



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Kebersyukuran terhadap Resiliensi pada Penyintas COVID-19

RAISA PERMATASARI & WIWIN HENDRIANI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi penyintas COVID-19 yang sempat bergejala sedang/berat/kritis. Tipe penelitian ini adalah kuantitatif dan melibatkan 137 partisipan. Kebersyukuran dan resiliensi diukur dengan instrumen GQ-20 dan CD-RISC 25. Data dianalisis dengan *robust regression* metode *bootstrap* melalui *IBM SPSS Statistics 26 for Windows*. Penelitian ini menghasilkan temuan dimana memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19.

Kata kunci: covid-19, kebersyukuran, penyintas, resiliensi

ABSTRACT

This research aims to identify the affectation of gratitude on resilience in COVID-19 survivors who have experienced moderate/severe/critical symptoms. This research used quantitative study and involved 137 participants. Gratitude and resilience in this study was measured by GQ-20 and CD-RISC 25. Data was analyzed using robust regression with bootstrap method and supported by the IBM SPSS Statistics 26 for Windows. The findings of this research demonstrates that gratitude has significantly implicated resilience of COVID-19 survivors.

Keywords: covid-19, gratitude, resilience, covid-19 survivor

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 253-264

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Sebuah penyakit infeksius yang menyerang saluran pernapasan manusia baru-baru ini, yaitu COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), berasal dari sebuah virus yang dinamakan SARS-COV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) (Zhou, 2020). Sistem penularan yang begitu tinggi, yaitu dari manusia ke manusia, menyebabkan penyebarannya terjadi secara cepat dan meluas sehingga diklasifikasikan sebagai pandemi global oleh WHO (WHO, 2020). Wabah ini kemudian dianggap sebagai ancaman serius dan menyita perhatian berbagai disiplin keilmuan, salah satunya ialah psikologi, karena dampaknya diyakini sangat mendeterminasi kesehatan mental individu. Manifestasi stres pandemi yang umum dialami masyarakat adalah ketakutan, kecemasan, kebingungan, frustrasi, kesepian, penolakan, depresi, perubahan pola tidur dan makan, sulit untuk fokus, penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan merokok, menarik diri dari lingkungan, penurunan prestasi akademis, kesulitan ekonomi, kehilangan harapan, somatis, bahkan dapat berujung fatal seperti bunuh diri (Bao dkk., 2020; Chew dkk., 2020; Dubey dkk., 2020; Sher, 2020; Son dkk., 2020).

Diantara kemunculan masalah kesehatan mental yang dialami oleh seluruh lapisan masyarakat selama masa pandemi ini, salah satu kelompok yang dapat dikatakan memiliki risiko yang lebih tinggi terpapar kesehatan mental ialah penyintas COVID-19 (Zhang dkk., 2020), terutama penyintas COVID-19 yang sempat bergejala sedang/berat/kritis dan dirawat di rumah sakit. Gejala fisik yang dirasakan, tuntutan menjalani isolasi diri, perolehan informasi tentang keluhan fisik yang serius usai sembuh, serta stigmatisasi dari masyarakat terbukti menimbulkan permasalahan kesehatan mental tersendiri bagi para penyintas COVID-19. Serta saat terinfeksi, seperti kecemasan, depresi, mimpi buruk, sulit memahami suatu hal, lelah, ketakutan, keputusasaan, tidak bersemangat, dan PTSD (Kaligis dkk., 2020; Moradi dkk., 2020; Park, Jung dkk., 2020; Park, Park dkk., 2020; Vigo dkk., 2020; Zhang dkk., 2020).

Di sisi lain, studi Sahoo dkk. (2020) menemukan 62% penyintas COVID-19 justru mampu melewati kesulitannya dengan baik dan tidak memiliki indikasi gangguan kesehatan mental. Kemampuan diri dalam menghadapi ancaman psikologis ini biasa dikenal dengan resiliensi atau ketahanan diri, yang merupakan sebuah kekuatan individu untuk bangkit dan berkembang menjadi lebih baik dari masa sulitnya (Hendriani, 2018; Luthar dkk., 2000). Pengalaman penyintas COVID-19 sebagai individu yang pernah terinfeksi ditemukan adanya distress psikologis, gejala somatis, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri yang dialami oleh sebagian mereka (Jannah dkk., 2020; Liu & Liu, 2021; Pratiwi, 2021; Ran dkk., 2020; Sahoo dkk., 2020). Paparan terhadap stresor yang tinggi berimbas pada kemungkinan risiko terjadinya gejala psikopatologis dan resiliensi yang rendah (Bonanno dkk., 2008; Ran dkk., 2020). Penelitian Rousseau dkk. (2021) menunjukkan bahwa gejala yang lebih berat dan perawatan intensif di ICU pada penyintas setelah 3 bulan sembuh, berimplikasi terhadap fungsi kognitif, tidur, dan keleluasaan beraktivitas sehari-hari.

