

## Gambaran Resiliensi Penyintas Covid-19 di Lhokseumawe

### *Resiliency Among Covid-19 Survivors in Lhokseumawe*

Ella Suzanna<sup>1\*</sup>, Ika Amalia<sup>2</sup>, Yara Andita Anastasya<sup>3</sup>, Rahmia Dewi<sup>4</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Malikussaleh, Indonesia

\*Corresponding author: ellasuzanna@unimal.ac.id

#### Abstrak

Pandemi COVID-19 menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. WHO (World Health Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional. Beberapa penelitian menunjukkan risiko kesehatan mental yang terkait dengan COVID-19, baik dalam jangka pendek, maupun jangka panjang. Salah satu dampak psikologis yang terjadi dirasakan langsung oleh individu yang dinyatakan positif covid, yaitu stigma sosial terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala-gejala covid tersebut. Mereka didiskriminasi, diperlakukan berbeda, diberikan label dan atau status mereka dilecehkan karena menderita covid. Namun, diantara orang-orang yang tertekan psikologisnya akibat covid ini, ada juga ditemukan orang-orang yang 'kuat' secara psikologis dalam menghadapi penyakitnya. Orang-orang seperti ini tetap berjuang melawan penyakit yang dideritanya. Bagaimana mereka melewati masa-masa sulit ketika dalam menjalani pengobatan dan berhasil kembali bersemangat dalam menjalani hidup ini disebut sebagai resiliensi. Penelitian ini bermaksud untuk melihat bagaimana proses resiliensi dari penyintas Covid tersebut dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Wawancara akan dilakukan pada 10 orang penyintas Covid dan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis tematik.

**Kata Kunci:** Lhokseumawe-Aceh, Pandemi, Penyintas Covid-19, Resiliensi

#### Abstrack

*The COVID-19 pandemic has become an event that threatens public health in general and has attracted worldwide attention. WHO (World Health Organization) has declared the COVID-19 pandemic a public health emergency of international concern. Several studies have shown the mental health risks associated with COVID-19, both in the short and long term. One of the psychological impacts that occur is felt directly by individuals who are declared positive for Covid, namely the social stigma against a person or group of people who experience the symptoms of COVID. They are discriminated against, treated differently, given a label and or their status is harassed because they have COVID. However, among the people who are depressed due to this covid, there are also people who are 'strong' psychologically in dealing with their illness. Such people are still battling their illness. How they go through difficult times while undergoing treatment and manage to return to their enthusiasm in life is known as resilience. This study intends to see how the resilience process of the Covid survivors is and what are the factors that influence it. This research method uses a qualitative approach with a phenomenological approach. Interviews will be conducted on 10 Covid survivors and then analyzed using thematic analysis.*

**Keywords:** Lhokseumawe-Aceh, Pandemic, Covid-19 Survivors, Resilience

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i2.139>

#### Rekomendasi mensitasi :

Suzanna, Ella., Amalia, Ika., Anastasya, Yara Andita. & Dewi, Rahmia. (2022), Gambaran Resiliensi Penyintas Covid-19 di Lhokseumawe. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (2): 100-106.

## PENDAHULUAN

Selama hampir dua tahun ini penduduk dunia telah menghadapi pandemi global yang cukup menguras tenaga dan pikiran untuk menemukan penanganannya. Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) yang disebabkan oleh virus SARSCoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO (World Health Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional (Güner, Hasanoglu, & Aktaş, 2020). Berdasarkan data Gugus Tugas COVID-19 Republik Indonesia, per tanggal 12 Agustus 2020, jumlah pasien total positif COVID-19 di dunia mencapai 20.388.408 orang, yang diakumulasikan dari pasien positif dirawat, pasien positif sembuh, serta pasien positif meninggal. Di Indonesia, total pasien positif COVID-19 sebesar 130.718 orang, dengan pasien sembuh sebesar 85.798 orang dan pasien meninggal sebesar 5.908 orang. Adapun orang dalam pemantauan di Aceh berjumlah 1832, dari jumlah tersebut orang yang telah selesai pemantauan berjumlah 1516 orang dan yang sedang dalam pemantauan berjumlah 316 orang. Sedangkan pasien dalam pengawasan (PDP) di Aceh berjumlah 83 orang, dari total 83 orang tersebut 69 orang dinyatakan sehat dan diperbolehkan pulang sedangkan 13 orang lagi masih dalam perawatan (Khairani, 2020)

