

Resilience of Covid-19 Survival Review from Optimism and Social Support

Juliani Prasetyaningrum¹✉, Aqilah Larasati Imadanty²

¹ Department of Psychology Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

² Department of Psychology Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ vp111@ums.ac.id

Abstract

Covid-19 survivors are individuals who have been exposed to Covid-19 and managed to recover. Individuals who have been exposed to the Covid 19 virus is not an easy thing to live. Being a Covid-19 survivor does not only have an impact on their physical condition, but also on their mental health and quality of life. Resilience is the key to being able to get through the psychological suffering that has plagued Covid-19 survivors and return to normal life. This study aims to: 1) Determine the relationship between optimism and social support with resilience in covid survivors; 2) Knowing the relationship between optimism and resilience in covid survivors; and 3) Knowing the relationship between social support and resilience in covid survivors. The population of this research is active students of Muhammadiyah University of Surakarta who have contracted the Covid-19 virus and have recovered (survivors), aged 18-25 years. Data collection tools used are resilience scale, optimism scale, and social support scale. The data analysis technique used is Multiple Linear Regression. The results of data analysis show that the major hypothesis is accepted, that is, there is a significant relationship between optimism and social support and resilience. Minor hypotheses are also accepted, namely, (1) There is a positive relationship between optimism and resilience; and (2) There is a positive relationship between social support and resilience. This means that the more optimistic and the better of social support, the higher the resilience ability. The contribution of the independent variable to the dependent variable is 46.1%. The optimism variable contributed 22.5% and the social support variable contributed 23.6% to resilience. Meanwhile, 53.1% is influenced by other variables, such as: intellectual capacity, self-efficacy, self-concept and emotion regulation.

Keywords: Resilience, optimism, social support, Covid 19 survivors

Resiliensi Penyintas Covid-19 Ditinjau dari Optimisme dan Dukungan Sosial

Abstrak

Penyintas Covid-19 adalah individu yang pernah terpapar Covid-19 dan berhasil sembuh. Menjadi individu yang pernah terpapar Covid-19 bukanlah hal yang mudah untuk dijalani. Sebagai penyintas Covid-19 tidak hanya memberikan dampak pada kondisi fisiknya, namun juga pada kesehatan mental dan kualitas hidup. Resiliensi merupakan kunci untuk dapat melewati penderitaan psikologis yang melanda para penyintas Covid-19 dan kembali ke kehidupan normal. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas covid; 2) Mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas covid; dan 3) Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas covid. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang pernah terjangkit virus Covid-19 dan telah sembuh (penyintas), berusia 18-25 tahun. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala resiliensi, skala optimisme, dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah Regresi Linier Berganda. Hasil analisis data menunjukkan hipotesis mayor diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi. Hipotesis minor juga diterima yaitu, (1) Ada hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi; dan (2) Ada



hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Artinya semakin optimis dan semakin baik dukungan social, maka akan semakin tinggi kemampuan resiliensinya. Adapun kontribusi variable bebas terhadap variable tergantung sebesar 46.1%. Variabel optimisme memberi kontribusi sebesar 22.5% dan variabel dukungan sosial sebesar 23.6% terhadap resiliensi. Adapun 53.1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain, seperti: kapasitas intelektual, efikasi diri, konsep diri dan regulasi emosi.

Kata kunci: resiliensi, optimisme, dukungan social, penyintas covid-19

1. Pendahuluan

Hampir dua tahun terakhir ini masyarakat dunia dilanda oleh suatu virus yang begitu menakutkan yaitu Covid-19. Orang yang terpapar virus ini merasakan seolah hidup segera berakhir, karena menurut *World Health Organization (WHO)* virus ini termasuk penyakit menular yang sangat mematikan dan dapat menyerang, bahkan membunuh siapapun yang terpapar (2019). Oleh karenanya, pada tanggal 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai Pandemi Global.

Indonesia menjadi salah satu negara yang juga terimbas oleh wabah Covid-19. Virus ini mulai masuk ke Indonesia pada Senin 2 Maret 2020, diawali dari kasus 2 orang WNI yang dinyatakan positif Covid-19 dan kemudian diikuti dengan meningkatnya jumlah kasus positif Covid-19 hingga memasuki pertengahan tahun 2021. Menurut peta sebaran pada *website* Covid-19.go.id, pada saat itu sebanyak 4.221.610 orang terkonfirmasi Positif Covid-19 dan 43.073 meninggal dunia akibat wabah ini. Sedangkan sebanyak 4.049.449 orang telah dinyatakan sembuh dari Covid-19. Adapun untuk kasus di Kota Solo, menurut *website* covid.intip.surakarta.go.id (2021) sebanyak 29.182 orang terkonfirmasi positif Covid-19, dan 24.732 orang telah dinyatakan sembuh dari Covid 19. Virus ini menyerang individu dari berbagai usia, termasuk mahasiswa yang tergolong usia muda. Berdasarkan data yang diperoleh dari Gugus Covid-19 Universitas Muhammadiyah Surakarta, telah terdata 114 Mahasiswa yang terkonfirmasi pernah terpapar Covid-19.

