

## **Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19** **(The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During the Covid-19 Pandemic)**

**Diana Vidya Fakhriyani**  
**Institut Agama Islam Negeri Madura**  
dianavidya@iainmadura.ac.id

### **Abstract**

Uncertain conditions due to the covid-19 pandemic have impacts on various aspects of life, for example, education, social and economic. These impacts cause 'difficulty', which requires each individual to be able to adapt. The ability to deal with 'difficulties' due to the pandemic is related to resilience. Resilience refers to a positive psychological adjustment to the difficulties faced in life, where each individual has a different level of resilience from one another. The purpose of this study was to determine the role of resilience in mental health, including during the covid-19 pandemic. This study used a qualitative approach, with the type of research in the form of a literature study (library research). Resilience, as a psychological adjustment in the face of any changes, has an impact on mental health conditions. Therefore, it is important to know about psychological resilience to achieve optimal mental health. This research is expected to provide comprehensive facts, then be used as a reference in the study of resilience and mental health.

**Keywords:** resilience, mental health, covid-19 pandemic

### **Abstrak**

Kondisi tidak menentu akibat pandemi covid-19 saat ini, memunculkan dampak pada berbagai aspek kehidupan, misalnya pendidikan, sosial, maupun ekonomi. Dampak tersebut dapat menimbulkan 'kesulitan', yang menuntut setiap individu untuk mampu beradaptasi. Kemampuan beradaptasi terhadap 'kesulitan' akibat pandemi berkaitan dengan resiliensi. Resiliensi mengacu pada penyesuaian psikologis yang positif terhadap kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan, di mana masing-masing individu memiliki kadar resiliensi yang berbeda satu sama lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran resiliensi terhadap kesehatan mental, termasuk saat pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian berupa studi kepustakaan (*library research*). Resiliensi, sebagai penyesuaian psikologis dalam menghadapi setiap perubahan, berdampak pada kondisi kesehatan mental. Maka dari itu, penting untuk mengetahui tentang resiliensi psikologis demi tercapainya kesehatan mental yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan fakta-fakta secara komprehensif, yang selanjutnya dapat dijadikan referensi dalam kajian resiliensi dan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** resiliensi, kesehatan mental, pandemi covid-19

## **Pendahuluan**

Covid-19 (*Coronavirus Disease-19*) yang muncul di China pada akhir tahun 2019, telah menyebar di seluruh penjuru dunia dan menyebabkan ancaman global, sehingga pada tahun 2020 lalu, WHO (*World Health Organization*) menyatakan, situasi covid-19 sebagai pandemi. Pada berbagai belahan dunia, penyebaran virus ini menyebabkan jutaan manusia terinfeksi dan ratusan ribu meninggal, termasuk di Indonesia.

Pada maret 2020, Presiden Indonesia menghimbau masyarakat Indonesia untuk menaati protokol kesehatan sebagai upaya pencegahan terhadap penularan virus corona, yakni dengan melakukan hal-hal berikut; cuci tangan, memakai masker, pembatasan segala aktivitas, seperti belajar, bekerja, dan beribadah yang dapat dilakukan di rumah. Himbuan lainnya adalah diwajibkannya untuk 'jaga jarak' (*physical distancing*) serta menjauhi kerumunan (*social distancing*). Situasi yang tidak biasa ini, menimbulkan kondisi tidak menentu.

Kondisi tidak menentu akibat kondisi saat ini, yakni pandemi covid-19, memunculkan dampak pada berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, sosial, maupun ekonomi. Dampak yang luas tersebut terjadi pada kehidupan sehari-hari tanpa adanya kepastian akan berakhirnya pandemi, sehingga menghadirkan kombinasi stresor yang

kompleks yang dapat memicu peningkatan masalah kesehatan mental<sup>1</sup>. Bahkan, WHO telah memperingatkan bahwa masalah psikologis, selama pandemi covid-19, seperti kecemasan, ketakutan, dan stres, dapat meningkat.

Pandemi covid-19 yang mengakibatkan kondisi “ketidakpastian” tersebut, mengharuskan masing-masing individu untuk mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan drastis dibandingkan kondisi sebelum pandemi. Selama masa pandemi, tiap individu dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan fakta baru, dengan didominasi rasa takut akan menyebarnya virus, sehingga dapat menimbulkan stres dan bahkan trauma. Suatu kajian menyatakan bahwa ada empat hal utama pada pandemi yang dapat menyebabkan stres, yakni pembatasan sosial (*social distancing*), kekurangan akan kebutuhan dasar, ancaman infeksi virus, serta penyesuaian perilaku. Maka, tentu setiap individu harus memiliki kemampuan beradaptasi, sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan yang terjadi akibat pandemi.

