

## Peran Resiliensi terhadap Kecemasan Penyintas Covid-19

<sup>1</sup>Ni Putu Rizky Arnani, <sup>2</sup>Fatiya Halum Husna, <sup>3</sup>Citra Ayu Kumala Sari

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya

<sup>3</sup>Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah

e-mail: [niputu.arnani@trunojoyo.ac.id](mailto:niputu.arnani@trunojoyo.ac.id)

### ABSTRACT

*The covid-19 pandemic that has hit almost all countries in the world has created various new problems in society. The impacts of the pandemic include physical, economic, social and psychological. Covid-19 survivors are individuals who experience psychological impacts. The risk of the covid-19 virus, the uncertainty of conditions, discrimination and social isolation experienced by survivors, are factors that cause anxiety in covid-19 survivors. The effects of emerging anxiety can be mitigated by resilience. Survivors need resilience to help individuals overcome difficulties during the covid-19 pandemic. The sampling technique used in this study was non-probability sampling with an incidental sampling design, and a sample size of participant was 138 covid-19 survivors. The research instrument used resilience scale and anxiety scale in the form of google forms. The research results show that the  $F$  value = 52.784,  $0.000 < 0.05$ , which indicates there is significant role of resilience toward anxiety of covid-19 survivors. The role of resilience toward anxiety is 28%, the remaining 72% is influenced by other variables.*

**Keyword:** *resilience, anxiety, survivors*

### ABSTRAK

Pandemi covid-19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia menimbulkan berbagai masalah baru di masyarakat. Dampak yang ditimbulkan pandemi meliputi fisik, ekonomi, sosial dan psikologis. Penyintas covid-19 menjadi individu yang mengalami dampak psikologis. Resiko virus covid-19 yang ditimbulkan, ketidakpastian kondisi, diskriminasi maupun isolasi sosial yang dialami penyintas, menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan penyintas covid-19. Efek kecemasan yang muncul dapat dikurangi dengan resiliensi. Penyintas membutuhkan resiliensi untuk membantu individu mengatasi kesulitan selama pandemi covid-19. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan diperoleh partisipan sebanyak 138 orang. Instrumen penelitian menggunakan skala resiliensi dan skala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $F = 52.784$ ,  $0.000 < 0.05$  artinya terdapat peran resiliensi terhadap kecemasan penyintas covid-19. Peran resiliensi terhadap kecemasan sebesar 28%, sisanya sebesar 72% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

**Kata kunci:** resiliensi, kecemasan, penyintas

### ARTICLE INFO

**Article history**

Received : 03-08-2023

Revised : 06-12-2023

Accepted : 06-12-2023

---

## Pendahuluan

Di akhir tahun 2019, dunia telah menyaksikan berita tidak menyenangkan dan meresahkan terkait penyebaran coronavirus disease 2019 atau disebut dengan covid-19 dalam skala global. Pandemi covid-19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia menimbulkan berbagai masalah baru di masyarakat. Pesatnya dan agresivitas covid-19 dalam menginfeksi manusia menjadikan masalah kesehatan global yang serius dan mengancam. Efek pandemi covid-19 memberikan dampak meliputi hambatan fisik, ketimbangan ekonomi dan permasalahan psikologis. Kondisi ini menyebabkan masyarakat tidak siap secara fisik dan psikologis untuk merespons pandemi covid-19 (Sabir & Phil, 2016). Setidaknya muncul dampak dari pandemi di wilayah Asia Timur diantaranya adalah munculnya rasa ketakutan, penilaian atau stigma, interaksi sosial yang terbatas, adanya tuntutan untuk adaptasi dengan perubahan dikarenakan adanya pembatasan sosial guna mencegah penyebaran pandemi (Karunathilake, 2021). Karantina digunakan hampir di seluruh belahan negara di dunia guna mencegah merebaknya virus covid-19. Karantina bentuk pembatasan pergerakan individu yang memiliki potensi terpapar penyakit menular, hal ini untuk memastikan risiko menulari orang lain. Karantina atau isolasi merupakan istilah yang sering digunakan secara bergantian, terutama dalam komunikasi dengan publik. Hossain et al (2020) menambahkan bahwa kewajiban isolasi sosial dan karantina yang ditetapkan di berbagai negara juga memberikan tekanan emosional dan mempengaruhi kesehatan mental serta konsekuensi psikologis lainnya. Hal ini pada akhirnya berdampak pada kondisi psikis yang dialami individu dan berujung pada rasa takut, kecemasan, dan bahkan mengalami depresi (Arifin et al., 2021).