Aslamiyah, dkk. (2021) menyatakan bahwa terpapar virus Covid 19 bukanlah hal yang mudah untuk dijalani, virus ini tidak hanya memberikan dampak pada kondisi fisik pasien yang terpapar, namun juga pada kesehatan mental dan kualitas hidup. Setelah dinyatakan positif Covid 19, selanjutnya para pasien akan menjalani masa rawat isolasi yang diawasi oleh petugas medis. Hal ini menyebabkan pasien mengalami hambatan untuk dapat berkomunikasi secara tatap muka dengan keluarga dan orang-orang terdekat (*significant person*), sehingga memungkinkan pasien mengalami kecemasan bahkan depresi (Romanov, 2020). Kecemasan yang dialami antara lain, cemas akan kondisi keluarganya, merasa jauh atau dijauhi keluarga dan juga merasa dijauhi orang-orang dekat (sahabat/teman). Selain itu mereka juga mengalami rasa cemas akan datangnya kematian, sehingga mereka merasa sangat tidak nyaman, yang memungkinkan munculnya depresi (Karim Amirullah, 2020).

Adapun mereka yang dinyatakan telah sembuh dari Covid-19, atau disebut penyintas Covid-19, ternyata juga masih mengalami gangguan psikologis, yang disebut *long-covid*, yaitu suatu dampak jangka panjang dari Covid-19. *Long covid* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan yang dialami oleh penyintas Covid-19 yang masih merasakan dampak jangka panjang dari Covid-19. Selain itu stigma dari masyarakat mengenai penyintas covid juga menjadi penyebab mereka mengalami gangguan psikologis (Jacobs, dalam Rizaldi & Rahmasari, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Janiri et al., (2021) dari 381 penyintas covid, 30.2% mengalami *Post*

Traumatic Stress Disorder atau gangguan stress pasca trauma. Lalu penelitian yang dilakukan di Inggris, dengan responden penyintas covid sejumlah 13.049 orang, 41% mengalami gangguan pasca trauma, dan 35%nya dengan gejala berat. Adapun penelitian di Indonesia, yang dilakukan oleh Susanto et al., (2021) menunjukkan sebanyak 63.5% dari 294 partisipan yang merupakan penyintas Covid-19, mengalami *long covid*. Mereka mengalami gangguan fisik seperti pegal-pegal, batuk, dan diare. Selain gangguan fisik, mereka juga mengalami gangguan psikologis seperti gangguan tidur, *anxiety* bahkan ada yang mengalami depresi. Lalu data yang didapatkan dari PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia), sebanyak 80% dari 182 penyintas Covid-19 mengalami gangguan psikologis yang disebabkan oleh peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. 46% diantaranya bergejala berat, 33% gejala sedang, 2% gejala ringan, dan sisanya tidak bergejala (Supriatin, 2021)

Gangguan Psikologis tersebut juga dirasakan Mahasiswa UMS penyintas Covid-19. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2021 dengan 3 orang mahasiswa UMS penyintas Covid-19, dapat disimpulkan bahwa mereka juga mengalami gangguan psikologis setelah dinyatakan sembuh dari Covid-19, seperti perasaan cemas saat keluar rumah, perasaan takut saat melihat kerumunan, dan juga perasaan sedih dan kesepian karena dijauhi oleh teman maupun tetangganya meski telah dinyatakan negative atau sembuh dari Covid-19. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa penyintas Covid 19 mengalami berbagai masalah psikologis yang merupakan tantangan yang harus mereka hadapi. Mereka ingin kembali hidup normal dengan memiliki kemampuan untuk menghadapi gangguan-gangguan psikologis tersebut. Oleh karenanya sangatlah penting bagi para penyintas Covid-19 untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya, agar dapat kembali ke kehidupan normal setelah masa penyembuhan dari virus Covid-19. Untuk dapat melewati penderitaan psikologis yang melanda, dan dapat kembali ke kehidupan normal, resiliensi psikologis merupakan kunci utama. Grotberg, (2000) menyatakan bahwa, resiliensi merupakan kemampuan yang harus dimiliki seseorang dalam menyelesaikan dan mengatasi keterpurukan dalam hidupnya, karena setiap orang pasti akan mengalami cobaan dalam hidupnya. Dari berbagai kasus, terdapat penyintas Covid-19 yang sudah mampu melakukan resiliensi dengan baik, dan juga ada yang belum mampu untuk melakukannya (Ran dalam Pratiwi & Tria, 2021).