Penyesuaian diri secara psikologis saat pandemi covid-19 dapat dilakukan melalui beberapa alternatif cara, diantaranya dengan meminimalisir stres. Hal tersebut berkaitan dengan resiliensi sebagai penyesuaian psikologis selama pandemi covid-19. Resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk mengatasi kesukaran, problematika, rasa bingung, bangkit dari kegagalan, serta mampu melakukan perubahan positif<sup>2</sup>.

Resiliensi berkaitan dengan kemampuan pada individu yang sifatnya dinamis, untuk beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi. Ketika individu mampu menghadapi kesulitannya dan dapat beradaptasi dalam menjalankan kehidupan kesehariannya, maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu yang merupakan kondisi kesehatan mental.

Kesehatan mental berkaitan dengan kondisi individu yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan baik fisik, kognitif, maupun emosionalnya, yang memiliki konsekuensi pada interaksi sosialnya, yaitu di mana individu mampu menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Maka, tentu penting untuk mengembangkan kesehatan mental, terlebih selama pandemi covid-19, serta mengkaji lebih lanjut mengenai resiliensi, yakni bagaimana membangun resiliensi yang baik.

Dengan demikian, kajian mengenai peran resiliensi terhadap kesehatan mental perlu ditelaah secara mendalam, serta bagaimana membangun resiliensi terutama dalam menghadapi pandemi covid-19. Tentu, harapan penelitian ini yakni mampu memberikan deskripsi yang berkenaan dengan peran resiliensi terhadap kesehatan mental, yang mana resiliensi sebagai penyesuaian psikologis selama pandemi covid-19. Di samping itu, penelitian ini pula diharapkan dapat dijadikan landasan atau kajian pertimbangan dalam menentukan langkah-langkah untuk membangun resiliensi yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental, sehingga dapat memberikan informasi untuk membantu kita dalam melewati pandemi covid-19.

## Metode

Pendekatan yang diterapkan yaitu pendekatan kualitatif, tujuannya adalah untuk mendeskripsikan dan menjabarkan tentang peran resiliensi terhadap kesehatan mental selama masa pandemi covid-19, di mana resiliensi merupakan penyesuaian psikologis dalam menghadapi situasi pandemi tersebut.

Pada penelitian kualitatif ini mempergunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Studi kepustakaan yakni aktivitas menghimpun bahan-bahan referensi, yaitu melakukan kajian teoritis dengan menelaah buku, literatur, makalah atau artikel,

---

<sup>1</sup> June Gruber dkk., *Clinical Psychological Science's Call To Action in the Time of COVID-19*, 2020, <https://doi.org/10.31234/osf.io/desg9>.

<sup>2</sup> Justine M. Gatt dkk., “Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth: An International Cross-Sectional Study Across Six Countries,” *Frontiers in Psychiatry* 10 (2020): 997, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00997>.

jurnal, catatan, laporan dan referensi lainnya, baik referensi secara langsung (cetak) maupun secara *online*, yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Kriteria kajian teoritis yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian kepustakaan ini berdasarkan relevansi; kemutakhiran; serta keaslian. Relevansi bermakna bahwa teori yang disampaikan sesuai dengan pembahasan yang diteliti, yakni berkaitan dengan resiliensi dan kesehatan mental. Kemutakhiran berkaitan dengan keterbaharuan teori atau referensi yang dijadikan rujukan. Sebagian besar referensi yang digunakan merupakan referensi yang dipublikasikan sekitar 5 hingga 7 tahun terakhir, meskipun ada beberapa referensi yang melebihi tahun tersebut termasuk referensi yang bersumber dari internet. Keaslian, berkaitan dengan keaslian sumber dalam mengemukakan teori ataupun referensi yang dipergunakan pada penelitian ini.

Adapun teknik analisis data, menggunakan *content analysis* atau metode analisis isi. Metode ini memungkinkan penelitian dianalisis secara sistematis dan objektif untuk melakukan pendeskripsian bahan kajian melalui pendekatan kuantitatif. *Content analysis method* dalam penelitian ini digunakan sebagai upaya menganalisis data kajian kepustakaan yang telah diperoleh mengenai resiliensi dan kesehatan mental selama pandemi covid-19.

Selanjutnya, untuk memperoleh kebenaran hasil dalam proses pengkajian dan meminimalisir misinformasi yang dapat terjadi dalam penelitian ini, karena kesalahan manusiawi seperti kurangnya referensi ataupun keterbatasan analisis, maka dilakukan pengecekan antar referensi, serta membaca ulang referensi yang telah didapatkan.

