan bahwa MT memiliki pengendalian diri yang baik karena keinginannya untuk marah tidak sampai menjadi tindakan dan juga MT membuktikan bahwa dirinya mampu meredam temperamen sehingga hubungan dengan lingkungannya masih terjalin baik, ciri dari individu yang resilien ialah mampu mengendalikan diri hingga memiliki tempramen yang lebih tenang sehingga tidak mengganggu hubungan baik dengan lingkungan sekitar (Dewi et al., 2004). Selain berfikir positif, MT dan KT juga mengendalikan dirinya untuk tidak melihat berita-berita tentang covid-19 di manapun baik berita kematian dan beberapa berita hoax lainnya karena hal tersebut dapat mempengaruhi psikologis

Connor & Davidson (2003) mengungkapkan bahwa individu yang resilien salah satunya memiliki pengendalian diri yang baik ditandai dengan kemampuan untuk meminta bantuan orang lain. Meskipun KT dan MT dalam kondisi terinfeksi virus covid-19 mereka tetap mampu meminta bantuan anak-anaknya agar bisa sembuh, KT meminta bantuan kepada anaknya untuk diantar melakukan tes swab di laboratorium dekat rumah sedangkan MT meminta bantuan anaknya untuk mencarikan kamar di rumah sakit, hal tersebut menandakan bahwa kedua partisipasi mampu mengendalikan dirinya meskipun dalam kondisi kemunduran.

Aspek kelima yang dapat mempengaruhi individu menjadi resilien adalah pengaruh spiritualitas, KT dan MT meyakini bahwa kondisinya yang pernah terinfeksi covid-19 ini merupakan takdir dan musibah yang diberikan Tuhan kepada mereka, meskipun kedua partisipasi telah menjaga kesehatannya dengan patuh terhadap prokes namun mereka tetap saja terinfeksi, hal ini lah yang membuat mereka menganggap bahwa kondisinya telah ditakdirkan oleh Tuhan. Smith (2012, dalam Rizaldi, 2021) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki keyakinan kepada Tuhan, segala permasalahan yang di berikan Tuhan kepadanya merupakan suatu hal yang dapat dilewati dan menjadi pengingat individu tersebut dengan Tuhannya, dimana saat terinfeksi covid-19 MT mengungkapkan bahwa kondisinya saat itu juga merupakan cobaan yang diberikan Tuhan agar dirinya tetap mengingat kekuatan terbesar adalah dari Tuhan sehingga hal ini membuat dirinya lebih sering berdoa kepada Tuhan dan meminta perlindunganNya meskipun dengan terbaring di tempat tidur.

Selain kelima aspek yang diungkapkan di atas terdapat 3 faktor yang mampu membuat individu menjadi resilien, yaitu yang pertama adalah I Have, mengingat usia KT dan MT yang telah masuk lansia maka kedekatan dan dukungan dari keluarga sangatlah penting agar kedua partisipasi mampu sembuh dari virus covid-19 ini, seperti pernyataan dari Arini et al., (2016) yang menyatakan bahwa dukungan dan kepedulian dari keluarga akan sangat diperlukan bagi

lansia untuk bisa bangkit dari permasalahan dan tetap aktif ditengah keterbatasan yang dialaminya, KT dan MT mendapatkan dukungan yang penuh dari keluarganya agar mampu melawan virus covid-19 ini, dimana KT mengungkapkan bahwa keberadaan cucu sangatlah mampu menambah semangatnya untuk bisa sembuh dari virus covid-19, selain itu MT juga mengungkapkan bahwa saat dirawat dirumah sakit ia tidak merasa kesepian karena hampir setiap hari ia melakukan video call dengan cucu dan anak-anaknya Keberadaan dukungan keluarga ini membuat kedua partisipan mampu berfikir positif tentang kesembuhannya dan juga mampu menambah semangat kesembuhan.

Faktor I Have yang didapat oleh partisipan tidak hanya datang dari keluarga saja melainkan juga datang dari teman-teman mereka, Rahmatina et al. (2021) mengungkapkan bahwa dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan dapat membuat individu menjadi lebih memiliki kepercayaan diri dan membantu individu tersebut untuk lebih kuat ketika dihadapkan dengan permasalahan, partisipan mendapatkan banyak sekali dukungan dari teman-temannya mulai dari kata-kata “semangat” yang selalu setiap hari ia dapat melalui aplikasi WA, obat-obatan yang selalu diberikan teman kepadanya hingga kiriman makanan yang setiap hari ia dapat dari temannya. Berbeda dengan MT, ia tak begitu mendapatkan banyak dukungan dari teman karena memang ia yang membatasi untuk bertemu orang terlebih dahulu meskipun begitu dukungan terus datang dari keluarganya.