Connor & Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi gangguan psikologis, seperti stress, kecemasan hingga depresi. Resiliensi juga merupakan kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat. Resiliensi merupakan faktor yang berperan penting agar individu dapat bertahan mengatasi masalah sehingga dapat mempertahankan kesehatannya. Resiliensi juga dapat memulihkan fungsi psikologis maupun fisik selama mengalami stress dalam kehidupan seseorang (Setyowati et al., 2010, Herrman et al., 2011, Bonanno et al., 2011)

Beberapa aspek resiliensi diantaranya adalah kompetensi pribadi, kepercayaan pada diri sendiri, penerimaan diri yang positif, control diri dan pengaruh spiritual (Connor & Davidson, 2003). Salah satu Faktor kepribadian yang mempengaruhi resiliensi yaitu optimisme. Penelitian yang dilakukan oleh Souri & Hasanirad, (2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan interaktif antara resiliensi dan optimisme, yaitu resiliensi menghasilkan optimisme dan optimisme mengarah pada resiliensi. Optimisme dan resiliensi saling menemani dalam kejadian yang buruk. Poetry (2010) menyatakan bahwa

seseorang yang memiliki resiliensi yang baik ialah individu yang selalu optimis dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi akan berubah menjadi lebih baik.

Optimisme menurut Seligman, (2008) ialah perasaan positif mengenai masa depan, dan merupakan keadaan dimana individu dapat mendefinisikan secara positif pengalaman hidupnya. Optimisme menurut Seligman, (2008) terbagi menjadi tiga aspek yaitu: *Permanence* (pola pikir tentang seberapa lama suatu kejadian baik atau buruk menyimpannya), *Pervasiveness* (pola pikir tentang sebuah peristiwa yang berasal dari ruang lingkungannya). Lalu *Personalization* (pola pikir mengenai siapa penyebab terjadinya suatu peristiwa yang dialami). Lebih lanjut Seligman (2008) menyatakan, terdapat beberapa faktor pada optimisme, yaitu : Dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri dan akumulasi pengalaman.

Nurhidayati & Utari, (2018) menyatakan dukungan sosial merupakan bantuan dari seseorang yang akrab dengan individu yang menerima bantuan, baik berupa informasi, tingkah laku, ataupun hal lain yang membuat seseorang yang menerimanya merasa diperhatikan dan disayangi. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional nyata yang diberikan oleh orang lain saat dibutuhkan pada suatu situasi. Dukungan sosial merupakan elemen yang dapat membantu seseorang untuk mengurangi jumlah stres yang dialaminya, juga untuk membantu individu mampu mengatasi situasi stress yang dialaminya. Dukungan sosial yaitu rasa nyaman, kepedulian, dan bantuan yang dipersepsi oleh seseorang maupun yang diberikan oleh orang lain (Yasin & Dzulkifli, 2010; Sarafino, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Dey & Amponsah, (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial sangatlah penting pada tingkat resiliensi seseorang. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi seseorang. Terdapat beberapa aspek dalam dukungan sosial, antara lain: dukungan emosional, yaitu rasa kepedulian dan perhatian terhadap seseorang. Lalu dukungan instrumental, yaitu bantuan yang diberikan secara langsung kepada individu yang bersangkutan. Dukungan informatif yaitu bantuan secara verbal yang diberikan dan dukungan persahabatan, yaitu dukungan yang diberikan dari seorang teman, agar tidak merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan (E.P. Sarafino, 2011)

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kaitan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa penyintas Covid-19. Adapun hipotesis yang diajukan adalah: 1. Ada kaitan/hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas covid. 2. Ada kaitan/hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas covid, dan 3. Ada kaitan/hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas covid. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, bahwa sikap optimis dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Selain itu penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi secara teoritik mengenai resiliensi yang ditinjau dari sikap optimisme dan dukungan sosial.

2. Metode

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bersikap positif dalam mengatasi tantangan hidup yang dialami. Adapun optimisme adalah keyakinan seseorang akan masa depannya yang memberi manfaat dan menguntungkan bagi diri sendiri, sehingga akan memotivasi individu agar terus berusaha untuk mencapai tujuan. Sedangkan dukungan social merupakan bantuan dari orang lain yang akrab dengannya, baik berupa informasi,

tingkah laku/sikap penerimaan, ataupun hal lain yang membuat seseorang merasa diperhatikan dan disayangi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang pernah terpapar covid-19. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Kriteria subjek penelitian ini adalah, mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang pernah terjangkit Covid-19 dan telah dinyatakan sembuh (penyintas Covid). Selain itu subjek berusia 18-25 tahun. Jumlah sample yang diperoleh sebanyak 114 responden Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa skala yang terdiri dari Skala Resiliensi, Skala Optimisme, dan Skala Dukungan Sosial. Pelaksanaannya dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui media online, yaitu *WhatsApp group* dan *WhatsApp Personal chat*. Peneliti menyebarkan skala selama tujuh hari dimulai dari tanggal 6 November 2021 sampai dengan tanggal 12 November 2021. Selama tujuh hari tersebut peneliti memperoleh responden sebanyak 114 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang sudah di tetapkan.