## Hasil

Hasil penelitian ditelaah melalui referensi yang diperoleh dari berbagai sumber. Kajian mengenai peran resiliensi terhadap kesehatan mental ditunjukkan dalam hasil penelitian yang akan dipaparkan berikut ini, termasuk penyesuaian psikologis selama pandemi covid-19.

## Kesehatan Mental

Kesehatan mental berkaitan dengan kondisi sehat, yang mencakup kondisi sehat fisik, mental, kesejahteraan sosial, serta tidak adanya suatu penyakit. Kesehatan mental merupakan kondisi berkembangnya semua aspek perkembangan, fisik, kognitif, dan emosional, yang optimal sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungannya dan mencapai kebahagiaan pribadi. Pada kondisi sehat secara mental, seseorang mampu mengelola stres yang dihadapi dengan baik, bekerja atau belajar secara produktif, serta mampu bergabung dan berperan dalam situasi sosial dalam komunitasnya. Hal tersebut menunjukkan adanya harmonisasi pada koordinasi gejala/fungsi jiwa, seperti perasaan, kemauan, sikap, dan persepsi, sehingga menjadi individu yang sehat seutuhnya.

Menurut WHO, kesehatan mental ditandai dengan hal-hal berikut ini, yaitu mampu beradaptasi yang ditunjukkan dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik, mampu belajar dari pengalaman, cenderung senang memberi dibandingkan menerima, lebih senang membantu daripada diberi bantuan, mempunyai rasa kasih sayang, senang terhadap apa yang diusahakannya, menerima kegagalan dengan positif, selalu berpikir positif tentang segala sesuatunya. Ciri-ciri tersebut merupakan refleksi dari individu yang mampu menerima kondisi diri, mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki, serta terhindar dari gangguan jiwa, sehingga dapat mencapai kebahagiaan.

Kesehatan mental merupakan hal yang mendasar dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh, maka hal tersebut tentu sangat penting untuk dicermati, terlebih di masa pandemi. Namun demikian, di negara berkembang, pada sebagian besar menganggap bahwa masalah kesehatan mental belum menjadi hal yang prioritas dibandingkan dengan penyakit fisik menular. Pada kenyataannya, justru pandemi memunculkan dampak serius pada kondisi psikologis individu, seperti timbulnya stres, kecemasan, atau masalah

psikologis lainnya<sup>3</sup>. Hal tersebut yang kemudian mempengaruhi kesehatan mental. Dampak psikologis seperti stres, kecemasan, depresi yang lebih rendah akibat pandemi covid-19, menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik.

## Resiliensi

Menurut *American Psychological Association*, APA, Resiliensi mengacu pada proses adaptasi yang baik untuk menghadapi kesusahan, ancaman, tragedi, trauma, atau bahkan asal muasal stres yang dapat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan pada kehidupannya. Resiliensi bersifat dinamis dan terbentuk melalui proses sepanjang rentang kehidupan individu.

Resiliensi terdiri atas tujuh aspek yakni regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*), efikasi diri (*self efficacy*), sikap optimis (*optimism*), dan empati (*empathy*), pencapaian (*reaching out*)<sup>4</sup>.

- (1) Regulasi emosi merupakan kecakapan mengelola diri secara efektif dalam kehidupan meskipun dengan berbagai tekanan. Dalam hal ini, individu mempunyai keahlian dalam mengontrol emosi dan perhatiannya.
- (2) Pengendalian impuls merupakan kapasitas mengontrol perilaku, sehingga mampu mengutamakan hal-hal baik dibandingkan kesenangannya.
- (3) Kemampuan analisis masalah berkenaan dengan kecakapan dalam melakukan analisis tentang penyebab permasalahan yang terjadi secara saksama. Individu dengan resiliensi yang baik, mampu melakukan analisis di luar kebiasaan pada umumnya, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan penyebab munculnya suatu permasalahan.
- (4) Efikasi diri, keyakinan pada diri sendiri untuk mengontrol situasi serta mengentaskan permasalahan. Individu dengan resiliensi yang baik, percaya akan dirinya sendiri yang mampu memupuk kepercayaan dengan orang lain, sehingga kesuksesan dalam hidup lebih mudah didapatkannya.
- (5) Optimis berkaitan dengan kecakapan berpikir positif tentang masa depan serta mempunyai rencana yang matang dan realistis dalam merealisasikannya.
- (6) Empati, merupakan kecakapan membaca perilaku orang lain serta memahami keadaan psikologis orang lain.
- (7) Pencapaian berkaitan dengan kemampuan meningkatkan hal-hal positif serta menerima tantangan baru dalam kehidupan.