Kecemasan akan sakit, masalah sosial dan ekonomi, serta berada di bawah karantina dapat menyebabkan lebih banyak gejala kecemasan pada individu selama pandemi. Hasil penelitian Huang dan Zhao (2020) prevalensi keseluruhan mengalami kecemasan umum sebesar 35,1%, munculnya gejala depresi sebesar 20,1% dan masalah tidur pasien sebesar 18,2%. Penelitian menunjukkan bahwa sebesar 53,8% partisipan mengalami efek psikologis sedang dan berat, 28,8% partisipan mengalami kecemasan (Qiu et al., 2020). Tidak hanya di luar negeri, kecemasan juga dialami di Indonesia ketika covid-19 ini merebak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kecemasan yang dialami penyintas covid-19 sebesar 68,5% dengan kategori sedang, penyintas lain memiliki tingkat cemas ringan, tinggi dan tidak merasakan kecemasan (Sintari et al., 2022). Penelitian Jordan dan Adiyanti (2022) dengan partisipan dari berbagai pulau di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 46,6% penyintas

covid-19 mengalami kecemasan. Hasil yang sama dimana menunjukkan bahwa penyintas mengalami kecemasan sebesar 44.6% dari total partisipan (Andri et al., 2021).

Dampak psikologis dari pandemi covid-19 dan kebijakan *lockdown* menyebabkan munculnya kecemasan mulai dari kategori ringan hingga sedang pada mahasiswa di Malaysia (Sundarasen et al, 2020). Berkembangnya perasaan takut ini berdampak pada perilaku yang tidak menentu bagi seluruh elemen masyarakat. Hasil survei yang dilakukan di Tiongkok mengenai dampak psikologis yang ditimbulkan bahwa menunjukkan 53,8% menilai wabah memberikan dampak sedang atau parah. Sebesar 16,5% dilaporkan mengalami gejala depresi sedang hingga berat; 28,8% mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat (Wang et al., 2020). Individu yang mengalami covid-19 juga tidak lepas dari stigma negatif dari masyarakat bahkan ketika ia sudah sembuh. Pasien yang sudah sembuh dari covid-19 merasakan kecemasan yang dialami. Tidak hanya itu, penyintas yang sudah sembuh masih merasakan permasalahan kecemasan yang tinggi sebesar 42% (Mazza et al., 2020). Penelitian menunjukkan penyintas covid-19 mendapatkan stigma dari masyarakat setelah mereka dinyatakan sembuh seperti diskriminasi, isolasi sosial, dan sebagainya (Dar et al., 2020).

Walau sudah dinyatakan sembuh, penyintas covid-19 masih memiliki kecemasan mengenai kondisi fisik yang dialami sudah sembuh benar atau belum (Wulan & Keliat, 2021). Penyintas mudah mengalami permasalahan psikologis seperti masalah kecemasan, depresi, *posttraumatic stress disorder*, dan sampai bunuh diri. Permasalahan kesehatan mental yang dialami diakibatkan adanya berbagai perubahan yang terjadi selama berlangsungnya pandemi covid-19 (Wulan & Keliat, 2021). Peningkatan kasus covid-19 yang terus mengalami kenaikan, didukung dengan penyebaran virus yang cepat, ketidakpastian prognosis, komplikasi yang ditimbulkan beragam, obat yang digunakan menyembuhkan masih belum ditemukan, stigma ketika terkena covid-19 (Hossain et al, 2020; Mazza, 2020; Dar et al, 2020) merupakan bentuk dampak sosial yang dialami oleh penyintas covid-19 yang menimbulkan kecemasan atau ketakutan berlebihan yang hal ini memicu penderita covid-19 takut dijauhi masyarakat dan cemas ketika informasi identitasnya diketahui lingkungan (Nurkholis, 2020).

Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, ketakutan, rasa khawatir dan perubahan psikologis. Hal ini muncul karena stimulus yang berlebih yang melampaui kemampuan individu untuk mengatasi stimulus tersebut sehingga muncul rasa cemas. Gejala kecemasan yang dialami pasien yang mengalami covid-19 berdampak. Masalah fisik seperti mengganggu pola tidur dan gejala pernafasan (Jannah et al., 2022), pada kesejahteraan subjektif individu (Malone & Wachholtz, 2018) dan kualitas hidup, kecemasan juga dapat menyebabkan berbagai

---

penyakit fisik seperti penyakit jantung (Kang et al., 2017). Individu penyintas covid-19 yang melakukan isolasi mengalami kecemasan. Hal ini berdampak pada fisik dan psikologis. Secara psikologis, penyintas mengalami psikosomatis dan gangguan tidur, sedangkan dampak secara fisik merasa lemas, merasa sesak dan pusing (Mustainah & Razak, 2023).