Dampak kesehatan mental dari Covid-19 ini belum banyak dipetakan,

namun beberapa penelitian menunjukkan risiko kesehatan mental yang terkait dengan COVID-19, terutama dalam jangka pendek. Data yang muncul dari China menunjukkan bahwa satu setengah sampai tiga perempat dari petugas kesehatan melaporkan gejala depresi dan kecemasan setelah bekerja menangani banyak pasien covid (Liu et al., 2020).

Selain itu, ada juga dampak psikologis yang dirasakan oleh masyarakat yang berdampak secara langsung. Beberapa orang terisolasi di lingkungan yang tidak aman, merasa jenuh karena tidak dapat berinteraksi seperti biasa, dan biasanya akan muncul keributan-keributan dalam keluarga yang diakibatkan karena masalah miskomunikasi. Dampak negatif lainnya yang terjadi dirasakan langsung oleh individu yang dinyatakan positif covid, yaitu stigma sosial terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala-gejala covid tersebut. Mereka didiskriminasi, diperlakukan berbeda, diberikan label dan atau status mereka dilecehkan karena menderita covid. Stigma ini tentu memberikan dampak terhadap pasien beserta keluarganya. Walaupun pasien sudah sembuh dan terbukti tidak lagi menderita Covid-19 akan tetapi stigma masyarakat terhadap mereka sulit dihilangkan. Stigma ini justru akan menyebabkan penyebaran penyakit di masyarakat semakin tidak terkendali.

Namun, diantara orang-orang yang tertekan psikologisnya akibat covid ini, ada juga ditemukan orang-orang yang 'kuat' secara psikologis dalam menghadapi penyakitnya. Orang-orang seperti ini tetap berjuang melawan penyakit yang dideritanya. Mereka tetap

optimis dan penuh harapan menghadapi masa depan mereka. Salah satu pasien covid yang dinyatakan sudah sembuh memberikan keterangan di media masa mengenai apa yang dirasakannya ketika melihat keluarganya yang melepas kepergiannya ke wisma atlet untuk diisolasi, berikut ini kutipannya: "Saya bisa merasakan tatapan mata mereka waktu saya berangkat dengan bawa tas gitu, tas ransel ke Wisma Atlet. Jadi, saya cuma bisa lihat, tapi tidak bisa mengatakan apa-apa ke anak saya, cuma saya bisa lihat, 'Oh, anak saya juga terluka.'" Hal inilah yang membuat ia merasa semangat untuk tetap melanjutkan pengobatan dan merasa harus segera sembuh.

Pasien covid yang sudah sembuh ini dinamakan penyintas covid. Bagaimana mereka melewati masa-masa sulit ketika dalam menjalani pengobatan dan berhasil kembali bersemangat dalam menjalani hidup ini disebut sebagai resiliensi.

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk berkembang lebih baik dan membaik setelah mengalami kesulitan di masa lalu (Singh & Yu, 2010). Beberapa penelitian menemukan bahwa resiliensi membantu individu mengurangi kesulitan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap peristiwa stres atau traumatis, seperti bencana alam (Rodriguez-Llanes et al., 2013), terorisme (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2006), penyakit (Hou, Law, Yin, & Fu, 2010; Li, Chi, Sherr, Cluver, & Stanton, 2015) dan kehilangan atau kematian (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011). Dalam penelitian pandemi, teknik-teknik meningkatkan resiliensi masyarakat penting dilakukan

untuk menghilangkan rasa takut dan stres pasca trauma di antara para penyintas dan petugas kesehatan (Bonanno et al., 2008; Maunder, 2004). Namun, konsep resiliensi telah dipelajari secara luas sebagai pengobatan klinis per individu, dan jarang diterapkan dalam penelitian-penelitian pemulihan kesehatan mental masyarakat.