Resiliensi yang terdiri dari 7 aspek di atas, dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor protektif dan faktor resiko. Faktor protektif adalah faktor yang mendukung perkembangan resiliensi. Faktor protektif terdiri atas penilaian positif individu, dukungan sosial, lingkungan, budaya dan pendidikan. Faktor resiko berkaitan dengan stresor dalam kehidupan yang berpengaruh terhadap resiliensi individu, misalnya tekanan ekonomi, pekerjaan yang tidak menentu, konflik sosial, stigma sosial, bencana alam, perceraian keluarga, dan bahkan pandemi covid-19 dapat menjadi faktor resiko yang dapat mempengaruhi resiliensi psikologis individu.

<sup>3</sup> Cuiyan Wang dkk., "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, no. 5 (Maret 2020): 1729, <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

<sup>4</sup> Ellen W Turk dan Zora M Wolfe, "Principal's Perceived Relationship Between Emotional Intelligence, Resilience, and Resonant Leadership Throughout Their Career," *International Journal of Educational Leadership Preparation* 14, no. 1 (2018): 23, <https://www.semanticscholar.org/paper/Principal%27s-Perceived-Relationship-between-and-Turk-Wolfe/b4eae955f01cf593817dc1995e3f0e3e7245bb>.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah religiusitas dan spiritualitas. Selain itu, menurut *American Psychological Association*, hal yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu kapasitas merealisasikan perencanaan yang dibuat, berpikir positif pada diri sendiri dan kemampuan diri, kecakapan dalam berkomunikasi dan menyelesaikan masalah, kapasitas mengelola emosi dan impuls. Selanjutnya, *sense of humor*, humor juga berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi.

### **Peran Resiliensi terhadap Kesehatan Mental**

Resiliensi merupakan kapasitas seseorang dalam menangani berbagai tuntutan maupun kesulitan hidup. Resiliensi yang tinggi berkaitan dengan sikap optimis dan kesejahteraan mental<sup>5</sup>, yang mencerminkan kondisi kesehatan mental yang baik. Sedangkan rendahnya resiliensi berkaitan dengan sikap menyalahkan diri sendiri, dan memungkinkan timbulnya gejala somatisasi, kecemasan dan depresi<sup>6</sup>.

Resiliensi dapat memberikan dampak yang negatif terhadap distres psikologis mahasiswa<sup>7</sup>. Distres psikologis digambarkan sebagai kondisi kesehatan mental yang negatif. Hal tersebut bermakna bahwa semakin tinggi resiliensi individu, semakin rendah pula distres psikologisnya. Sama halnya dengan hasil penelitian Rudwan dan Alhashimia (2018) yang membuktikan bahwa, resiliensi berkorelasi positif dengan kesehatan mental pelajar, artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi pelajar, akan semakin tinggi juga tingkat kesehatan mental pelajar. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi pelajar, akan semakin rendah juga tingkat kesehatan mental pelajar. Temuan lainnya dari penelitian ini menyatakan bahwa wanita lebih resilien dan lebih tinggi tingkat kesehatan mentalnya, dibandingkan pria.

Di lingkungan kerja, tingkat resiliensi yang tinggi berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, minimnya tingkat stres, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik<sup>8</sup>. Maka, baik di kalangan pelajar, maupun di kalangan pekerja menunjukkan hasil yang sama bahwasanya resiliensi berpengaruh terhadap kesehatan mental yang berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian Wu, Yin, et. al (2020) juga menunjukkan bukti yang sama, bahwa resiliensi secara signifikan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental, meskipun dalam jangka pendek. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada timbal balik antara resiliensi dan kesehatan mental. Tingkat resiliensi yang tinggi dapat meminimalisir masalah psikologis serta menunjukkan tingkat kesehatan mental positif yang tinggi pula.

Resiliensi mempunyai peran yang fundamental terhadap *well-being*, serta mampu untuk meningkatkan *psychological well-being*<sup>9</sup>. Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) merupakan cerminan dari kondisi mental yang sehat. *Psychological well-being* yaitu kondisi individu yang berdaya guna dengan baik yang digambarkan dengan penerimaan diri, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mempunyai tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan diri. Kondisi ini juga berkenaan dengan strategi coping.

---

<sup>5</sup> Teresa Mayordomo dkk., "Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults," *The Journal of Psychology* 150, no. 7 (2 Oktober 2016): 809–21, <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>.