Adapula penelitian Mazza dkk. (2020) yang menemukan adanya pengaruh lama perawatan di rumah sakit dengan gejala psikopatologis yang timbul pada penyintas COVID-19 sebulan usai kesembuhan mereka. Mereka yang pernah dirawat di rumah sakit dan membutuhkan ventilator ditemukan memiliki tingkat gejala PTSD yang lebih tinggi dibandingkan penyintas COVID-19 yang hanya dirawat di rumah (Chamberlain dkk., 2021). Oleh karena itu, identifikasi terhadap faktor apa yang dapat mendeterminasi resiliensi penyintas COVID-19 adalah hal yang krusial, karena resiliensi dapat menjadi faktor protektif individu dari kemungkinan stres akibat beban penyakit dan dampaknya terhadap fisik usai sembuh serta stigmatisasi (Blanc dkk., 2021; Diponegoro dkk., 2021; Earnshaw & Quinn, 2013; Havnen dkk., 2020).

Penelitian Liu & Liu (2021) merepresentasikan adanya penyintas COVID-19 yang kurang resilien dalam melewati kesulitannya dan ada pula yang menunjukkan resiliensi dengan mencerminkan sikap

keberharapan dan kebersyukuran pasca pemulihan agar mencapai kehidupan yang lebih baik. Beberapa studi terdahulu menemukan adanya kontribusi kebersyukuran yang cukup signifikan dibandingkan faktor-faktor lainnya, serta pengaruhnya dalam mengurangi stres dan membangun sumber daya resiliensi pada individu (Ahuja, 2018; Fredrickson dkk., 2003; Mead dkk., 2020). Indonesia, kebersyukuran memiliki makna tersendiri hingga menjadi konsep penting dalam berkehidupan (Sukadari dkk, 2020). Haryanto & Kertamuda (2016 dalam Sukadari dkk, 2020) bahwa nilai kebersyukuran yang menjadi lekat dengan keseharian masyarakat Indonesia ini tidak mengherankan karena dalam konteks kebudayaan, rasa syukur dapat menjadi nilai yang selaras dengan pembentukan budaya di sekitar individu tinggal.

Kebersyukuran dideskripsikan sebagai sebuah sifat untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memberi balasan atas aspek positif pada eksistensi diri sendiri yang diinterpretasi sebagai sebuah hadiah (Bernabé-Valero dkk, 2014). Menurut Affleck & Tennen (1996, dalam Prastuti, 2019), mengupayakan pemanfaatan emosi positif berupa kebersyukuran dapat membantu individu lebih resilien dalam menghadapi situasi bencana, karena individu mampu mengidentifikasi adanya manfaat meski dari pengalaman tidak mengenakan sekalipun, yang disebut sebagai *benefit-finding*. Bencana berupa COVID-19 terhadap orang-orang yang mengalami diagnosis positif COVID-19 harus menghadapi permasalahan-permasalahan berupa ketidakpastian, ancaman mengenai eksistensi diri dan isu kematian, persepsi tubuh, dan hubungan sosial (Missel dkk, 2021). Oleh karena itu, meninjau bagaimana pentingnya resiliensi dan dampak luar biasa yang dapat dideterminasi oleh kebersyukuran serta penelitian-penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan yang positif bahkan peran kebersyukuran terhadap resiliensi individu, menjadi acuan dan daya tarik peneliti untuk meneliti pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi pada para penyintas COVID-19 di Indonesia.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, "Apakah terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19 di Indonesia?"

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kuantitatif, yang merupakan tipe penelitian untuk mengungkap permasalahan yang sedang diteliti dengan menghasilkan angka dan data statistik untuk mengidentifikasi hubungan atau pengaruh antar variabel (Azwar, 2014). Pemilihan desain atau tipe penelitian kuantitatif disesuaikan dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu tujuan eksplanatif, yang dilakukan agar dapat mengetahui resiliensi penyintas COVID-19 di Indonesia yang diimplikasi oleh faktor kebersyukuran. Penelitian dengan tujuan eksplanatif mampu menghasilkan pola hubungan sebab akibat dari pola-pola yang berbeda dan menguji kembali teori yang telah ada (Priyono, 2016). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner secara *online*. *Online survey* dipertimbangkan sebagai langkah yang tepat agar penulis dapat menjangkau subjek secara luas, efisiensi waktu dan biaya, serta ramah dengan keadaan pandemi terkini. Penelitian ini menggunakan kuesioner berskala *Likert*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah (1) individu yang pernah terkonfirmasi positif COVID-19 dan sempat mengalami gejala sedang/berat/kritis (penyintas COVID-19), (2) pernah memperoleh perawatan di rumah sakit selama mengidap COVID-19, (3) berusia ≥ 18 tahun, dan (4) tidak memiliki