Selama berlangsung penyebaran virus covid-19 individu dipaksa untuk menghadapi kenyataan yaitu adanya pembatasan sosial, ancaman virus covid-19 dan perubahan perilaku kita sehari-hari yang berbeda secara signifikan dari dibanding dinamika kehidupan sebelumnya. Individu membutuhkan kemampuan untuk menghadapi perubahan yang ada. Apriani et al (2021) menyimpulkan bahwa lima penyintas covid-19 memiliki kekhawatiran dengan sikap orang-orang terhadapnya, individu memandang rendah penyintas dan berasumsi bahwa orang-orang di sekitar akan menjauhi. Kapasitas mental dapat membantu dalam mengatasi kecemasan adalah resiliensi. Resiliensi adalah kesiapan individu untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Tekanan psikologis yang dialami seseorang dapat dikurangi dengan baik dengan munculnya ketahanan psikologis (Hou et al., 2017). Ketahanan psikologis ini berkaitan dengan kapasitas individu untuk merespon secara sehat dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan dan masalah hidup sehari-hari disebut dengan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Connor dan Davidson (2003) mengemukakan bahwa resiliensi adalah bentuk dari kualitas pribadi untuk senantiasa berkembang di dalam mengatasi kesulitan dan tantangan. Tinjauan meta analisis menunjukkan bahwa resiliensi memberikan dampak pada depresi dan kecemasan (Lee dkk, 2013). Resiliensi merupakan atribut personal bagi individu menghadapi konsekuensi psikologis yang terjadi selama covid-19 (Jiao et al., 2020). Temuan mengkonfirmasi bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dibanding yang lebih rendah mencatat dampak yang lebih rendah pada kecemasan terhadap ancaman covid-19 di kemudian hari jika dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi yang rendah (Paredes dkk, 2021). Hasil analisis ini serupa dengan hasil beberapa analisis yang lain, penelitian Setiawati et al (2021) menemukan korelasi negatif antara resiliensi dengan kecemasan yang berarti bahwa semakin tinggi resiliensi seseorang maka semakin rendah pula kecemasan penyintas covid-19 begitu juga sebaliknya. Selain itu dampak resiliensi yang dimiliki tidak hanya dimiliki oleh tenaga kesehatan yang merupakan individu dengan risiko terpapar virus covid-19 lebih tinggi, namun resiliensi ini juga muncul pada penyintas covid-19 (Silalahi dan Tumanggor, 2023).

Maka berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan di atas hipotesa penelitian adalah peran resiliensi terhadap kecemasan penyintas covid-19. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peran resiliensi terhadap kecemasan penyintas covid-19.

## Metode

Data pada penelitian ini diperoleh dengan penyebaran skala psikologis pada penyintas covid-19 yang pernah melakukan isolasi baik mandiri maupun karantina. Pengambilan data dengan menggunakan skala yang berbentuk *online* yang dapat diakses responden melalui media elektronik dengan tautan yang sudah berikan. Partisipan diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Populasi penelitian ini adalah penyintas covid-19 di Kabupaten Tulungagung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik partisipan antara lain penyintas covid-19 melakukan isolasi mandiri maupun karantina, memiliki status orang tanpa gejala (OTG) maupun berat, berada di wilayah Tulungagung. Sampel penelitian sebanyak 138 partisipan terdiri dari 46,9% laki-laki dan 53,1% laki-laki. Partisipan berusia antara 13 hingga 58 tahun. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah resiliensi sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen. Instrumen pengumpulan data penelitian terdiri dari skala kecemasan, dan skala resiliensi. Skala resiliensi disusun oleh peneliti dengan menggunakan teori Connor dan Davidson (2003) yang terdiri dari aspek kompetensi personal, kepercayaan kepada naluri seseorang, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan aman, kontrol dan fokus serta pengaruh spiritual. Skala resiliensi ini memiliki aitem pernyataan sebanyak 17 aitem. Skala kecemasan disusun oleh peneliti dengan menggunakan teori Nevid et al (2005) yang terdiri dari aspek fisiologis, kognitif, dan behavioral. Skala kecemasan memiliki aitem pernyataan sebanyak 41 aitem.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan *logical validity* dengan formula *aiken's v* dengan melibatkan 4 rater yang memiliki profesi sebagai dosen di program studi psikologi. *Formula aiken's v* untuk menghitung nilai validitas isi dari skala penelitian. Reliabilitas menggunakan *cronbach alpha*. Skala resiliensi memiliki nilai *aiken's v* berada pada nilai di atas 0.75 dan untuk nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.87. Sedangkan skala kecemasan nilai *aiken's v* yang didapatkan berada pada rentang 0,80 dan untuk nilai reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.96. Uji hipotesis pada penelitian menggunakan analisis regresi sederhana dengan tujuan untuk mengetahui peran resiliensi terhadap kecemasan pada penyintas

covid-19 di Tulungagung. Sebelum melakukan analisis hipotesis penelitian, dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji lineritas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas

**Hasil**

Partisipan penelitian ini sebanyak 138 partisipan, dimana jumlah laki-laki dan perempuan lebih banyak partisipan perempuan. Berdasarkan rentang usia penyintas covid-19 paling banyak berada pada usia 19-40 tahun. Berdasarkan jenis pekerjaan penyintas paling banyak adalah karyawan. Lama isolasi penyintas covid-19 paling banyak berada di rentang 1-2 minggu.

**Tabel 1. Data demografi partisipan**

Data Demografi		Frekuensi	Prosentase
Jenis kelamin	Laki-laki	60	43,5%
	Perempuan	78	56,5%
Usia	Remaja (14-19 tahun)	4	2,9%
	Dewasa awal (20-39 tahun)	95	68,8%
	Dewasa madya (40-59 tahun)	39	28,3%
Jenis Pekerjaan	Karyawan	57	41,3%
	Ibu rumah tangga	16	11,6%
	Wiraswasta	31	22,5%
	Mahasiswa	34	24,6%
Lama isolasi	< 1 minggu	4	2,9%
	1-2 minggu	113	81,9%
	>2 minggu	21	15,2%

**Tabel 2. Kategorisasi**

	Kategori	Rumus	N	Persentase
Resiliensi	Tinggi	$68 \leq X$	33	24%
	Sedang	$54 \leq X < 68$	86	62,3%
	Rendah	$X < 54$	19	13,7%
Kecemasan	Berat	$93 \leq X$	22	16%
	Sedang	$57 \leq X < 93$	90	65,2%
	Ringan	$X < 57$	26	18,8%

Berdasarkan pemaparan data di atas, diperoleh data bahwa resiliensi pada penyintas covid-19 sebanyak 86 partisipan (62,3%) dalam kategori sedang, 33 partisipan (24%) berada pada kategori tinggi dan 19 partisipan (13,7%) berada pada kategori rendah. Sedangkan kecemasan penyintas covid-19 sebanyak 90 partisipan

(65.2%) dalam kategori sedang, 22 partisipan (16%) berada pada kategori berat dan 26 partisipan (18, 8%) berada pada kategori ringan.

Temuan resiliensi dan kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Resiliensi menunjukkan signifikansi sebesar  $0.023 < 0.05$  artinya ada perbedaan resiliensi laki-laki dan perempuan. Di sisi lain tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan yang dengan nilai signifikansi sebesar  $0.723 > 0.05$  artinya kecemasan yang dialami penyintas covid-19 baik laki-laki atau perempuan tidak memiliki perbedaan.

**Tabel 3. Uji asumsi klasik**

Uji Asumsi	Sig	Nilai	Keterangan
Normalitas	> 0,05	0,231	Normal
Linearitas	> 0,05	0,190	Linier
Heterokedastisitas	> 0,05	1,000	Tidak terjadi heterokedastisitas

Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga nilai residual berdistribusi normal. Berikutnya uji linearitas guna memahami hubungan kedua variabel antara variabel independent dan dependen yang digunakan dengan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* ( $> 0,05$ ) yaitu sebesar 0,190 sehingga dapat diartikan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya, uji asumsi yang terakhir yaitu uji heterokedastisitas untuk melihat model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji heterokedastisitas menggunakan metode *Glejser* yang memiliki nilai signifikansi ( $> 0,05$ ) sebesar 1,00 menunjukkan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Sedangkan uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai toleransi sebesar 1.00 berarti tidak terjadi multikolinearitas

**Tabel 4. Uji regresi linier sederhana**

R	-0,529
R square	0,280
Constant (a)	157.261
Koefisien regresi (b)	-1.340
Nilai F	52.784
Signifikansi	0,000

Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) menunjukkan ada pengaruh resiliensi terhadap kecemasan penyintas covid-19. Guna melihat sumbangan efektif resiliensi dapat dilihat dari nilai R square sebesar 0,280 (28%), sedangkan sisanya 72% kecemasan penyintas covid dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Persamaan regresi pada penelitian ini menunjukkan nilai constant (a) sebesar 157,261, artinya jika

resiliensi tidak ada maka nilai konsisten kecemasan penyintas covid-19 sebesar 157,261 dan koefisien regresi (b) sebesar -1,340 angka ini memiliki arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat resiliensi (variabel independen), maka kecemasan (variabel dependen) akan meningkat sebesar -1,340. Kedua nilai tersebut dimasukkan ke persamaan regresi linier sederhana yaitu  $Y=a+bX$  diperoleh  $Y=157,261 +(-1,340) X$ , karena nilai koefisien regresi memiliki nilai minus (-) maka dapat diartikan bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap kecemasan penyintas covid-19 sehingga persamaan regresi adalah  $Y= 157,261-1,340X$ . Hasil di atas menunjukkan korelasi negatif, dimana jika resiliensi meningkat maka nilai kecemasan akan menurun.

**Tabel 5. Korelasi**

Variabel	Korelasi Pearson	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi dengan kecemasan	-0.529	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* guna melihat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan penyintas covid-19. Hasil analisis variabel menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -529$ ,  $p= 0.000$  ( $p<0.05$ ), yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kecemasan penyintas covid-19. Hubungan kedua variabel bersifat negatif artinya semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah kecemasan seseorang, dan sebaliknya semakin rendah resiliensi, maka semakin tinggi kecemasan seseorang. Hal ini selaras dengan persamaan regresi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki.

**Pembahasan**

Pandemi yang kompleks dan berlangsung lama serta dampak yang diakibatkan seperti lockdown, kerugian ekonomi, isolasi, dan ketakutan akan penularan virus merupakan pemicu stres dan masalah psikologis di kalangan masyarakat. Meskipun sebagian orang sembuh dari infeksi virus ini, namun sebagian besar mengalami proses terinfeksi sebagai peristiwa traumatis (Chama dkk, 2018). Terlebih dari hasil studi meta analisis menunjukkan bahwa sekitar setengah dari penyintas mengalami gejala pasca covid-19 atau covid-19 jangka panjang yang merupakan beban tambahan pada kesehatan mental orang-orang ini. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh resiliensi terhadap kecemasan penyintas covid dengan  $F= 52.784$ ;  $0.000<0.05$ . Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Selain itu diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi

dengan kecemasan penyintas covid, artinya semakin tinggi resiliensi yang dimiliki penyintas covid-19, maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya semakin rendah resiliensi seseorang maka semakin tinggi kecemasannya. Selama berlangsungnya penyebaran virus covid-19 individu dipaksa untuk menghadapi kenyataan yaitu adanya pembatasan sosial, ancaman virus covid-19 dan perubahan perilaku kita sehari-hari yang berbeda secara signifikan dari sebelumnya. Individu membutuhkan kemampuan untuk menghadapi perubahan yang ada. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya, sebuah penelitian meta analisis menunjukkan resiliensi yang tinggi terkait dengan kesehatan mental yang baik (Farber & Rosendahl, 2018; Reza, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan dengan tingkat kecemasan dalam arti semakin tangguh seseorang, maka semakin baik kesehatan mental yang dimiliki. Resiliensi merujuk pada kapasitas yang dimiliki individu untuk menunjukkan kesehatan mental pada situasi yang oleh masyarakat dianggap tidak menyenangkan.

Resiliensi sebagian besar berasal dari konteks sosial dan dari sumber yang mendukung proses psikologis yang diperlukan individu untuk menanganai kesulitan. Ketahanan atau resiliensi ini mendorong individu untuk beradaptasi, melawan, atau melakukan pemulihan kesehatan mental dan fisik setelah tantangan yang dihadapi. Ketahanan psikologis ini berkaitan dengan kapasitas individu untuk merespon secara sehat dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan dan masalah hidup sehari-hari disebut dengan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi merupakan atribut personal bagi individu menghadapi konsekuensi psikologis yang terjadi selama covid-19 (Jiao et al., 2020). Hasil penelitian Hou et al (2017) menunjukkan efek resiliensi sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara stres yang dirasakan dan masalah dari penggunaan situs jejaring sosial. Resiliensi individu yang rendah memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hubungan positif antara persepsi stress yang dirasakan dengan penggunaan jejaring sosial, dimana semakin tinggi persepsi terhadap stres maka semakin tinggi masalah dari penggunaan jejaring sosial individu (Hou et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat kecemasan dan resiliensi petugas kesehatan dengan memperhatikan situasi kerja.