<sup>6</sup> Liuyi Ran dkk., "Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic," *Social Science & Medicine* (1982) 262 (Oktober 2020): 113261, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>.

<sup>7</sup> Fatimah Azzahra, "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa" 05 (2017): 17.

<sup>8</sup> Cindy A. Kermott dkk., "Is Higher Resilience Predictive of Lower Stress and Better Mental Health among Corporate Executives?," ed. oleh Kenji Hashimoto, *PLOS ONE* 14, no. 6 (11 Juni 2019): e0218092, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218092>.

<sup>9</sup> Asude Malkoç dan İlhan Yalçın, "Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students," *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 5, no. 43 (14 April 2015): 35–43, <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/230060>.

Strategi coping atau kemampuan menyelesaikan masalah yang merupakan bagian dari resiliensi, berkaitan dengan menurunnya tingkat distres yang ditunjukkan dalam rutinitas sehari-hari, aktivitas fisik, dan penilaian positif<sup>10</sup>. Resiliensi, dalam hal kemampuan menyelesaikan masalah, dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Shanahan et. al. (2020) sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi coping mampu menurunkan distres yang dialami individu selama pandemi covid-19.

Lebih lanjut, tingkat kesehatan mental, termasuk pada saat pandemi, dapat ditentukan oleh resiliensi. Resiliensi selama pandemi covid-19 dipengaruhi oleh dukungan sosial, religiusitas, & spiritualitas. Dukungan sosial mampu meningkatkan emosi positif, sehingga menjadi salah satu penentu dalam meningkatkan resiliensi<sup>11</sup>. Dukungan sosial yang diberikan dapat mengembangkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi covid-19.

## **Pembahasan**

### **Peran Resiliensi terhadap Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19**

Pandemi covid-19 berimbas pada kehidupan manusia, yang menimbulkan permasalahan, diantaranya adalah tekanan emosional serta gangguan sosial yang kemudian menyebabkan masalah psikologis dan berdampak pada penurunan tingkat kesehatan mental. Masalah tersebut dapat muncul akibat adanya pembatasan aktivitas, masalah perekonomian, serta masalah-masalah lainnya misalnya dalam aspek pendidikan. Selain itu, tidak hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi pandemi covid-19 juga berdampak parah pada kesejahteraan psikologis sebagai keadaan kesehatan mental positif.

Poin dari masalah yang dihadapi tersebut adalah bagaimana mengelola dan bereaksi secara tepat pada dampak covid-19. Dampak covid-19 terhadap kesehatan mental telah mendapatkan perhatian. Lebih lanjut, penelitian tentang hal tersebut mulai banyak dilakukan. Berkaitan dengan masalah psikologis, tingkat stres dan kemarahan dapat meningkat selama pandemi covid-19, apabila dibandingkan dengan sebelum pandemi. Tekanan emosional selama pandemi, berturut-turut dipengaruhi oleh distres emosional, tekanan ekonomi dan tekanan psikososial (gaya hidup).

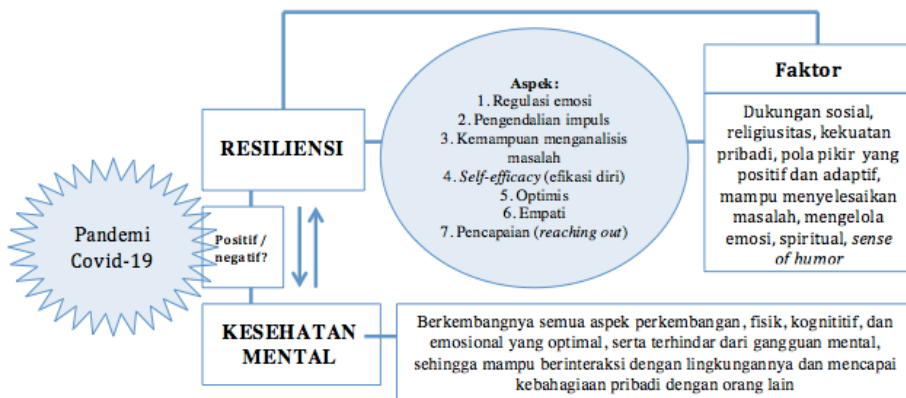
Dari beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan, menyebutkan bahwa resiliensi merupakan komponen penting untuk mencapai kesehatan mental. Resiliensi mengacu pada pemeliharaan kesehatan mental<sup>12</sup>. Resiliensi dan kesehatan mental saling memperkuat satu sama lain, dalam artian bahwa penyesuaian psikologis dengan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi kesehatan mental yang positif, saling mempengaruhi. Konsep “Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19” dapat ditinjau melalui bagan berikut.