riwayat gangguan kejiwaan. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *non-probability purposive sampling*. Penentuan target ukuran sampel minimal dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan program *G*Power* versi 3.1.9.7 dan melakukan *A priori power analysis* dengan parameter *two-tails*; *effect size* sebesar 0,360; taraf signifikansi atau *alpha* sebesar 0,05; dan *statistical power* sebesar 0,80. Berdasarkan hasil analisis program *G*Power*, jumlah sampel yang dibutuhkan setidaknya sebanyak 58 partisipan, agar lebih signifikan dalam merepresentasikan populasi penelitian ini. Total partisipan yang diperoleh dan bersedia untuk berpartisipasi melalui *informed consent* dalam penelitian ini sebanyak 137 partisipan ($M_{usia}=35,29$; $SD_{usia}=13,45$; 84% wanita; 53% pria).

Pengukuran

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran dalam penelitian ini adalah *Gratitude Questionnaire-20 Items* (GQ-20) yang didesain oleh Bernabé-Valero, dkk. (2020). Penulis melakukan uji validitas terhadap GQ-20 dengan pendekatan *Content Validity Index* (CVI) dan *cognitive interviewing*, sehingga diperoleh validitas senilai 0,994. GQ-20 terdiri dari 20 aitem, menggunakan *7-Point Likert Scale* (1="sangat tidak setuju", 7="sangat setuju"), dan diinterpretasi berdasarkan total skor nya. Resiliensi dalam penelitian ini diungkap melalui alat ukur *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang telah ditranslasi oleh Andriani & Listiyandini (2017). CD-RISC yang diutilisasi dalam penelitian ini terdiri dari 25 aitem, dengan 5 pilihan jawaban (1="sangat tidak benar", 5= "hampir seringkali benar"), dan diinterpretasi berdasarkan total skor nya. Koefisien reliabilitas masing-masing alat ukur ini ini tergolong baik yang didapatkan dengan uji coba terpakai (*single trial administration*) ($\alpha_{G20}=0,898$; $\alpha_{CD-RISC}=0,925$).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan penulis dalam memenuhi syarat dan menjawab hipotesis penelitian ini adalah uji regresi dengan *Robust Regression*. Penulis menggunakan *Robust Regression* dengan metode *bootstrapping*. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak *SPSS 26 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari keseluruhan 137 partisipan penelitian, sejumlah 79 partisipan (57,7%) memiliki tingkat kebersyukuran kategori sedang, 37 partisipan (27%) memiliki tingkat kebersyukuran kategori tinggi, dan tingkat kebersyukuran 21 partisipan (15,3%) berkategori rendah. Apabila ditinjau dari resiliensi nya, partisipan dengan tingkat resiliensi kategori sedang sebanyak 89 partisipan (65%), 27 partisipan (19,7%) memiliki tingkat resiliensi kategori tinggi, dan 21 partisipan (15,3%) memiliki tingkat resiliensi kategori rendah.

Berdasarkan hasil uji regresi dengan *Robust Regression* metode analisis *bootstrap*, kebersyukuran mampu memprediksi resiliensi pada penyintas COVID-19 sebesar 26,3% ($B=0,625$; $CI_{95}=[0,450; 0,797]$; $SE=0,089$). Selain itu, analisis tambahan juga dilakukan untuk melengkapi informasi data penelitian dan menunjang hipotesis penelitian, yakni identifikasi masing-masing dimensi variabel kebersyukuran terhadap resiliensi serta sosiodemografis terhadap kebersyukuran dan resiliensi, Hasilnya menunjukkan bahwa dimensi *gratitude in the face of suffering* ($B=1,1406$; $CI_{95}=[0,5; 2,147]$; $SE=0,43$; $t=3,299$; $p=0,002$) merupakan variabel dengan efek terbesar dengan koefisien terstandarisasi 0,38