Variabel resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi dari *Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC)* (2003) yang dimodifikasi dari skala yang digunakan Nurfianti (2016) berdasarkan aspek kompetensi personal, rasa percaya terhadap diri sendiri, dapat menerima perubahan dengan positif dan bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta pengendalian diri dan pengaruh spiritual). Variabel optimisme diungkap dengan skala optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yang dimodifikasi dari skala Saraswati (2018), berdasarkan 3 aspek optimisme antara lain : *Permanence, Pervasiveness, Personalization*. Adapun data variabel dukungan sosial diperoleh dengan menggunakan skala dukungan sosial yang dikemukakan oleh E.P Sarafino (2011) dan dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Saraswati (2018). berdasarkan aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan persahabatan.

Uji validitas skala pada skala resiliensi, skala optimisme dan skala dukungan sosial, menggunakan validitas isi atau *content validity*. Validitas isi merupakan validitas yang memastikan bahwa aitem yang digunakan mewakili karakteristik dari konsep yang akan diukur (Howitt & Cramer, 2014). Pengujian validitas isi dalam penelitian ini, dilakukan melalui pendapat ahli (*expert judgement*). Aitem pada setiap skala masing-masing diberi nilai oleh ahli. Nilai yang diberikan mulai dari skor 1 (sangat tidak relevan) sampai dengan skor 5 (sangat relevan). Kriteria yang digunakan dalam pengujian yaitu apabila $V < 0,75$ maka aitem akan gugur dan jika nilai $V \geq 0,75$ aitem dinyatakan valid (Azwar, 2012). Berdasarkan perhitungan statistic yang menggunakan *formula Aiken's* pada skala resiliensi ditemukan 3 aitem yang gugur. Skala optimisme juga 3 aitem yang gugur dan skala dukungan sosial terdapat 4 aitem skala yang gugur.

Adapun untuk mengetahui Reliabilitas alat ukur (Skala) dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *Cronbach Alpha*. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$, maka instrumen penelitian reliabel. Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,6$, maka instrumen penelitian tidak reliabel (Ghozali, 2011, Howitt & Cramer, 2014). Uji reabilitas yang telah dilakukan dengan aplikasi SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16.0v, didapatkan hasil perhitungan skala resiliensi mendapatkan nilai koefisien sebesar 0,806, skala optimisme 0,679, dan skala dukungan sosial diperoleh nilai koefisien sebesar 0,902. Berikut Skala (Alat Ukur) yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 1. Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Gugur	Jumlah
			Favourable	Unfavourable		
1	<i>Kompetensi personal</i>	Gigih dan tidak putus asa dalam menghadapi cobaan, dan menganggapnya sebagai tantangan	5,10	8,13	13	3
2	<i>Rasa Percaya pada diri sendiri</i>	Mampu mengatasi Perasaan menyakitkan	3	15	3	1
		Tetap fokus dan berpikir jernih saat dibawah tekanan.	9	14	-	2
		Mampu memecahkan masalah yang sulit secara mandiri	11	19	-	2
3	<i>Penerimaan diri yang positif</i>	Mampu beradaptasi dan kembali bangkit dari keadaan yang menyakitkan	4	16	-	2
		Memiliki teman yang dapat membantu melewati masa-masa sulit.	2	18	-	2
4	<i>Pengendalian diri</i>	Mengetahui apa yang harus dilakukan saat stress	1	17	1	1
		Yakin akan tujuan hidup	6	-	-	1
5	<i>Pengaruh spiritual</i>	Percaya Tuhan membantu memecahkan masalah.	7,12	20	-	3
Jumlah			9	8	3	17

Tabel 2. Skala Optimisme

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Gugur	Jumlh
			Favourable	Unfavourable		
1	<i>Permanence</i>	Kejadian baik akan bersifat menetap	11,3	1,14	11	3
		Kejadian buruk hanya bersifat sementara	10	12	-	2
2	<i>Pervasiveness</i>	Memandang kejadian baik akan terjadi pada semua orang	6,13	16,18	6	3
		Tidak Mudah menyerah saat menghadapi kegagalan tertentu	4	8	-	2
3	<i>Personalization</i>	Lingkungan menjadi penyebab masalah	15,9	5	15	2
		Penyebab baik berasal dari diri sendiri	7,2	17	-	3
Jumlah			7	8	3	15

Tabel 3. Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Gugur	Jumlah
			Favourable	Unfavourable		
1	<i>Dukungan emosional</i>	Diberikan perhatian	15,17	7,22	-	4
		Diberikan dorongan positif	8	2	-	2
		Diberikan kepedulian	16	1	-	2
2	Dukungan instrumental	Diberikan bantuan tenaga	3,21	19,9	19	3
		Diberikan bantuan material	10	14,18	14,18	1