Temuan lain yang mendukung dilakukan Setiawati et al (2021) bahwa resiliensi dan kecemasan memiliki hubungan negatif artinya dengan kekuatan hubungan sedang, artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah resiliensi seseorang. Resiliensi salah cara untuk menghadapi kondisi yang buruk atau tidak menyenangkan guna menghadapi tantangan seperti pandemi covid-19. Resiliensi sangat berhubungan dengan tingkat kecemasan yang

---

dialami petugas kesehatan di era covid-19, hal ini semakin tangguh kesehatan pekerja, semakin baik tingkat kecemasannya (Setiawati et al., 2021). Tingkat kecemasan yang tinggi adalah berhubungan dengan tingkat ketahanan yang rendah. Sebuah meta-analisis menunjukkan tingkat ketahanan yang terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik (Färber & Rosendahl, 2018). Kurangnya resiliensi yang dimiliki orang penyintas covid-19 dapat menimbulkan kesulitan (Liu & Liu, 2021). Hal ini relevan dengan pernyataan Mahmood dan Ghaffar (2014) bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi yang baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa stres lainnya. Resiliensi tidak sifat kepribadian melainkan sesuatu yang melibatkan perilaku, pemikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari siapa pun. Semakin tinggi resiliensi pada individu dengan penyakit fisik, semakin baik individu mempertimbangkan kesehatan mental (Farber & Rosendahl, 2018), hal ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa ada asosiasi resiliensi yang tinggi dan kesehatan mental pada konteks yang lain juga. Resiliensi berhubungan negatif dengan semua indikator kesehatan mental, individu yang memiliki resiliensi lebih tinggi secara signifikan terkait dengan dampak yang rendah pada stress, kecemasan, dan depresi (Pérez-Gómez et al., 2022).

Penyintas covid-19 merupakan individu atau pihak yang memiliki kerentanan untuk mengalami permasalahan psikologis (Zhang et al., 2020). Keluhan fisik yang dialami, tuntutan untuk melakukan isolasi, kondisi yang membutuhkan waktu lama penyembuhan, adanya stigma yang diberikan oleh masyarakat memicu masalah psikologis bagi penyintas covid-19. Ketika individu mengalami infeksi covid-19 masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, mengalami mimpi buruk, merasa kelelahan, takut dan tidak semangat. Karantina atau isolasi merupakan istilah yang sering digunakan secara bergantian, terutama dalam komunikasi dengan publik. Hossain *et al* (2020) menambahkan bahwa kewajiban isolasi sosial dan karantina yang ditetapkan di berbagai negara juga memberikan tekanan emosional dan mempengaruhi kesehatan mental serta konsekuensi psikologis lainnya. Temuan mengkonfirmasi bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dibanding yang lebih rendah mencatat dampak yang lebih rendah pada kecemasan terhadap ancaman covid-19 di kemudian hari jika dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi yang rendah (Paredes et al., 2021)

Pengaruh resiliensi terhadap kecemasan penyintas covid-19 sebesar 28%, sisanya sebesar 72% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Variabel lain pada penelitian sebelumnya menunjukkan dukungan sosial mempunyai pengaruh penting dalam membantu keluarga yang terinfeksi covid-19 menjalani karantina, bentuk dukungan sosial baik moral

maupun materiil (Rahmatina et al., 2021; Ananda et al., 2023). Selain itu pengetahuan mengenai covid-19 berkontribusi terhadap gangguan umum kejiwaan pada individu, karena semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin mudah guna memutuskan apa yang akan diputuskan dan dilakukan dalam kehidupannya (Elvinasari et al., 2022.; Yanti et al., 2020).

Lebih dari separuh responden dalam penelitian ini memiliki sebagian besar resiliensi dalam kategori sedang sebesar 62.3%. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya dibandingkan di wilayah yang lain. Penelitian Permatasari dan Hendriani (2022) bahwa ditemukan bahwa penyintas covid-19 memiliki resiliensi sebesar 65%. Di Yogyakarta riset yang dilakukan oleh Wahyuningrum dan Setiyani (2022) menemukan bahwa tingkat resiliensi penyintas covid-19 sebesar 57.9% pada tingkat sedang. Angka ini lebih tinggi dibanding dengan penelitian Betty dan Rahayu (2023) bahwa 35% dari total responden memiliki tingkat ketahanan diri sedang. Pengukuran resiliensi ini hampir semuanya berada pada kategori sedang, hal ini karena dampak covid-19 sudah dirasakan selama beberapa bulan. Oleh karena itu kemampuan individu untuk melakukan adaptasi terhadap kondisi yang tidak semestinya sudah cukup baik.