Dukungan-dukungan yang didapatkan oleh kedua partisipan ini membuat diri mereka merasa sangat senang dan menjadi memiliki semangat yang lebih untuk sembuh, terlebih KT yang merasa bahwa dirinya sangat bersyukur karena teman yang telah lama pensiun masih mengingat dan memperhatikannya dikala ia terkena virus covid-19 sehingga hal tersebut juga membuatnya merasa tidak sendiri ketika menghadapi permasalahan dan menjadi percaya untuk bisa kembali pulih, dukungan yang tepat dari lingkungan sekitar dapat membuat individu memiliki rasa percaya diri yang meningkat karena merasa dicintai dan dihargai Rahmatina (2021, dalam Rizaldi, 2021).

Faktor kedua yang mempengaruhi resiliensi pada individu adalah I Am, faktor ini berkaitan dengan perasaan yang dirasakan oleh individu ketika terkena suatu permasalahan Grotberg (dalam Wahidah, 2018), ketika KT mengetahui bahwa dirinya terinfeksi covid-19 ia menyatakan bahwa tidak panik dan selalu berfikir positif yaitu harus sembuh dan juga fokus untuk mengobati penyakitnya karena KT merasa bahwa berfikir positif memang sangat diperlukan apalagi pada kondisinya saat itu, dimana kemampuan selalu memikirkan hal yang positif dapat membantu KT untuk menguatkan diri dan merasa jauh lebih tenang seperti yang diungkapkan oleh

Fredrickson & Joiner (2002) bahwa resiliensi yang dilakukan oleh individu dapat membangun emosi positif dan juga membuat individu jauh lebih tenang saat dihadapkan dengan permasalahan.

Secara psikologis individu yang telah lansia akan memiliki harapan hidup untuk tetap aktif atau active life expectancy apabila mereka mendapatkan pengaruh dukungan dari keluarga yang membuat mereka menjadi tenang (Sulandari et al., 2020), ketenangan yang dirasakan MT saat mengetahui bahwa dirinya terinfeksi virus covid-19 ini karena ia selalu memikirkan tentang anak dan cucunya, MT juga merasa bahwa meskipun kondisinya telah lansia dan tenaga juga tidak banyak bisa membantu keluarga namun doa yang ia sampaikan kepada Tuhan setiap hari bisa melindungi dan menyertai keluarganya

Faktor ketiga atau faktor terakhir yang dapat mempengaruhi resiliensi individu adalah faktor I Can, faktor ini merupakan kemampuan individu untuk memunculkan ide-ide baru dan juga mampu menggunakan humor untuk meredakan ketegangan Grotberg (dalam Wahidah, 2018). Ketika KT dan MT terinfeksi virus covid-19 mereka melakukan upaya yang sama untuk menghibur diri yaitu KT dan MT hampir setiap hari menonton sinetron di TV yang ada dikamarnya. Lebih lanjut MT mengatakan bahwa untuk menghibur dirinya saat masa perawatan ia juga selalu melihat video yang lucu-lucu hingga mendengarkan lagu di Handphone nya, penelitian yang dilakukan oleh Marpaung (2018) mengungkapkan bahwa gadget sering kali digunakan untuk mengisi waktu luang dan menghibur pemilikinya. Usaha untuk menghibur diri ini dirasa cukup berhasil karena mereka menjadi sedikit melupakan bahwa sedang terinfeksi virus yang mematikan.

Gejala yang dirasakan bagi individu yang mengalami long covid adalah mudah lelah, nafas menjadi sesak, jantung berdebar, nyeri pada dada hingga nyeri pada sendi (Raveendran et al., 2021). KT dan MT mengungkapkan bahwa dirinya masih merasakan lemas, badan mudah lelah, sesak nafas hingga mudah pusing setelah pernah terinfeksi virus covid-19. Adanya dampak long covid yang dialami oleh KT dan MT membuat mereka harus melakukan adaptasi agar hal tersebut tidak mengganggu kehidupan sehari-hari, keyakinan diri untuk bisa sembuh total membuat kedua partisipan menemukan strategi yang berbeda dimana KT tetap meminum vitamin dan mengerjakan pekerjaan rumah untuk melatih badannya agar terbiasa bergerak sedangkan MT tetap berjemur dan latihan berjalan di halaman rumah hingga saat ini.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya aspek-aspek resiliensi

seperti kompetensi personal, percaya kepada diri sendiri, penerimaan positif, pengendalian diri dan pengaruh spiritualitas dapat membantu kedua partisipan untuk bangkit dari permasalahannya yang terinfeksi virus covid-19, membantu proses penyembuhan dan juga membantu kedua partisipan untuk tetap terjaga agar tidak merasakan depresi ketika terjangkit virus covid-19.