dibandingkan variabel lainnya, yaitu *expression of gratitude* ($B=0,638$; $CI_{95}=[-0,501; 1,845]$; $SE=0,627$; $t=1,025$; $p=0,292$), *interpersonal gratitude* ($B=0,173$; $CI_{95}=[0,-0,336; 0,699]$; $SE=0,273$; $t=0,633$; $p=0,527$), dan *recognition of gifts* ($B=0,281$; $CI_{95}=[-1,275; 1,968]$; $SE=0,821$; $t=0,441$; $p=0,731$). Sedangkan variabel demografis yang memiliki perbedaan sehingga berimplikasi terhadap kebersyukuran pada penelitian ini yaitu jenis kelamin dan komorbiditas ($M_{\text{jeniskelamin}}=-0,080$; $CI_{95}=[-4,634; 1,471]$; $M_{\text{komorbiditas}}=0,041$; $CI_{95}=[-3,770; 5,194]$). Begitupula dengan resiliensi yang turut dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin dan komorbiditas ($M_{\text{jeniskelamin}}=0,146$; $CI_{95}=[-8,183; 0,772]$; $M_{\text{komorbiditas}}=0,084$; $CI_{95}=[-5,119; 5,051]$).

DISKUSI

Tujuan utama dilakukannya penelitian ini yaitu menganalisis implikasi faktor kebersyukuran terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19 yang sempat mengalami gejala sedang/berat/kritis dan dirawat di rumah sakit. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan adanya pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi. Signifikansi pengaruh yang diberikan kebersyukuran terhadap resiliensi sejumlah 26,3%. Selaras dengan temuan-temuan riset terdahulu, dimana resiliensi dapat dipengaruhi kebersyukuran (Ahuja, 2018; Estria, 2018; Shabrina dkk, 2020). Studi lain mengungkapkan bahwa rasa syukur merupakan penghambat stres dan meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan resiliensi (Waters dkk., 2021). Watkins (2014, dalam Waters dkk., 2021) menyebut kebersyukuran mampu mendorong individu untuk dapat merefleksikan perubahan positif dalam hidup dan pertumbuhan diri selama masa sulit bahkan masa depan.

Uji hipotesis yang telah melewati rangkaian uji korelasi dan regresi turut menunjukkan kebersyukuran memiliki hubungan dan pengaruh yang positif secara signifikan ($p=0,000$) terhadap resiliensi. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan dan dialami oleh penyintas COVID-19 bergejala sedang/berat/kritis maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi. Temuan ini turut mengkonfirmasi hasil riset kualitatif Liu & Liu (2021), bahwa sebagian penyintas COVID-19 yang resilien memang menunjukkan sikap kebersyukuran dalam diri mereka. Hasil penelitian ini kembali dipertegas dalam temuan serupa milik Jans-Beken (2021), bahwa memunculkan sikap kebersyukuran itu melalui rasa terima kasih atas kehidupan dan Tuhan serta menikmati hal sederhana dalam hidup dapat membantu menghadapi ancaman COVID-19 dan membangun resiliensi jangka panjang.

Peran kebersyukuran sebesar 26.3% terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19 dalam penelitian ini dapat dijelaskan pula oleh adanya faktor lain berupa budaya masyarakat Indonesia, dimana kebersyukuran memiliki kaitan yang erat dalam kehidupannya. Budaya kolektif diketahui memengaruhi kebersyukuran individu, dimana mereka terbiasa untuk saling memberi dan menerima uluran tangan sehingga secara otomatis terbiasa untuk memicu rasa syukur dalam diri (Shin dkk, 2020). Sukadari dkk (2020) menjelaskan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia yang menghadapi masa sulit dalam hidup mereka cenderung merasa bersyukur kepada Tuhan karena merasa beruntung dan atau adanya keajaiban telah selamat dari ancaman sehingga menginterpretasikannya sebagai karunia dari Tuhan.

Beberapa studi resiliensi pada penyintas COVID-19 di Indonesia membuktikan bahwa pemaknaan pengalaman positif COVID-19 menjadi pelajaran berharga, menghargai apa yang telah dimiliki dan kehadiran sekelilingnya, dan bersyukur atas segala hal tersebut mampu membuat mereka menjadi pribadi yang lebih baik (Pratiwi, 2021; Susanti, 2021). Ekspresi rasa syukur kepada Tuhan menunjukkan bahwa salah satu nilai yang terkandung dalam kebersyukuran adalah adanya komponen spiritualitas. Listiyandini (2015) menemukan bahwa selain rasa syukur bersifat interpersonal, ada pula

unsur kebersyukuran yang bersifat transpersonal-spiritual pada masyarakat beragama Islam usia remaja-dewasa di Jakarta.