Sedangkan kecemasan penyintas covid-19 sebagian besar berada pada kategori sedang. Lebih dari tiga perempat responden penelitian ini memiliki tingkat kecemasan sedang sebesar 65.2%. Angka ini lebih tinggi dibanding dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Jordan dan Adiyanti (2022) dengan partisipan dari berbagai pulau di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 46.6% penyintas covid-19 mengalami kecemasan. Temuan yang sama bahwa responden yang mengalami kecemasan paling banyak berada pada kategori sedang sebesar 44.6% (Andri et al., 2021). Hal ini juga sama dengan tingkat kecemasan tenaga kesehatan yang menunjukkan angka lebih rendah dibanding dengan masyarakat yang terinfeksi covid-19. Di Tiongkok, survei yang dilakukan secara online menemukan bahwa sebesar 44.7% diantaranya mengalami gejala kecemasan Hasil penelitian Sundarasen et al (2020) menemukan bahwa dampak psikologis dari pandemi covid-19 dan kebijakan *lockdown* menyebabkan munculnya kecemasan mulai dari kategori ringan hingga sedang pada mahasiswa di Malaysia. Hal ini dikarenakan penyintas covid-19 mudah mengalami permasalahan psikologis, tidak hanya ketika merasa cemas saat terinfeksi virus covid-19, namun juga setelah sembuh dengan stigma yang dialami dari lingkungan.

Berdasarkan jenis kelamin, resiliensi menunjukkan ada perbedaan resiliensi laki-laki dan perempuan, dimana rerata perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor protektif resiliensi seseorang (Hendriani, 2018). Jenis kelamin ini memberikan

---

pengaruh terhadap cara pandang dan perilaku antara laki-laki dan perempuan ketika menghadapi kesulitan atau tantangan (Mahardika, 2017). Hal ini didukung penelitian bahwa resiliensi laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan. Di sisi lain, rerata kecemasan perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki, namun tidak ada perbedaan kecemasan yang dialami penyintas covid-19 baik laki-laki atau perempuan tidak memiliki perbedaan. Temuan menunjukkan bahwa penyintas covid-19 baik laki-laki dan perempuan memiliki kemungkinan yang sama mengalami kecemasan (Jordan & Adiyanti, 2022). Hal ini kemungkinan didukung bahwa pandemi covid-19 baru pertama dirasakan seluruh lapisan masyarakat, dimana kondisi ini menyebabkan masyarakat tidak siap secara fisik dan psikologis untuk merespons pandemi covid-19 (Sabir & Phil, 2016). Selanjutnya, tidak ada perbedaan kecemasan penyintas berdasarkan usia dan lama waktu isolasi yang dilakukan ketika terinfeksi virus covid-19.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pemaparan di atas disimpulkan bahwa terdapat peran resiliensi terhadap kecemasan pada penyintas covid-19. Resiliensi berkorelasi negatif dengan kecemasan penyintas covid-19 artinya semakin tinggi resiliensi yang dimiliki individu maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah resiliensi yang dimiliki maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh penyintas covid-19. Saran peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji mengenai faktor-faktor lain selain resiliensi yang memberikan pengaruh terhadap kecemasan. Kemudian, pandemi ini mengajarkan untuk keluarga, lembaga pendidikan dan instansi pemerintah maupun tidak penting untuk memiliki kemampuan dalam mengelola kecemasan guna mencegah permasalahan psikologis yang muncul.

### **Referensi**

- Ananda, A., Marsepa, E., Pratiwi, A., & Madani. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada penyintas covid selama isolasi mandiri di wilayah Desa Kadu. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 55-60.
- Andri, J., Padila., & Arifin, N. A. W (2021). Tingkat kecemasan pasien kardiovaskuler pada masa pandemi covid-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382–389. DOI: <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>.
- Apriani, V., Utamidewi, W., & Nurkinan, N. (2021). Kontruksi realitas sosial dan makna diri penyintas covid-19 di Jakarta. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 20(1), 81-96 <https://doi.org/10.32509/wacana.v20i1.1395>