Walaupun banyak penelitian menemukan bahwa resiliensi bisa hadir sebagai ciri kepribadian (Seery, 2011), beberapa penelitian mengungkapkan bahwa resiliensi bisa menjadi proses perlindungan dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai keterampilan coping (Campbell-Sills, Cohan, & Stein, 2006; Stratta, dkk., 2015). Sebagai hasil positif dari penyesuaian psikologis individu, resiliensi dapat dipengaruhi oleh coping adaptif atau coping maladaptif (Stratta, dkk., 2015). Beberapa strategi coping dikaitkan dengan kemampuan resiliensi seseorang pada masa pandemi (Zheng, Luo, & Ritchie, 2021), yaitu: coping yang berfokus pada masalah, coping yang berfokus pada emosi dari diri sendiri, coping yang berfokus pada emosi yang didapatkan dari lingkungan dan coping *disengagement*. Beberapa coping ini secara signifikan meningkatkan resiliensi individu terhadap ketakutan untuk melakukan perjalanan pada masa pandemi Covid-19 (Zheng, Luo, & Ritchie, 2021).

Resiliensi mengacu pada kemampuan (yang diidentifikasi oleh beberapa karakteristik) yang memungkinkan individu tertentu untuk berhasil dalam lintasan perkembangan meskipun ada kesulitan. Garmezy (1974, dalam Benard, 1992) menggambarkan individu yang resilient atau 'tangguh' sebagai "individu yang dapat bekerja dengan baik, beradaptasi

tasi dengan baik, mencintai dengan baik, dan memiliki harapan dengan baik." Karena sifat-sifat ini sulit diukur, Benard (1992) merangkum beberapa karakteristik individu tangguh yang berasal dari beberapa penelitian sebelumnya. Individu tangguh adalah orang yang memiliki: (1) Kompetensi sosial, yaitu responsif, aktif, fleksibel, mudah beradaptasi, memiliki selera humor, dan menjalin hubungan positif dengan orang lain, (2) keterampilan pemecahan masalah, yaitu mampu berpikir secara abstrak, reflektif, fleksibel, dan mencoba mencari solusi alternatif, (3) Otonomi, (4) Perasaan tujuan dan masa depan yaitu harapan yang sehat, motivasi berprestasi, pengarahan tujuan, kekerasan, dan rasa antisipasi.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Jackson dan Watkin, 2004) terdapat tujuh faktor dalam resiliensi, yaitu: (1) Emotional Regulation, merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan; (2) Impulse Control, adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya; (3) Optimisme, Individu yang resilien adalah individu yang optimis, mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya; (4) Emphaty, menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut; (5) Causal Analysis, merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengiden-

tifikasi penyebab dari permasalahan mereka; (6) Self-Efficacy, menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan; (7) Reaching Out, menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan, menunjukkan adanya keberanian untuk melihat masalah sebagai tantangan bukan ancaman dan adanya kemampuan pada seseorang untuk mencapai keberhasilan di dalam hidupnya.