---

<sup>10</sup> Lilly Shanahan dkk., “Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study,” *Psychological Medicine*, 23 Juni 2020, 1–10, <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>.

<sup>11</sup> Ezgi Karadag dkk., “The Relationship Between Psychological Resilience and Social Support Levels in Hemodialysis Patients,” *The Journal of Basic and Clinical Health Sciences* 3 (1 Januari 2019), <https://doi.org/10.30621/jbachs.2019.469>.

<sup>12</sup> Ilya M. Veer dkk., “Psycho-Social Factors Associated with Mental Resilience in the Corona Lockdown,” *Translational Psychiatry* 11, no. 1 (Juni 2021): 67, <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01150-4>.



**Gambar 1.** Peran Resiliensi terhadap Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19

Resiliensi berperan penting, serta berpengaruh pada kondisi kesehatan mental individu. Dampak psikologis akibat pandemi covid-19 seperti stres, kecemasan, dan depresi, dapat menentukan kondisi kesehatan mental selama masa pandemi. Sebagaimana yang telah diketahui bahwa resiliensi psikologis merupakan kapasitas individu dalam mengurangi dampak negatif tekanan psikologis (*distress*). Maka dari itu, perlu dilakukan upaya dalam membangun dan meningkatkan resiliensi psikologis dalam menghadapi pandemi.

### **Membangun Resiliensi dalam Menghadapi Pandemi Covid-19**

Dinamika resiliensi dibangun atas berbagai faktor diantaranya yaitu faktor protektif, seperti dukungan sosial, religiusitas, kekuatan pribadi, kapasitas merealisasikan perencanaan yang dibuat pola pikir positif serta adaptif, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan mengelola emosi, dan spiritual, serta *sense of humor* juga merupakan hal yang dapat meningkatkan resiliensi. Faktor tersebut merupakan kunci untuk menyelesaikan masalah psikologis akibat covid-19. Sedangkan faktor resiko berkaitan dengan konflik sosial, stigma sosial, bencana dan pandemi covid-19.

Strategi untuk membangun resiliensi psikologis ialah:

1. Membina relasi atau hubungan baik dengan kerabat (keluarga), teman, serta lingkungan sekitar.
2. Tidak melihat masalah yang dihadapi sebagai sesuatu yang tidak dapat diatasi.
3. Bersikap fleksibel dengan menerima bahwa perubahan adalah bagian dari hidup.
4. Merealisasikan perencanaan dari tujuan yang hendak dicapai.
5. Mengambil tindakan tegas pada setiap hal yang dihadapi.
6. Mencari kesempatan untuk *self-discovery* (pencarian jati diri).
7. Memandang positif terhadap diri sendiri.
8. Optimis dengan cara memandang segala hal dengan harapan yang baik.
9. Belajar dari kejadian masa lampau.
10. Mencari bantuan psikologis saat sangat krusial dibutuhkan dalam membangun resiliensi, *self-help*, dukungan keluarga dan teman, membaca referensi yang membahas tentang motivasi bagaimana meningkatkan ketahanan psikologis.

Beberapa cara di atas merupakan hal yang dapat dilakukan untuk membangun resiliensi, terutama selama pandemi covid-19. Penting ditekankan bahwa kita berubah di dunia yang berubah pula, sehingga seharusnya mampu menerima perubahan sebagai bagian dari hidup. Maka dari itu, bersikap fleksibel adalah cara yang baik pada saat menghadapi perubahan situasi seperti pandemi covid-19 yang dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan. Harapannya adalah, di masa mendatang, saat terjadi

perubahan, kita mampu untuk fleksibel terhadap perubahan dan mampu belajar dari pandemi yang saat ini kita hadapi.