3	Dukungan informasional	Diberikan nasihat dan arahan	5,13	11,20	11	3
4	Dukungan persahabatan	Diberikan rasa saling memiliki	6,12	14	-	3
Jumlah			11	7	4	18

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode *multiple linier regression* atau regresi linier ganda. Sebelumnya dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan uji linearitas. Data dapat dikatakan normal jika nilai dari *Asymp Sig. (2 tailed)* di tabel *One sample Kolmogorov smirnov* $p > 0,05$. Setelah dilakukan uji normalitas maka selanjutnya akan dilakukan uji linearitas. Sebuah data dapat dikatakan linear jika dalam tabel *anova* bagian *sig linearity* $p < 0,05$ atau pada bagian *deviation from linearity* $p > 0,05$. Jika salah satu dari *sig linearity* dan *deviation from linearity* terpenuhi maka data dikatakan linear. Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas sebaran dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* pada variabel resiliensi, ditemukan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,116 > 0,05$, yang artinya mempunyai sebaran data yang normal. Pada variabel optimisme diperoleh nilai *sig* $0,066 > 0,05$, yang berarti pada variable tersebut mempunyai sebaran data yang juga normal. Adapun variabel dukungan sosial ditemukan nilai *sig* $0,016 < 0,05$, yang artinya mempunyai sebaran data yang berdistribusi tidak normal. Namun pada variable dukungan sosial dapat diasumsikan mendekati normal dengan menggunakan *central limit theorem* yaitu jika $N > 50$ dapat diasumsikan mendekati normal (Kumaidi & Manfaat, 2013).

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel Maximum	N	Mean	Std Deviation	Minimum
Resiliensi 66	114	55.55	6.713	37
Optimisme 60	114	50.49	5.177	33
Dukungan Sosial 72	114	59.49	9.748	28

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Dukungan Sosial		Resiliensi	Optimisme
N	114	114	114
Normal Parameters	Mean	55.55	50.49
	Std. Deviation	6.713	5.177
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.122
	Positive	.060	.070
	Negative	-.112	-.122
Kolmogorov-Smirnov Z		1.192	1.305
Asymp. Sig. (2-tailed)		.116	.066
Test distribution is NORMAL			

Adapun hasil uji linieritas pada variabel optimisme dan variable resiliensi dilihat dari *anova table* diperoleh nilai (F) 36,297 *Sig. linierity* sebesar $0.000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan variabel optimisme dan variabel resiliensi memiliki hubungan yang linear. Variabel dukungan sosial dan variabel resiliensi, dilihat dari *anova table* diperoleh nilai (F) 43,235 *Sig. linierity* sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan variabel dukungan sosial dan variabel resiliensi memiliki hubungan yang linier.

Tabel 6. Uji Linieritas Resiliensi-Optimisme

F	Sig		Sum of Squares	df	Mean Square
		Resiliensi * Optimisme Between Groups (Combined)	2224.974	22	101.135
3.210	.000				
		Linearity	1143.644	1	1143.644
36.297	.000				
		Deviation from Linearity	1081.330	21	51.492
1.634	.058				
		Within Groups	2867.210	91	31.508
		Total	5092.184	113	

Tabel 7. Measures of Association

Eta Squared	R	R Squared	Eta
Resiliensi * Optimisme .437	.474	.225	.661

Tabel 8. Uji Linieritas Resiliensi-Dukungan Sosial

	Sum of F Squares	Sig	df	Mean Square
Resiliensi * Dukungan Sosial 43.235 .000	2865.179	33	86.824	
Between Groups 3.119 .000	1203.559	1	1203.559	
Linearity	1661.620	32	51.926	
Deviation from Linearity	2227.005	80	27.838	
Within Groups 1.865 .013	5092.184	113		
Total				

Tabel 9. Measures of Association

Eta Squared	R	R Squared	Eta
Resiliensi * Dukungan Sosial .563	.486	.236	.750

3. Hasil dan Pembahasan

Dari uji hipotesis pada penelitian ini diperoleh nilai $(F) = 34.295$ dengan taraf Sig $0,000 < 0,01$ yang berarti ada kaitan yang sangat signifikan antara optimism dan dukungan sosial dengan resiliensi. Hal ini berarti hipotesis mayor diterima. Adapun hasil analisis statistic untuk melihat kaitan antara variabel optimisme dengan resiliensi diperoleh nilai $(r) = 0,474$ dengan taraf Sig (*1-tailed*) $0,000 < 0,01$ yang dapat dikatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan resiliensi, artinya hipotesis minor pertama diterima. Sedangkan kaitan antara variabel dukungan sosial dengan resiliensi ditemukan nilai $(r) = 0,486$ dengan taraf Sig (*1-tailed*) $0,000 < 0,01$ yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor yang kedua juga dapat diterima.