Penelitian ini bermaksud untuk melihat bagaimana proses resiliensi dari penyintas Covid tersebut dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhinya. Lebih jauh lagi, penelitian ini juga ingin melihat bagaimana pandangan penyintas covid ini dalam menghadapi masa depan, serta bagaimana harapan individu di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian psikologis fenomenologi bertujuan untuk mengklarifikasi situasi yang dialami dalam kehidupan seseorang sehari-hari (Giorgi & Giorgi, 2008). Menurut Creswell & Creswell, (2012) mengatakan bahwa penelitian fenomenologis adalah desain penelitian yang berasal dari filsafat dan psikologi, dimana peneliti menggambarkan pengalaman individu yang dialami dalam suatu fenomena tertentu. Dalam proses ini peneliti berusaha menggali data yang dimunculkan lewat dari pengalaman-pengalaman subjek. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah individu yang

pernah didiagnosa positif Covid-19 dan dinyatakan sembuh atau negatif, atau disebut dengan penyintas Covid-19. Dalam penelitian ini subjek penelitian disebut responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini tidak ada yang spesifik, apabila responden sudah pernah dinyatakan positif Covid-19 (dibuktikan dari hasil tes Swab) dan saat pengambilan data sudah dinyatakan sembuh atau negatif, maka individu tersebut dapat diikutsertakan sebagai responden penelitian, jika ia menyatakan bersedia terlibat dalam penelitian, yang dituangkan dalam *informed consent* penelitian. Jumlah responden dalam penelitian ini awalnya direncanakan sebanyak 10 orang. Namun dalam perjalanan pengambilan data, ternyata banyak penyintas Covid yang meminta untuk dijadikan responden penelitian (bersedia terlibat dalam penelitian), sehingga jumlah total responden adalah 13 orang penyintas covid.

Teknik pengambilan responden dalam penelitian ini adalah menggunakan snowball sampling yaitu teknik sampling yang multistage, didasarkan pada analogi bola salju, yang dimulai dengan bola salju yang kecil kemudian membesar secara bertahap karena ada penambahan salju ketika digulingkan dalam hamparan salju. Prosedurnya ialah peneliti mencari salah satu pasien Covid-19 yang sudah sembuh dan yang bersedia untuk diwawancarai. Setelah wawancara selesai dilaksanakan, peneliti bertanya pada responden, adakah penyintas covid lainnya yang ia kenal. Begitu seterusnya hingga mencapai 13 responden atau ketika jawaban responden sudah memiliki banyak kesamaan (tidak ditemukan hal

baru lagi). Ini disebut sebagai *saturation* dalam penelitian kualitatif (Creswell, 2018), dan peneliti boleh menghentikan pengumpulan data jika sudah mencapai *saturation* ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini ada 13 orang, yang bervariasi usianya, dari usia 19 hingga usia 47 tahun. Responden laki-laki berjumlah 3 orang, sedangkan perempuan berjumlah 10 orang. Setiap responden mengalami berbagai macam gejala covid yang berbeda-beda, dari yang tanpa gejala hingga semua gejala terjadi bersamaan. Periode sakitnya juga berbeda-beda, ada yang paling cepat sekitar 10 hari sudah dinyatakan negatif, hingga yang paling lama sekitar 3 bulan baru benar-benar sembuh. Hampir semua responden menyatakan mendapatkan virus tersebut dikarenakan kelalaian diri sendiri yaitu berada di luar rumah (kerumunan) ketika penyebaran covid sedang meningkat. Sedangkan untuk protokol kesehatan, kesemua responden mengaku telah menjalankan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah.

Dari hasil pengambilan data terhadap 13 penyintas Covid mengenai pengalaman mereka menghadapi penyakitnya sehingga dapat bertahan dan sembuh kembali seperti sedia kala serta memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri lebih baik lagi atau yang biasa disebut resiliensi, didapatkan beberapa tema spesifik. Tema-tema terkait faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial, harapan, kemampuan diri, dan religiusitas. Sedangkan tema-tema yang mengenai karakteristik

resiliensi yaitu mengelola emosi, berusaha dan berdoa, menghadapi rintangan, bersyukur dan berserah diri.

Hampir semua responden dalam penelitian ini mendapatkan dukungan sosial atau *social support* dari keluarga mereka ketika mereka sedang menghadapi penyakitnya. Keluarga yang mendukung dan selalu memberikan semangat tentu saja menjadi hal yang positif bagi responden sehingga responden merasa mampu untuk menghadapi semua rintangan dalam hidup, termasuk penyakit fisik yang dideritanya.