Faktor *I Have* yang didapatkan dari keluarga, teman hingga tetangga membuat kedua partisipan merasa tidak sendiri dan hal tersebut membuat mereka memiliki semangat yang lebih untuk sembuh dari virus covid-19. Faktor *I Am* membuat kedua partisipan menjadi mampu mengendalikan diri mereka di tengah masa keterpurukan karena terinfeksi virus covid-19 dan juga membuat mereka menjadi optimis untuk dapat sembuh. Faktor *I Can* yang ada pada diri partisipan juga membantu mereka untuk memunculkan humor dan mencari hiburan sehingga dapat meredakan ketegangan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat saran yang hendak peneliti sampaikan yaitu

1. Bagi Partisipan

Saran untuk kedua partisipan yaitu tetap mempertahankan resiliensi yang telah dimiliki guna menghindari depresi yang bisa saja terjadi dan juga mampu beradaptasi terhadap dampak *long covid* yang masih dirasakan.

2. Bagi masyarakat

Saran bagi masyarakat yaitu ketika terdapat orang terdekat kita yang terinfeksi virus covid-19 maka sebisa mungkin kita mengayomi dan mendukung mereka untuk mampu sembuh dari virus covid-19 tersebut namun dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Saran bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti topik yang sama yaitu perhatikan metode perawatan yang dilakukan oleh partisipan, apakah isolasi mandiri di rumah atau karantina di rumah sakit karena metode perawatan yang dilakukan ini dapat mempengaruhi psikologis mereka, jika dikarantina di rumah sakit kemungkinan besar dukungan dari keluarga, teman bahkan tetangga tidak semaksimal partisipan yang melakukan isolasi mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Alifah, R. N., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian outer model pada konstruk resiliensi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan, 1*(1).

Arini, D., Hamiyati, & Tarma. (2016). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kualitas hidup lansia di panti asuhan werdha ria pembangunan Jakarta Timur. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan, 3*(2), 68–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JKKP.032.04>

Azmir, N. A., & Mohammad Ayob, A. F. (2020). Covid-19 exit strategy: Transitioning towards a new normal. *Annals of Medicine and Surgery, 59*, 165–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.09.046>

Batubara, S., & Siregar, J. H. (2021). Penyuluhan tantangan gejala long covid bagi petugas kesehatan di klinik atlantis kompleks MMTC deli serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau, 1*(2), 72–78.

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2nd ed.). Jon-David Hogue.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. . (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.10113>

Cresswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. PT Pustaka Pelajar.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications Inc.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *The sage handbook of qualitative research*. SAGE.

Detik, T. (2021). *Positif corona di RI 17 september tambah 3.835, kematian 219*. Detik News. <https://news.detik.com/berita/d-5728535/positif-corona-di-ri-17-september-tambah-3835-kematian-219>

Dewi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(2), 248–256.

Dewi, F. I. ., Djoenaina, V., & Melisa. (2004). Hubungan antara resiliensi dengan depresi pada perempuan pasca pengangkatan payudara (Mastektomi). *Jurnal Psikologi, 2*(2), 101–120.

Elya, Fajar Ningsih, W. I., Eliza, Yuniyanto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., & Faridi, A. (2020). Kebiasaan cuci tangan, berjemur dan media