Tabel 10. ANOVA (Regresi Berganda)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1944.818	2	972.409	34.295	.000
Residual	3147.366	111	28.355		
TOTAL	5092.184	113			

- Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Optimisme
- Dependent Variable: Resilien

Tabel 11. Correlations (Regresi Ganda)

		Resiliensi	Optimisme	Dukungan Sosial
Pearson Correlation	Resiliensi	1.000	.474	.486
	Optimisme	.474	1.000	.207
	Dukungan Sosial	.486	.207	1.000
	Sosial			
Sig. (1-tailed)	Resiliensi		.000	.000
	Optimisme	.000		.014
	Dukungan Sosial	.000	.014	
	Sosial			
N	Resiliensi	114	114	114
	Optimisme	114	114	114
	Dukungan Sosial	114	114	114
	Sosial			

Setelah hipotesis penelitian terbukti, maka perlu diungkap seberapa besar kontribusi variable bebas terhadap variable tergantung yang biasa disebut dengan sumbangan efektif. Hasilnya diperoleh R Square Variabel Optimisme terhadap Resiliensi sebesar 0,225 yang artinya kontribusi variabel Optimisme terhadap Resiliensi sebesar 22.5%. Adapun R Square Variabel Dukungan Sosial terhadap Resiliensi ditemukan sebesar 0,236, artinya kontribusi Variabel Dukungan Sosial terhadap munculnya Resiliensi sebesar 23.6%. Berdasar data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kontribusi Variabel Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap munculnya Resiliensi sebesar 46.1% sedangkan 53.9% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain, seperti efikasi diri, kapasitas intelektual, konsep diri dan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yessica, (2018) yang meneliti hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada penderita HIV/AIDS. Penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan, dimana terdapat hubungan antara dukungan sosial dan optimisme terhadap resiliensi. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan seseorang dan semakin tinggi tingkat optimisme seseorang maka berpengaruh kepada tingkat resiliensi penderita HIV/AIDS.

Pada pengujian hipotesis minor pertama, yaitu kaitan antara variabel optimisme dengan resiliensi diperoleh hasil ada kaitan yang positif dan sangat signifikan, yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan resiliensi, semakin tinggi optimisme yang dimiliki, maka semakin tinggi pula resiliensinya. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah pula resiliensinya. Dari hasil analisis statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor yang pertama pada penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Carver et al., (2010) pada pasien pengidap kanker payudara yang membuktikan bahwa optimisme yang dimiliki, membuat pasien lebih toleran dalam menghadapi stres selama kemoterapi di rumah sakit, sehingga pasien mampu bertahan dalam menghadapi berbagai macam kesulitan yang telah dialaminya. Oleh karenanya dapat disimpulkan bahwa optimisme berperan penting terhadap tingkat resiliensi seseorang. Adapun kontribusi optimisme terhadap resiliensi ditemukan sebesar 22.5%. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Carver et al., (2010) yang menyatakan bahwa Optimisme dan resiliensi memiliki hubungan yang bersifat kausal, yang artinya kedua

variable tersebut saling berkesinambungan dalam menghadapi situasi yang sulit, optimisme dapat membentuk resiliensi, dan resiliensi merujuk kepada optimisme.

Pada pengujian variabel dukungan sosial dengan resiliensi menghasilkan nilai $(r) = 0,486$ dengan taraf *Sig (1-tailed)* $0,000 < 0,01$ yang dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi, semakin tinggi dukungan sosial seseorang maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki seseorang. Begitu pula dengan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada seseorang maka akan semakin rendah pula resiliensinya. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini juga diterima. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa & Ediati, (2019) penelitian dengan subjek narapidana pada suatu Lembaga Pemasyarakatan ini memberikan hasil bahwa dukungan sosial sangatlah berpengaruh kepada tingkat resiliensi seseorang, semakin banyak dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh narapidana, maka seseorang tersebut akan lebih mampu menghadapi kesulitan dan masalah yang dialami dalam masa penahanan tersebut. Adapun kontribusi dukungan social terhadap resiliensi ditemukan sebesar 23.6%. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Raisa & Ediati, (2019) dukungan sosial sangatlah membantu individu untuk resiliensi menghadapi kondisi yang dirasa sulit, selain itu dukungan sosial juga membantu individu merasa dihargai dan di cintai, sehingga individu tersebut resilien dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik pada penelitian ini, diperoleh rerata empirik (RE) resiliensi sebesar 55,55 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 42,5 yang artinya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta penyintas Covid-19 memiliki tingkat resiliensi yang cukup tinggi. Lalu tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa penyintas Covid UMS juga tergolong tinggi, hal ini dapat dilihat berdasarkan rerata empirik (RE) yang didapatkan sebesar 50,49 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 37,5. Kemudian pada dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa penyintas Covid UMS memiliki tingkat dukungan sosial yang tergolong tinggi pula, hal ini didapatkan berdasarkan rerata empiric (RE) dengan nilai sebesar 59,49 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 45.