Kebersyukuran yang dimiliki oleh individu juga dapat dideterminasi oleh pola asuh dan didikan orang tua. Individu pada masa awal perkembangannya akan melihat lalu meniru bagaimana cara *significant other* berinteraksi terhadap lingkungan, kemudian membentuk dan memanifestasikan rasa syukur yang didasarkan atas interaksi orang tua dan sekitarnya. Pemahaman akan rasa syukur yang dibawa sejak kecil disertai dengan pengaruh budaya menjadi melekat dalam kebersyukuran individu seiring perjalanan usianya.

Di sisi lain, proses pembentukan resiliensi dalam diri individu pada dasarnya bersifat beragam karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang ditemukan dapat memengaruhi resiliensi individu adalah keberharapan (*hope*), adaptabilitas, optimisme, pemaknaan, strategi *coping*, perilaku prososial, kompetensi interpersonal, regulasi emosi, harga diri, kepribadian, dan *self-compassion* (Demetriou dkk, 2020; Resnick & Gwyther, 2018; Southwick dkk, 2012). Faktor eksternal seperti dukungan dan bentuk relasi sosial, akses terhadap sarana dan prasarana, kebijakan pemerintahan, bahkan variabel mengenai COVID-19 seperti kecemasan yang terkait dengan COVID-19 (Panzeri dkk, 2021; Resnick & Gwyther, 2018; Szanton & Gill, 2010). Penulis juga menyimpulkan bahwa resiliensi dan kebersyukuran individu tidak terlepas dari sifat resiliensi dan kebersyukuran yang dinamis dan dipengaruhi oleh perubahan perkembangan, kedewasaan, pengalaman hidup, atau variabel psikososial lainnya (Luthar & Cicchetti, 2000 dalam Liu dkk., 2014; Ryff & Keyes, 1995 dalam Liu dkk., 2014; Pulido-Martos dkk., 2020).

Analisis tambahan untuk mengidentifikasi ada tidaknya peran variabel demografis terhadap kebersyukuran dan resiliensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa hanya jenis kelamin dan komorbiditas yang mendeterminasi. Jenis kelamin secara genetik, hormonal, maupun lingkungan dikenal memiliki peran besar terhadap resiliensi dan kebersyukuran yang dapat disebabkan oleh perubahan perkembangan, meliputi strategi penyelesaian masalah, emosi, kognisi, budaya, dan lingkungan sosial nya (Gordon dkk., 2004; Kashdan dkk., 2009; Luthar dkk., 2000; Szanton & Gill, 2010; Yu, 2020).

Perbedaan implikasi dari jenis kelamin terhadap kebersyukuran dapat disebabkan oleh perbedaan keterampilan sosial-emosional dan beragam konsekuensi sosial yang dimiliki perempuan (Kashdan dkk., 2009). Menurut Barrett dkk (2000 dalam Kashdan dkk., 2009), sensitivitas yang dimiliki perempuan membuatnya cenderung peka terhadap emosi dan keahliannya dalam memanfaatkan hal tersebut untuk mendapatkan hasil yang disesuaikan dengan keinginan emosinya. Pengalaman kebersyukuran yang mampu memberi lebih banyak manfaat seperti reaksi emosi positif menguatkan keinginan untuk dapat mengekspresikan rasa syukur, dimana hal ini lebih dikuasai oleh perempuan karena kepekaan emosional dan kemampuan relasinya, dibandingkan laki-laki yang cenderung kurang dalam memanfaatkan kapabilitas sosial nya (Kashdan dkk., 2009).

Resiliensi dalam penelitian ini menunjukkan adanya determinasi tingkat rerata resiliensi perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan yang disebabkan oleh jenis kelamin ini dapat disebabkan karena keunikan sifat kepribadian perempuan dan laki-laki yang memengaruhi cara mengatasi kesulitan (J. Sambu & Mhongo, 2019). Sun & Stewart (2007 dalam J. Sambu & Mhongo, 2019) mengungkapkan bahwa laki-laki cenderung cuek, tidak banyak mengkomunikasikan permasalahannya, dan berakhir tidak mencari pertolongan. Hal tersebut dapat menjelaskan rendahnya resiliensi laki-laki dibandingkan perempuan, apalagi perempuan cenderung lebih pandai memanfaatkan sumber daya sekitar, yaitu bantuan dari keluarga dan komunitasnya. Laki-laki ditemukan lebih berusaha untuk

bergantung pada kompetensi dirinya sendiri, sedangkan perempuan lebih menghargai adanya dukungan sosial dan spiritualitas (Friborg dkk, 2003 dalam J. Sambu & Mhongo, 2019).