- Arifin, M. Z., Dhiya Ulhaq, A., & Darmansyah, D. F. (2021). *Dampak psikososial terhadap penyintas covid-19*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Betty, K. A., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *7*(1), 13–24.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dar, S. A., Khurshid, S. Q., Wani, Z. A., Khanam, A., Haq, I., Shah, N. N., Shahnawaz, M., & Mustafa, H. (2020). Stigma in coronavirus disease-19 survivors in Kashmir, India: A cross-sectional exploratory study. *PLoS ONE, 15*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240152>
- Elvinasari, R., Idris, F. P., & Asrina, A. (2022). Pengetahuan dan gangguan umum kejiwaan penyintas covid-19 pada saat isolasi di wilayah kerja kecamatan Biringkanaya kota Makassar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH), 3*(3), 59–66. <https://doi.org/10.52103/jmch.v3i3.986>
- Färber, F., & Rosendahl, J. (2018). OriginalArbeit: Zusammenhang von Resilienz und psychischer Gesundheit bei körperlichen Erkrankungen. *Deutsches Arzteblatt International, 115*(38), 621–627. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0621>
- Hendriani, W. (2008). Resiliensi psikologi: sebuah pengantar. Kencana: Jakarta
- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health, 42*. <https://doi.org/10.4178/epih.e2020038>
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences, 109*, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during Covid-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research, 288*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2022). Kecemasan pasien covid-19: A systematic review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11*, 33–37. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk406>

- 
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *Journal of Pediatrics*, Vol. 221, 264-266. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Jordan, N., & Adiyanti, M. G. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan pada Penyintas Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 751-760. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.413>
- Kang, H. J., Bae, K. Y., Kim, S. W., Shin, H. Y., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, J. M. (2017). Impact of anxiety and depression on physical health condition and disability in an elderly Korean population. *Psychiatry Investigation*, 14(3), 240–248. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.3.240>
- Karunathilake, K. (2021). Positive and negative impacts of COVID-19, an analysis with special reference to challenges on the supply chain in South Asian countries. *Journal of Social and Economic Development*, 23, 568–581. <https://doi.org/10.1007/s40847-020-00107-z>
- Liu, R., & Li, G. M. (2021). Hesitancy in the time of coronavirus:temporal, spatial, and sociodemographic variations in COVID-19 vaccine hesitancy. *SSM Population Health*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100896>
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well- Being among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science*, 14(10), 12–20.
- Mahardika, A. K. (2017). Perbedaan resiliensi ditinjau dari jenis kelamin pada remaja dengan orang tua bercerai. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Malang
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The Relationship of Anxiety and Depression to Subjective Well-Being in a Mainland Chinese Sample. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 266–278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>
- Mazza, M. G., De Lorenzo, R., Conte, C., Poletti, S., Vai, B., Bollettini, I., Melloni, E. M. T., Furlan, R., Ciceri, F., Rovere-Querini, P., & Benedetti, F. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 594–600. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.037>
- Mustainah, A., & Razak, A. (2023). Gambaran kecemasan penyintas covid-19. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 11–22.
- Nevid, S. F., Rathus, A. S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
-

- Nurkholis. (2020). Dampak pandemi novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49.
- Oktasari, M., & Wahyudin, H. (2021). Uji konstruk dan pengukuran resiliensi berdasarkan jenis kelamin menggunakan analisis pemodelan Rasch. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 42-53.
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the Covid-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>
- Perez-Gomes, H. R., Gonzalez-Diaz, E., Herrero, M., Santoz-Avila, F., Varquez-Castelanos, J. L., Juarez-Rodriguez, P., Moreno-Jimenez, B., & Meda-Lara, R. M. (2022). The moderating effect of resilience on mental health deterioration among COVID-19 survivor in Mexan sample. *Healthcare*, 10, 305. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020305>
- Permatasari, R., & Hendriani, W. (2022). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 253-264.
- 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. In *General Psychiatry*. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rahmatina, Z., Nugrahaningrum, G. A., Wijayaningsih, A., & Yuwono, S. (2021). Social support for families tested positive for Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York.
- Sabir, A., & Phil, M. (2016). *Gambaran umum persepsi masyarakat terhadap bencana di Indonesia*.
- Setiawati, Y., Wahyuhadi, J., Joestandari, F., Maramis, M. M., & Atika, A. (2021). Anxiety and resilience of healthcare workers during COVID-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S276655>
- Sillahi, N., & Tumanggor, R, O. (2023). The relationship between anxiety and resilience in young adults of covid-19 survivor in Jakarta. *International Journal of Appllication on Social Science and Humanities*, 1(1), 782-791. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25944>
-

- 
- Sintari, S. N. N., Andriana, K. R. F., & Wijaya, Y. A. (2022). Derajat kecemasan penyintats covid-19 di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 4(1), 54–58. <https://doi.org/10.52841/jkd.v4i1.221>
- Sundarasen, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of covid-19 and lockdown among university students in malaysia: Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wulan, N., & Keliat, B. A. (2021). Kesehatan mental pada penyintas covid-19: A literatur review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 215–225. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.327>
- Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., Wisnawa, G. A., Agustina, N. P. D., & Diantari, N. P. A. (2020). Public Knowledge about Covid-19 and Public Behavior During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 491. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.491-504>