Berdasar uraian hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UMS penyintas Covid-19 memiliki tingkat resiliensi, optimisme dan dukungan sosial yang tergolong tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa penyintas Covid-19 UMS cukup mampu dalam mengatasi kesulitan dalam hidupnya pasca terkena Covid-19 dan mampu kembali ke kehidupan yang normal. Menurut Uyun (2012) ciri individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi yaitu, berperasaan positif, mampu memecahkan kesulitan dalam hidupnya dengan baik, dan memiliki kepercayaan diri yang optimal. Hal ini sejalan dengan yang dibuktikan oleh Poetry (2010) bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang baik ialah individu yang selalu optimis dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi akan berubah menjadi lebih baik. Selain itu dukungan sosial yang tinggi dapat membuat individu merasa dihargai dan di cintai, sehingga individu tersebut akan memiliki resiliensi yang optimal (Raisa & Ediati, 2019).

Adapun beberapa kelemahan dan keterbatasan yang ditemui dalam penelitian ini yang dapat menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya, yaitu pada metode pengambilan data yang menggunakan google formulir (g-form), karena dengan menggunakan g-form peneliti tidak dapat memantau secara langsung saat responden mengisi skala penelitian melalui google-form. Selain itu saat penelitian berlangsung, data jumlah mahasiswa yang pernah terpapar covid dari gugus covid-19 UMS belum *terupdate* secara lengkap, karena berbagai kendala yang dialami, terkait kondisi PPKM dan lainnya

yang menghambat mobilitas staf dari gugus covid-19 UMS, sehingga hanya terdeteksi 114 mahasiswa.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan hipotesis mayor yang diajukan diterima yaitu terdapat kaitan yang sangat signifikan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi. Kemudian juga ditemukan kaitan positif antara optimisme dengan resiliensi, dan kaitan positif antara dukungan social dengan resiliensi. Artinya bahwa optimism dan dukungan social secara signifikan memberikan kontribusi terhadap munculnya resiliensi pada individu.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa saran. (1) Bagi mahasiswa, khususnya penyintas covid-19, untuk dapat mengaktualkan kemampuan resiliensinya, serta diharapkan terus mengasah dan mempertahankan sikap optimisme yang dimiliki, dengan cara membiasakan berfikir positif atas masalah apapun yang dialami, dan terus memunculkan keyakinan bahwa selalu ada hikmah dibalik kesulitan/masalah yang terjadi, dan berusaha untuk senantiasa bersyukur atas anugerah yang dirasakan, sekecil apapun. Selain itu hendaknya mahasiswa penyintas covid-19, selalu memaknai dukungan sosial sebagai hal yang perlu untuk terus dijalin dan ditingkatkan dengan cara mengapresiasi setiap dukungan dalam bentuk apapun, seperti nasihat, motivasi maupun kritik/evaluasi dari orang-orang terdekat (*significant person*), maupun peer-group yang ada. Hal lain yang juga perlu untuk dijaga dan ditingkatkan adalah menjalin komunikasi yang efektif dengan keluarga dan sahabat/peer-group dengan saling berbagi cerita tentang masalah yang dialami agar muncul kesadaran dan keyakinan bahwa setiap individu itu pasti pernah mengalami kesulitan dalam kehidupannya. (2) Adapun saran untuk keluarga maupun teman dekat penyintas Covid, adalah dengan senantiasa memberikan dukungan kepada penyintas covid dalam melewati masa pemulihan pasca terkena Covid-19, karena dukungan dari keluarga maupun teman dekat sangatlah berarti bagi penyintas untuk meningkatkan resiliensi dalam menjalani kehidupan pasca terkena Covid-19. (3) Kepada Instansi terkait yaitu Tim Gugus Covid-19 UMS, hendaknya juga memperhatikan kondisi mahasiswa penyintas Covid-19, terutama kondisi psikologisnya. Seperti memberikan kegiatan penyuluhan/bimbingan pasca terkena Covid-19, agar dapat mengurangi gangguan psikologis yang dialami mahasiswa penyintas. (4) Kepada peneliti lain yang tertarik dengan tema ini dapat menambahkan atau mengganti variabel lain untuk menemukan faktor apa saja yang memberikan kontribusi untuk meningkatkan resiliensi individu, khususnya penyintas covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, antara lain: 1) Tim Gugus Tugas Covid-19 UMS atas izin yang diberikan untuk mendapatkan data-data yang diperlukan, 2) responden yang telah berkenan mengisi g-form yang dikirim dan 3) pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu terutama para *reviewer* dan *proofreader*. Semoga Allah Azza Wa Jalla memberikan balasan terbaik untuk Bapak/Ibu/Sdr semua..... Aamiin aamiin ya Robbal'alamiin.