Faktor yang juga paling besar yang mendorong responden untuk dapat melewati semua tantangan dan rintangan dalam hidupnya adalah harapan. Walaupun ketika pertama kali mengetahui dirinya didiagnosis terkena covid, sebagian besar responden mengalami berbagai macam reaksi emosi yang berbeda-beda, seperti sedih, kesal, tidak mau mengakui, gelisah, cemas, takut, stres dan lain sebagainya.

Namun, setelah beberapa waktu mengalami, responden mulai sadar dengan kondisinya dan berpikir bahwa ini adalah takdir yang harus dihadapi bersama-sama. Maka setelah itu munculah harapan dalam diri responden yang lebih menguatkan responden untuk bangkit dan kembali menjalani hidup.

Selain harapan akan sesuatu yang ingin dicapai di masa depan, sebagian besar responden juga yakin akan kemampuan dirinya bahwa ia mampu mencapai apa yang dicita-citakan. Hal ini jugalah yang membuat mereka mampu mengesampingkan kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi dan berhasil melaluinya.

Sebagai masyarakat Aceh, faktor religiusitas dalam segala hal sudah umum ditemukan, termasuk dalam penelitian ini. Religiusitas juga ditemukan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi masyarakat Aceh yang mayoritas muslim. Dalam menghadapi masalah, biasanya masyarakat Aceh percaya bahwa Tuhanlah penentu segalanya, dan apa yang terjadi di dunia ini adalah kehendak Allah. Berikut ini beberapa kutipan wawancara dengan responden tentang takdir dan ketentuan-Nya.

## **SIMPULAN**

Pentingnya resiliensi dalam diri individu sangat berperan besar bagi seorang individu untuk bangkit dan beradaptasi dari suatu masalah ataupun keterpurukan yang dihadapinya dalam hidup. Kemampuan resiliensi yang dimiliki seseorang dapat lebih membuat individu lebih optimis dalam menjalani kehidupan dalam kondisi apapun, dapat mengatur emosinya dengan baik, memiliki efikasi diri dalam bertindak, memiliki empati yang dapat peka dan merasakan keadaan lingkungan sekitar.

Gambaran resiliensi pada penyintas Covid-19 ditemukan bahwa masing-masing responden memiliki resiliensi yang beragam. Seluruh responden memiliki tujuan dan pengharapan yang sama untuk sehat, pengharapan untuk dapat melalui permasalahan demi keluarga dan orang-orang yang mereka sayangi. Partisipan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, berusaha untuk mengalihkan pemikiran mereka kepada hal-hal yang lebih positif, serta masing-masing partisipan juga memiliki motivasi dalam diri mereka, rasa kebersyukuran,

dan faktor religiusitas yang berhubungan dengan kedekatan diri mereka kepada Allah SWT.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Malikussaleh yang telah memberikan bantuan dana sehingga kegiatan penelitian dengan skema asisten ahli ini dapat terlaksana dengan baik dan dapat dipublikasikan ke dalam jurnal ilmiah nasional.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*, 7, 511-535.
- Güner, H. R., Hasanoğlu, I., & Aktaş, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of medical sciences*, 50(SI-1), 571-577.
- Liu, Y., Gayle, A. A., Wilder-Smith, A., & Rocklöv, J. (2020). The reproductive number of COVID-19 is higher compared to SARS coronavirus. *Journal of travel medicine*.
- Rodriguez-Llanes, J. M., Vos, F., & Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: are evidence-based indicators an achievable goal?. *Environmental Health*, 12(1), 1-10.
- PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R. S., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A., & Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S47.
- Zheng, D., Luo, Q., & Ritchie, B. W. (2021). Afraid to travel after COVID-19? Self-protection, coping and resilience against pandemic 'travel fear'. *Tourism Management*, 83, 104261.