Meskipun demikian, menjalin hubungan baik dengan lingkungan sosial baik keluarga, teman maupun masyarakat sekitar, dapat tetap dilakukan. Selain itu, penting untuk bersikap optimis dan berpikir positif tentang segala hal, termasuk melihat pandemi covid-19 sebagai bencana yang pasti akan berakhir dan masalah yang dihadapi dapat diatasi. Lebih lanjut, pencarian bantuan psikologis dapat dilakukan pada saat sangat krusial dibutuhkan untuk membangun resiliensi, dalam rangka mencapai kondisi kesehatan mental yang *well-being* selama pandemi covid-19.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini berupaya untuk mendeskripsikan peran resiliensi terhadap kesehatan mental, terutama bagaimana penyesuaian psikologis berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis selama pandemi covid-19. Peneliti telah mendeskripsikan tentang kesehatan mental dan resiliensi, bagaimana kondisi kesehatan mental selama pandemi covid-19, peran resiliensi terhadap kesehatan mental, serta bagaimana membangun resiliensi untuk meningkatkan kesehatan mental selama pandemi. Hasil penelitian membuktikan bahwa resiliensi dan kesehatan mental, satu sama lain, saling mempengaruhi. Jika dinamika resiliensi individu selama pandemi covid-19, terbangun dengan baik, maka akan demikian pula dengan kondisi kesehatan mentalnya. Namun, ketika resiliensi berkembang negatif, maka akan berdampak pada kesehatan mental yang negatif. Dengan demikian, demi mencapai kondisi kesehatan mental yang baik, maka diperlukan strategi dalam membangun resiliensi. Strategi tersebut dapat dijadikan sebagai referensi untuk membantu masyarakat luas dalam menghadapi pandemi covid-19, di mana hingga saat ini tanpa ada kepastian kapan berakhirnya. Namun demikian, penelitian tentang resiliensi dan kesehatan mental ini, sangat disarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dalam rangka menghasilkan data penelitian yang lebih luas lagi.

### **Bibliografi**

- American Psychological Association. "The Road Resilience." Washington, DC, 2017. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Azzahra, Fatimah. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa" 05 (2017): 17.
- Chen, Shuquan, dan George A. Bonanno. "Psychological Adjustment during the Global Outbreak of COVID-19: A Resilience Perspective." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12, no. S1 (Agustus 2020): S51–54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>.
- Cohen, Elad, Yohanah Eshel, Shaul Kimhi, dan Jenny Kurman. "Individual Resilience: A Major Protective Factor in Peer Bullying and Victimization of Elementary School Children in Israel." *Journal of Interpersonal Violence* 36 (22 Juli 2019): 088626051986319. <https://doi.org/10.1177/0886260519863192>.
- Connor, Kathryn, dan Jonathan Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and anxiety* 18 (1 September 2003): 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Madura: Duta Media Publishing, 2019.
- Fakhriyani, Diana Vidya, Ishlakhatus Sa'idah, dan Moh Ziyadul Annajih. "Pendekatan REBT melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (21 Mei 2021): 56. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v1i1.8463>.
- Gatt, Justine M., Rebecca Alexander, Alan Emond, Kim Foster, Kristin Hadfield, Amanda Mason-Jones, Steve Reid, dkk. "Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth: An International Cross-Sectional Study Across



- Six Countries.” *Frontiers in Psychiatry* 10 (2020): 997. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00997>.
- Gruber, June, Mitch Prinstein, Jonathan Abramowitz, Anne Albano, Amelia Aldao, Jessica Borelli, Lee Clark, dkk. *Clinical Psychological Science’s Call To Action in the Time of COVID-19*, 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/desg9>.
- Hakim, M.A. “Profiling Risiko Psikologis COVID-19 di Indonesia.” Dipresentasikan pada Psifor-Talks With Hakim, Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2020.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Hoorelbeke, Kristof, Nathan Van den Bergh, Marieke Wichers, dan Ernst H.W. Koster. “Between Vulnerability and Resilience: A Network Analysis of Fluctuations in Cognitive Risk and Protective Factors Following Remission from Depression.” *Behaviour Research and Therapy* 116 (Mei 2019): 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.01.007>.
- Hou, Xiang-Ling, Hai-Zhen Wang, Cheng Guo, James Gaskin, Detlef H. Rost, dan Jin-Liang Wang. “Psychological Resilience Can Help Combat the Effect of Stress on Problematic Social Networking Site Usage.” *Personality and Individual Differences* 109 (April 2017): 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>.
- Kajbafnezhad, Hadi, dan Ali Khaneh Keshi. “Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and Its Components in Girl Students of Islamic Azad University.” *Journal on Educational Psychology* 8, no. 4 (2015): 11–15. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1098158>.
- Karadag, Ezgi, Ozlem Ugur, Hatice Mert, dan Merve Erunal. “The Relationship Between Psychological Resilience and Social Support Levels in Hemodialysis Patients.” *The Journal of Basic and Clinical Health Sciences* 3 (1 Januari 2019). <https://doi.org/10.30621/jbachs.2019.469>.
- Kementerian Kesehatan. “Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19),” 2020. <http://farmalkes.kemkes.go.id/unduh/kepmenkes-hk-01-07-menkes-413-2020-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-coronavirus-disease-2019-covid-19/>.
- Kermott, Cindy A., Ruth E. Johnson, Richa Sood, Sarah M. Jenkins, dan Amit Sood. “Is Higher Resilience Predictive of Lower Stress and Better Mental Health among Corporate Executives?” Disunting oleh Kenji Hashimoto. *PLOS ONE* 14, no. 6 (11 Juni 2019): e0218092. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218092>.
- Khoiri Oktavia, Wildani, dan Pipih Muhopilah. “Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (31 Januari 2021): 1–18. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>.
- Kraemer, Moritz U. G., Chia-Hung Yang, Bernardo Gutierrez, Chieh-Hsi Wu, Brennan Klein, David M. Pigott, Open COVID-19 Data Working Group, dkk. “The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China.” *Science* 368, no. 6490 (1 Mei 2020): 493–97. <https://doi.org/10.1126/science.abb4218>.
- Kurniawan, Yudi, dan Markus Nanang Irawan Budi Susilo. “Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19.” *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 5, no. 1 (23 Juni 2021): 131. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>.
- Malkoç, Asude, dan İlhan Yalçın. “Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students.” *Turkish*