Selain itu, komorbiditas rupanya ditemukan berpengaruh terhadap resiliensi dan kebersyukuran individu karena komorbiditas atau penyakit penyerta menambah kerentanan kondisi fisik individu (Lee dkk, 2020). Dampak kepemilikan komorbiditas adalah kesehatan fisik yang lebih buruk, perawatan di rumah sakit yang lebih lama, dan berisiko dirawat secara intensif di ICU, bahkan lebih berisiko untuk berakhir dengan kematian (Karyono & Wicaksana, 2020), sehingga menimbulkan kecemasan yang dapat menurunkan resiliensi individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19 yang sempat mengalami gejala sedang/berat/kritis dan dirawat di rumah sakit. Peran kebersyukuran sebesar 26,3 % dapat dijelaskan oleh berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi dan tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor budaya, spiritualitas/religiusitas, pola asuh, dan lain sebagainya. Sedangkan kebersyukuran dan resiliensi dalam penelitian ini diketahui dideterminasi oleh jenis kelamin dan komorbiditas nya.

Saran untuk penelitian selanjutnya ialah mempertimbangkan adanya kriteria partisipan atau pendataan yang lebih spesifik lagi, seperti penyintas COVID-19 yang telah sembuh berapa lama atau berapa lama sejak dipulangkan dari rumah sakit (*hospitalization discharge*), sehingga dapat melihat ada atau tidaknya signifikansi pengaruh durasi setelah dinyatakan sembuh terhadap resiliensi dan kebersyukuran. Selain itu, penggunaan kembali alat ukur *Gratitude Questionnaire-20 Items* (GQ-20), sesuai dengan konteks penelitian masing-masing karena instrumen GQ-20 pertama kalinya digunakan pada penelitian di Indonesia, sehingga penggunaan kembali akan menambah tingkat reliabilitas alat ukur pada demografis Indonesia. Saran untuk penyintas COVID-19, terutama yang sempat mengalami gejala sedang/berat/kritis untuk dapat memahami dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kebersyukuran sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental diri dan peningkatan resiliensi psikologis. Selanjutnya, saran bagi pemerintah dan rumah sakit adalah untuk bekerja sama dalam perancangan program literasi dan deteksi kesehatan mental oleh rumah sakit pada pasien COVID-19 selama masa perawatan hingga dinyatakan sembuh. Sehingga dapat mengidentifikasi probabilitas kemunculan gangguan kesehatan mental secara dini dan menambah informasi terkait strategi peningkatan resiliensi bagi penyintas COVID-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, dosen pembimbing, dosen penguji, partisipan penelitian, keluarga, teman-teman, dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung proses penelitian ini hingga selesai. *May we all have a prosper life.*

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Raisa Permatasari dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ahuja, S. (2018). *Pathways to Resilience: Does Gratitude and Helping Attitude Pave the Way?* 6(3), 1–13.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). *2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society* (Vol. 395, Issue 10224). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Bernabé-Valero, G., Blasco-Magraner, J. S., & García-March, M. R. (2020). Gratitude Questionnaire–20 Items (G20): A Cross-Cultural, Psychometric and Crowdsourcing Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.626330>
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J., & Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: El cuestionario de gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278–286. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135511>
- Blanc, J., Briggs, A. Q., Seixas, A. A., Reid, M., Jean-Louis, G., & Pandi-Perumal, S. R. (2021). Addressing psychological resilience during the coronavirus disease 2019 pandemic: A rapid review. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(1), 29–35. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000665>
- Bonanno, G. A., Ho, S. M. Y., Chan, J. C. K., Kwong, R. S. Y., Cheung, C. K. Y., Wong, C. P. Y., & Wong, V. C. W. (2008). Psychological Resilience and Dysfunction Among Hospitalized Survivors of the SARS Epidemic in Hong Kong: A Latent Class Approach. *Health Psychology*, 27(5), 659–667. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.659>
- Chamberlain, S. R., Grant, J. E., Trender, W., Hellyer, P., & Hampshire, A. (2021). Post-traumatic stress disorder symptoms in COVID-19 survivors: online population survey. *BJPsych Open*, 7(2), 1–4. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.3>
- Chew, Q. H., Wei, K. C., Vasoo, S., & Sim, K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considert. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(6), 350–356. <https://doi.org/10.4088/JCP.20r13450>
- Demetriou, L., Drakontaidis, M., & Hadjicharalambous, D. (2020). Psychological Resilience, Hope, and Adaptability as Protective Factors in Times of Crisis: A Study in Greek and Cypriot Society During the Covid-19 Pandemic. *Social Education Research*, 20–34. <https://doi.org/10.37256/ser.212021618>
- Diponegoro, A. M., Khasanah, I. N., Salma, N., Perceka, M. Z., Murti, V. S., Vallyzsanta, Y., Irmawati, Y., & Larasati, P. (2021). The Resilience of Recovered Covid-19 Patients. *KnE Social Sciences*, 2020(February), 386–392. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8227>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D., & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5), 779–788. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>