- informasi pada masyarakat Sumatra Selatan selama masa pandemi Covid-19. *JMK: Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.519>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., & Bongue, B. (2020). Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the Covid-19 pandemic: qualitative interview study. *JMIR Aging*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/19007>
- Hagger, M. S., Keech, J. J., & Hamilton, K. (2020). Managing stress during the coronavirus disease 2019 pandemic and beyond: Reappraisal and mindset approaches. *Commentary*, 1–6. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1002/smi.2969>
- Hansen, S. (2020). Investigasi teknik wawancara dalam penelitian kualitatif manajemen konstruksi. *Jurnal Teknik Sipil: Jurnal Teoretis Dan Terapan Bidang Rekayasa Sipil*, 27(283–294). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614/jts.2020.27.3.10>
- Hardiarta, I. (2009). *Kesejahteraan hidup lansia (Studi tentang pengaruh dukungan keluarga terhadap kesejahteraan hidup lansia di panti werdha hargo dedali Surabaya)*.
- Kar, N. (2020). Covid-19 and older adultd: in the face of a global disaster. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(1), 8–9.
- Kurniawa, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit pascainfeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas Covid-19. *Philanthropy Journal Psychology*, 5(1), 131–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *KOPASTA: Journl of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan ketrampilan resilience. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 265–287. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jd.2014.15203>
- Mezzina, R., Sashidharan, S. ., 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00127-020-01886-w>
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja.
- Morgul, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktas, S., Bhugra, D., Ventriglio, A., & Jorda, T. R. (2021). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *Internasional Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 128–135. <https://doi.org/10.1177/0020764020941889>
- Mukti, A. W. (2020). Hubungan Pengetahuan terhadap perilaku penggunaan suplemen kesehatan warga kebonsari Surabaya di masa pandemi covid-19. *Jurnal Sains Farmasi*, 1(1), 20–25. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/farmasis/article/view/2656>
- Oktaviannoor, H., Herawati, A., Hidayah, N., Martina, & Hanafi, A. S. (2020). Pengetahuan dan stigma masyarakat terhadap pasien Covid-19 dan tenaga kesehatan di kota Banjarmasin. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 98–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.557>
- Pei, H. C., & Chang, Y. Y. (2017). Jhon W. Creswell, research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches. *Journal of Social and Administrative Sciences*, 4(2), 205–207. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1453/jsas.v4i2.1313>
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi pada lansia. *Jurnal Surya Muda: Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.55>
- Prawitasari, J. (2000). Aspek sosio-psikologis lansia di indonesia. *Buletin Psikologi*, 2(1), 27–34.
- Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI: Situasi lanjut usia (Lansia) di indonesia*. (2016).
- 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 Psyciatry*. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rachmawati, I. N. (2018). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7454/jki.v1i1.184>
- Rahmatina, Z., Nugrahaningrum, G. A., Wijayaningsih, A., & Yuwono, S. (2021). Social support for families tested positive for Covid-19: Dukungan sosial pada keluarga yang divonis positif Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Ramadhan, M. (2021). *Gejala long covid yang sering dialami penyintas dan cara mengatasinya*. Kompas.Com.
- Raveendran, A., Jayadevan, R., & Sashidharan, S. (2021). Long Covid: An overview. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 15(3), 869–875.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Reynolds, E. (2020). *Older patients, women and those with variety of early symptoms most at risk of 'long covid,' paper suggests*. CNN.Com. <https://edition.cnn.com/2020/10/21/health/long-covid-symptoms-women-wellness-intl/index.html>
- Rizaldi, A. A. (2021). Resiliensi pada lansia penyintas covid-19 dengan penyakit bawaan. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Rout, N. (2020). Risks to the elderly during the coronavirus (Covid-19) pandemic 2019-2020. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(1), 27–28.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development : Perkembangan masa hidup* (N. I. Sallama (Ed.); 2nd ed., pp. 1–266). Erlangga.
- Sari, Y. K. (2013). Pengaruh pengendalian diri dan perilaku belajar terhadap tingkat pemahaman pangkar akuntansi. *Jurnal Akuntansi*, 1(1).
- Seifert, A., Cotten, S. R., & Xie, B. (2021). A double burden of excusion? Digital and social exclusion of older adults in times of Covid-19. *The Journals of Gerontology*, 76(3), 99–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa098>
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik dan keunggulannya*. PT Grasindo.
- Shahid, Z., Kalayanamitra, R., McClafferty, B., Kepko, D., Ramgobin, D., Patel, R., Aggarwal, C. S., Vunnam, R., Sahu, N., Bhatt, D., Jones, K., Golamari, R., & Jain, R. (2020). Covid-19 and older adults : What we know. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(5), 926–929.
- Sholiha, S., & Aulia, L. A.-A. (2020). Hubungan self concept dan self confidence. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 41–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v7i1.1954>
- Snyder, C. ., & Lopez, S. . (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sudradjat, S. E. (2020). Minyak kayu putih, Obat alami dengan banyak khasiat : Tinjauan sistematik. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i2.1843>
- Sulandari, S., Wijayanti, M., & Mastuti, D. A. (2020). Pahami aku (Lansia): Menumbuhkan kesadaran keluarga akan pentingnya dukungan keluarga pada lansia. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 35–43.
- Susanto, A., Wahyuni, I. S., & Balafif, F. F. (2020). Relationship among perceived stress, oral health status, stomatitis, and xerostomia in the community during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional survey. *Journal of International Oral Health*, 12(2), 106–112. https://doi.org/10.4103/jioh.jioh_290_20
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>
- Yip, B., & Valeria, P. (2021). *Asal Covid-19: Apakah kita perlu tahu dari mana asal virus corona ini?* BBC NEWS Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-57590872>
- Yunita, N. W. (2020). *Penyebab, asal mula, dan pencegahan virus corona di Indonesia*. Detik News. <https://news.detik.com/berita/d-4956764/penyebab-asal-mula-dan-pencegahan-virus-corona-di-indonesia>
- Zhang, W., Wang, K., Yin, L., Zhao, W.-F., & Xue, Q. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychother Psychosom*, 89, 242–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000507639>