Referensi

- [1] Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- [2] Azwar, S. F. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Pustaka Pelajar.
- [3] Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(April), 511–535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- [4] Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). Optimism, pessimism, and self-regulation. *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice.*, 31–51. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- [5] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- [6] Choirunnisa, K., & Supriatna, U. Y. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Penderita Leukemia di Rumah Cinta Kanker Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 373–379.
- [7] 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>
- [8] Covid-, D., Psikologis, P., & Aslamiyah, S. (2021). *Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara*. 1(1), 56–69.
- [9] Covid19.go.id. (n.d.). *Peta sebaran*. Covid19.Go.Id. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- [10] Dey, N. E. Y., & Amponsah, B. (2020). Sources of perceived social support on resilience amongst parents raising children with special needs in Ghana. *Heliyon*, 6(11), e05569. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05569>
- [11] Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [12] Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- [13] Howitt, D., & Cramer, D. (2014). *Research Methods in Psychology* (4th ed.). Pearson. https://doi.org/10.5005/jp/books/12408_3
- [14] Janiri, D.; et al. (2021). Posttraumatic Stress Disorder in Patients After Severe COVID-19 Infection. *JAMA Psychiatry*, Volume 78,. doi:10.1001/jamapsychiatry.2021.0109
- [15] Jbr/aik. (2020). Kapan Sebenarnya Corona Pertama Kali Masuk RI? *Detik.Com*. <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri/3>
- [16] Karim Amirullah, A. (2020). Penanganan Kecemasan Pasien Survivor Covid-19 Intensive Care Unit: Literature Review. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 2020.

- [17] Kumaidi, & Manfaat, B. (2013). *Pengantar Metode Statistika*. Graha bima Terrace.
- [18] Nurfianti, I. (2016). *RESEILIENSI PADA PEDERITA GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISIS DI RSUD dr. SLAMET GARUT*.
- [19] Nurhidayati, N., & Utari, D. T. (2018). Model Intensi Kewirausahaan Dengan Pertimbangan Pasar Kerja, Dukungan Sosial, Dan Self Efficacy Terhadap Pengambilan Keputusan Karir. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 19(2), 111. <https://doi.org/10.30659/ekobis.19.2.111-120>
- [20] Panchal, S., Mukherjee, S. & Kumar, U. (2016). Optimism in Relation to Well-being, Resilience, and Percieved Stress. *Nternational Journal of Education and Psychological Research*, Vol. 5(2).
- [21] Poetry, R. V. (2010). Resiliensi pada Mahasiswa Baru Penyandang Cerebral Palsy (CP). *Skripsi, Universita*.
- [22] Raisa, & Ediaty, A. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kebahagiaan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Empati*, 9(1), 15–21.
- [23] Rizaldi, A. A., & Rahmasari, D. (2021). RESILIENSI PADA LANSIA PENYINTAS COVID-19 DENGAN PENYAKIT BAWAAN Diana Rahmasari Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15.
- [24] Romanov, B. K. (2020). Coronavirus disease COVID-2019; Коронавирусная инфекция COVID-2019. *Safety and Risk of Pharmacotherapy (E-Journal) / Безопасность и Риск Фармакотерапии*, 8(1), 3–8. <https://www.risksafety.ru/jour/article/view/173>
- [25] Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Laserwords.
- [26] Sarafino, Edward P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- [27] Saraswati, D. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan resiliensi pada penyintas tuberkulosis. *Skripsi*.
- [28] Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 67–77. <https://doi.org/10.14710/jpu.7.1.67-77>
- [29] Seligman, M. (2008). *Menginstal optimisme*. Trans Budhy Yogapratama.
- [30] Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- [31] Supriatin. (2021). Survei PDSKJI: Pasien Terinfeksi Covid-19 Mengalami Gangguan Psikologis. *Merdeka.Com*. <https://www.merdeka.com/peristiwa/survei-pdskji-pasien-terinfeksi-covid-19-mengalami-gangguan-psikologis.html>
- [32] Susanto, A. D., Rozaliyani, A., Prasetyo, B., Agustin, H., Baskoro, H., Arifin, A. R., Pratama, S., Zaini, J., Hasto, B. D., Ratmono, T., Savitri, A. I., Samoedro, E., Husain, B., Nawas, A., & Burhan, E. (2021). Epidemiological and clinical features of covid-19 patients at national emergency hospital wisma atlet kemayoran, jakarta, Indonesia. *Kesmas*, 16(1), 11–16. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.5233>

- [33] Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- [34] Uyun, Z. (n.d.). *C. 09 resiliensi dalam pendidikan karakter*. 200–208.
- [35] WHO. (n.d.). *Coronavirus*. WHO (World Health Organization). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- [36] Yessica, Y. T. A. (2018). Resiliensi pada Orang Dengan HIV/AIDS Ditinjau dari Optimisme dan Dukungan Sosial. *Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*.
- [37] Yulianto. (2015). Guided Imagery: Konsep Konseling Kreatif Untuk Penanganan Post
- [38] Traumatic Stress Disorder (Ptsd). *Fokus Konseling*, 1(1), 70–81.