- Earnshaw, V. A., & Quinn, D. M. (2013). Influenza stigma during the 2009 H1N1 pandemic. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(SUPPL.1), 109–114. <https://doi.org/10.1111/jasp.12049>
- Estria, R. T. (2018). *Hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana*. 1–131.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(5), 541–553. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.08.004>
- Havnen, A., Anyan, F., Hjemdal, O., Solem, S., Riksfjord, M. G., & Hagen, K. (2020). Resilience moderates negative outcome from stress during the COVID-19 pandemic: A moderatedmediation approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186461>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Jakarta: Kencana.
- J. Sambu, L., & Mhongo, S. (2019). Age and Gender in Relation to Resilience After the Experience of Trauma among Internally Displaced Persons (IDPS) in Kiambaa Village, Eldoret East Sub-County, Kenya. *Journal of Psychology & Behavioral Science, 7*(1), 31–40. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v7n1a4>
- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11*(2), 33–37. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=kecemasan+pasien+covid+yang+di+rawat+di+rumah+sakit&btnG=
- Jans-Beken, L. (2021). A Perspective on Mature Gratitude as a Way of Coping With COVID-19. *Frontiers in Psychology, 12*(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia, 29*(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Karyono, D. R., & Wicaksana, A. L. (2020). Current prevalence, characteristics, and comorbidities of patients with COVID-19 in Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health, 3*(August), 77–84. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.57325>
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality, 77*(3), 691–730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Listiyandini, R. A. (2015). *“Feel Blessed”: A Sense of Personal and Spiritual Gratitude on Young Muslim in Jakarta*.
- Liu, D. W. Y., Fairweather-Schmidt, A. K., Burns, R. A., & Roberts, R. M. (2014). The Connor-Davidson Resilience Scale: Establishing Invariance Between Gender Across the Lifespan in a Large Community Based Study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(2), 340–348.