- Psychological Counseling and Guidance Journal* 5, no. 43 (14 April 2015): 35–43.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/230060>.
- Mayordomo, Teresa, Paz Viguer, Alicia Sales, Encarnación Satorres, dan Juan C. Meléndez. “Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults.” *The Journal of Psychology* 150, no. 7 (2 Oktober 2016): 809–21.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>.
- McKibbin, Warwick, dan Roshen Fernando. “The Global Macroeconomic Impacts of COVID-19: Seven Scenarios,” 2020, 43.
- Rajkumar, Ravi. “COVID-19 and mental health: A review of the existing literature.” *Asian Journal of Psychiatry* 52 (1 April 2020): 102066.  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- Ran, Liuyi, Wo Wang, Ming Ai, Yiting Kong, Jianmei Chen, dan Li Kuang. “Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic.” *Social Science & Medicine (1982)* 262 (Oktober 2020): 113261.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. “Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia.” *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (3 November 2020): 162–71. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>.
- Rudwan, Samer, dan Saada Alhashimia. “The Relationship between Resilience & Mental Health among a Sample of University of Nizwa Students - Sultanate of Oman.” *European Scientific Journal, ESJ* 14, no. 2 (31 Januari 2018): 288.  
<https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n2p288>.
- Shanahan, Lilly, Annekatrin Steinhoff, Laura Bechtiger, Aja L. Murray, Amy Nivette, Urs Hepp, Denis Ribeaud, dan Manuel Eisner. “Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study.” *Psychological Medicine*, 23 Juni 2020, 1–10.  
<https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>.
- Taylor, Steven. *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease - Cambridge Scholars Publishing*, 2019.  
<https://www.cambridgescholars.com/product/978-1-5275-3959-4>.
- Turk, Ellen W, dan Zora M Wolfe. “Principal’s Perceived Relationship Between Emotional Intelligence, Resilience, and Resonant Leadership Throughout Their Career.” *International Journal of Educational Leadership Preparation* 14, no. 1 (2018): 23. <https://www.semanticscholar.org/paper/Principal%27s-Perceived-Relationship-between-and-Turk-Wolfe/b4eaed9955f01cf593817dc1995e3f0e3e7245bb>.
- Veer, Ilya M., Antje Riepenhausen, Matthias Zerban, Carolin Wackerhagen, Lara M. C. Puhmann, Haakon Engen, Göran Köber, dkk. “Psycho-Social Factors Associated with Mental Resilience in the Corona Lockdown.” *Translational Psychiatry* 11, no. 1 (Juni 2021): 67. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01150-4>.
- Wahyudi, Amien. “Model RASCH: Analisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahasa Indonesia.” *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (15 Agustus 2020): 28. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.701>.
- Wang, Cuiyan, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho, dan Roger C. Ho. “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, no. 5 (Maret 2020): 1729.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

- Wardhana, Yogatama Wisnu, dan Afif Kurniawan. "Pengaruh Sense of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga" 7 (2018): 13.
- WHO. "Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic," 2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>.
- . "WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19," 11 Maret 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
- Wu, Albert W., Cheryl Connors, dan George S. Everly. "COVID-19: Peer Support and Crisis Communication Strategies to Promote Institutional Resilience." *Annals of Internal Medicine*, 6 April 2020, M20-1236. <https://doi.org/10.7326/M20-1236>.
- Wu, Yin, Zhi-qin Sang, Xiao-Chi Zhang, dan Jürgen Margraf. "The Relationship Between Resilience and Mental Health in Chinese College Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis." *Frontiers in Psychology* 11 (5 Februari 2020): 108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00108>.