<https://doi.org/10.1007/s10862-014-9452-z>

- Liu, W., & Liu, J. (2021). Living with COVID-19: A phenomenological study of hospitalised patients involved in family cluster transmission. *BMJ Open*, *11*(2), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046128>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, *71*(3), 543–562.
- Mazza, M. G., De Lorenzo, R., Conte, C., Poletti, S., Vai, B., Bollettini, I., Melloni, E. M. T., Furlan, R., Ciceri, F., Rovere-Querini, P., & Benedetti, F. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity*, *89*(July), 594–600. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.07.037>
- Mead, J., Tree, J., Fisher, Z., & Wong, P. T. P. (2020). *Predictors of Well-Being during the COVID-19 Pandemic: Key Roles for Gratitude and Tragic Optimism in a UK-Based Cohort*. 1–32.
- Missel, M., Bernild, C., Christensen, S. W., Dagher, I., & Berg, S. K. (2021). It's Not Just a Virus! Lived Experiences of People Diagnosed With COVID-19 Infection in Denmark. *Qualitative Health Research*, *31*(5), 822–834. <https://doi.org/10.1177/1049732321990360>
- Moradi, Y., Mollazadeh, F., Karimi, P., Hosseingholipour, K., & Baghaei, R. (2020). Psychological disturbances of survivors throughout COVID-19 crisis: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03009-w>
- Panzeri, A., Bertamini, M., Butter, S., Levita, L., Gibson-Miller, J., Vidotto, G., Bentall, R. P., & Bennett, K. M. (2021). Factors impacting resilience as a result of exposure to COVID-19: The ecological resilience model. *PLoS ONE*, *16*(8), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256041>
- Park, H. Y., Jung, J., Park, H. Y., Lee, S. H., Kim, E. S., Kim, H. Bin, & Song, K. H. (2020). Psychological Consequences of Survivors of COVID-19 Pneumonia 1 Month after Discharge. *Journal of Korean Medical Science*, *35*(47), 1–5. <https://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e409>
- Park, H. Y., Park, W. B., Lee, S. H., Kim, J. L., Lee, J. J., Lee, H., & Shin, H. S. (2020). Posttraumatic stress disorder and depression of survivors 12 months after the outbreak of Middle East respiratory syndrome in South Korea. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08726-1>
- Prastuti, E. (2019). Aktivasi Rasa Syukur sebagai Koping Respon Menghadapi Kebencanaan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper : Peran Psikologi Klinis Dalam Pendidikan Kebencanaan*, 59–71.
- Pratiwi, T. (2021). Gambaran resiliensi pada mantan pasien COVID-19. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*(2), 359–366.
- Priyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. ZIFATAMA PUBLISHING.
- Pulido-Martos, M., Fernández-Sánchez, M. D., & Lopez-Zafra, E. (2020). Measurement invariance across gender and age in the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Spanish general population. *Quality of Life Research*, *29*(5), 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02389-1>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). 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 and Medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Resnick, B., & Gwyther, L. P. (2018). Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes. In K. A. Roberto (Ed.), *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* (2nd Ed). Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.3928/02793695-20081101-04>
- Rousseau, A. F., Minguet, P., Colson, C., Kellens, I., Chaabane, S., Delanaye, P., Cavalier, E., Chase, J. G., Lambermont, B., & Misset, B. (2021). Post-intensive care syndrome after a critical COVID-19: cohort study from a Belgian follow-up clinic. *Annals of Intensive Care*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13613-021-00910-9>
- Sahoo, S., Mehra, A., Dua, D., Suri, V., Malhotra, P., Yaddanapudi, L. N., Puri, G. D., & Grover, S. (2020). Psychological experience of patients admitted with SARS-CoV-2 infection. *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102355>
- Shabrina, K., Kusristanti, C., & Listiyandini, R. A. (2020). Gratitude and Resilience among Adolescents Who Have Experienced Parental Divorce. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v3i1.59>
- Sher, L. (2020). Are COVID-19 survivors at increased risk for suicide? *Acta Neuropsychiatrica*, 32(5), 270. <https://doi.org/10.1017/neu.2020.21>
- Shin, L. J., Armenta, C. N., Kamble, S. V., Chang, S. L., Wu, H. Y., & Lyubomirsky, S. (2020). Gratitude in collectivist and individualist cultures. *Journal of Positive Psychology*, 00(00), 598–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789699>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2012). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (Vol. 200, Issue 8). <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182614252>
- Sukadari, Komalasari, M. D., Khairunnisa, N. Z., & Mansor, A. N. (2020). Implementing the concept of patience, gratitude, and a lesson of sincerity according to java cultural perspective. *Hamdard Islamicus*, 43(5.2), 83–92.
- Susanti, Y. (2021). *Upaya Membangun Resiliensi pada Penderita COVID-19 (Studi Fenomenologi Pengalaman Hidup Penderita COVID-19)*.
- Szanton, S. L., & Gill, J. M. (2010). Facilitating resilience using a society-to-cells framework: A theory of nursing essentials applied to research and practice. *Advances in Nursing Science*, 33(4), 329–343. <https://doi.org/10.1097/ANS.0b013e3181fb2ea2>
- Vigo, D., Patten, S., Pajer, K., Krausz, M., Taylor, S., Rush, B., Raviola, G., Saxena, S., Thornicroft, G., & Yatham, L. N. (2020). Mental Health of Communities during the COVID-19 Pandemic. *Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 681–687. <https://doi.org/10.1177/0706743720926676>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2021). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>

- WHO. (2020, 03 12). *WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic*. Retrieved from WHO Regional Office for Europe: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>
- Yu, N. (2020). Using Systemizing-Empathizing Theory to Explore Individual Differences in Resilience by Brain Types. *Proceedings of the International Conference on Mental Health and Humanities Education (ICMHHE 2020)*, 433, 68–78. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200425.015>
- Zhang, J., Yang, Z., Wang, X., Li, J., Dong, L., Wang, F., Li, Y., Wei, R., & Zhang, J. (2020). The relationship between resilience, anxiety and depression among patients with mild symptoms of COVID-19 in China: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21–22), 4020–4029. <https://doi.org/10.1111/jocn.15425>
- Zhou, W. (2020). The Coronavirus Prevention Handbook: 101 Science-Based Tips that could Save Your Life. *Buku Panduan Pencegahan Coronavirus 101 Tips Berbasis Sains Yang Dapat Menyelamatkan Hidup Anda*, 1–120. <https://fin.co.id/wp-content/uploads/2020/03/Buku-Panduan-Pencegahan-Coronavirus-101-Tips-Berbasis-Sains.pdf>