

RESILIENSI DAN KONDISI PSIKOLOGIS MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19

Elok Faradisa¹, Ninuk Dian Kurniawati², Erna Dwi Wahyuni³
Universitas Airlangga^{1,2,3}
elok.faradisa-2019@fkip.unair.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh pada terbentuknya resiliensi masyarakat di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah *systematic review* dengan melakukan identifikasi artikel dari empat data based *ScienceDirect*, *Scopus*, *Ebsco* dan *PubMed* tahun 2020-2022. Artikel diseleksi dengan PRISMA berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, menggunakan kata kunci *psychology*, *resilience*, *society*, dan COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan 4973 artikel yang terdiri dari *ScienceDirect* 802 artikel, *Scopus* 1179 artikel, *Ebsco* 1856 artikel dan *PubMed* 1136 artikel. Berdasarkan analisis yang dilakukan terdapat 16 artikel full text yang sesuai kriteria inklusi untuk di *review*. Hasil analisis mengelompokkan faktor yang mempengaruhi resilien masyarakat pada saat pandemi COVID-19 menjadi faktor internal dan eksternal. Resilien yang baik pada individu dapat meminimalisir dampak psikologis dan meningkatkan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari. Simpulan, resilien yang terbentuk dengan faktor internal dan eksternal membuat masyarakat mampu bertahan di situasi krisis pandemi COVID-19, mampu beradaptasi, mengatasi masalah psikologis, dan tetap aktif melakukan kegiatan kreatif.

Kata Kunci: Masyarakat, Pandemi COVID-19, Psikologi, Resilien

ABSTRACT

This study aims to identify the factors that influence the formation of community resilience during the COVID-19 pandemic. The method used is a systematic review by identifying articles from four data based ScienceDirect, Scopus, Ebsco, and PubMed in 2020-2022. Articles were selected with PRISMA based on predetermined inclusion and exclusion criteria, using the keywords psychology, resilience, society, and COVID-19. The results showed that there were 4973 articles consisting of 802 ScienceDirect articles, 1179 Scopus articles, 1856 Ebsco articles, and 1136 PubMed articles. Based on the analysis, 16 full-text articles met the inclusion criteria for review. The study's results classify factors that affect community resilience during the COVID-19 pandemic into internal and external factors. Good stability in individuals can minimize the psychological impact and increase the positive effects in everyday life. In conclusion, the resilience formed by internal and external factors makes people able to survive the crisis of the COVID-19 pandemic, adapt, overcome psychological problems, and remain active in creative activities.

Keywords: Community, COVID-19 Pandemic, Psychology, Resilience

PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) menjadi masalah kesehatan masyarakat utama di dunia karena progresivitas dan penularan penyakit yang sangat cepat (Kobayashi et al., 2020). Pandemi sampai saat ini masih berlangsung dan bermunculan berbagai varian virus baru (Adhikari et al., 2020). Hingga saat ini dilaporkan jumlah kasus COVID-19 mencapai 420 juta dengan total angka kematian secara global sebanyak 6,3 juta jiwa. Selain berdampak langsung terhadap masyarakat dan juga sistem kesehatan secara global, kondisi pandemi COVID-19 juga berpotensi menimbulkan dampak kesehatan mental yang buruk pada jutaan masyarakat (Rajkumar, 2020). Kondisi perubahan kehidupan selama pandemi ini menuntut masyarakat tetap bertahan hingga mencapai resilien (Malki et al., 2021; Singhal et al. 2020). Resilien merupakan keyakinan dan kemampuan untuk sembuh dari kejadian buruk yang telah dialami hingga mampu menyelesaikan masalahnya (Zhang et al., 2020).

Masyarakat mengalami berbagai masalah baik secara fisik, sosial dan ekonomi yang juga mempengaruhi kondisi psikologis selama masa pandemi COVID-19 (Kurniawan & Susilo, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vindegaard and Benros (2020) disebutkan bahwa sebanyak 96,2% penyintas COVID-19 beresiko tinggi mengalami *Post-Traumatic Stress* (PTSS) dan gejala depresi, pada masyarakat dengan gejala kejiwaan (*psychiatric conditions*) melaporkan 37,5% menunjukkan adanya gangguan makan, dan 56,2% melaporkan adanya gejala ansietas. Hal serupa juga terjadi pada populasi masyarakat tanpa adanya gejala psikiatri yang menunjukkan adanya perubahan pada kesejahteraan psikologis, derajat kecemasan serta gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan sebelum masa pandemi.

Pengalaman buruk masyarakat dan penyintas COVID-19 selama proses perawatan hingga pemulihan menyebabkan munculnya ketahanan mental emosional untuk bangkit dari krisis dan masalah (Kurniawan & Susilo, 2021; Prime et al., 2020). Individu akan berusaha merubah pola perilaku dengan adaptasi positif untuk pulih dan bangkit dari tekanan psikososial hingga mencapai resiliensi (Walsh, 2020). Sebagian dari masyarakat ada yang mampu beresiliensi dengan baik dan sebagian tidak mampu untuk beresiliensi (Ran et al., 2020). Penyintas COVID-19 dengan gejala psikologis memiliki resilien yang kurang dalam melewati kesulitan meskipun tetap menunjukkan sikap keberharapan dan kebersyukuran pasca pemulihan (Liu & Liu, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada penyintas COVID-19 didapatkan hasil penyintas dengan tingkat resiliensi kategori sedang sebanyak 65%, kategori tinggi 19,7%, dan kategori rendah sebanyak 15,3% (Permatasari & Hendriani, 2022).

Resiliensi yang baik pada masyarakat selama masa pandemi COVID-19 dapat meningkatkan ketangguhan sehingga tidak mudah menyerah pada situasi pandemi saat ini (Sulastri & Jufri, 2021). Kejadian atau peristiwa yang memicu terjadinya stres termasuk bencana dan wabah penyakit dapat menyebabkan gangguan mental dan psikologis pada individu yang tidak memiliki tingkat ketahanan/resiliensi serta kemampuan koping yang cukup (Sampogna et al., 2021). Faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi individu dalam menghadapi suatu kondisi yang memicu terjadinya stress diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal bisa didapatkan dari dukungan teman sebaya, kolega, keluarga, dan teman yang mana telah terbukti membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi ancaman dan peristiwa yang memicu stres (Labrague, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti melakukan tinjauan sistematis yang bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung terbentuknya resiliensi dan juga kondisi psikologis masyarakat pada masa pandemi COVID-19. Penelitian sebelumnya telah banyak meneliti tentang resiliensi masyarakat namun belum ada yang meneliti faktor faktor yang dapat membentuk resilien yang dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Selain membahas faktor-faktor secara komperhensif penelitian ini juga menjelaskan manfaat spesifik dari resiliensi yang telah terbentuk di masyarakat. Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini ditunjukkan agar masyarakat mengetahui faktor-faktor yang dimiliki dari dalam diri sendiri sehingga dapat menguatkan dan dimanfaatkan untuk menguatkan ketahanan mental atau resiliensi selama pandemi. Selain itu masyarakat juga dapat mencari sumber dukungan positif untuk meningkatkan resiliensi yang dimiliki. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh tenaga medis saat ingin memberikan intervensi untuk menguatkan resiliensi masyarakat dengan menggali faktor internal yang dimiliki klien dan membantu mencari faktor pendukung sehingga tujuan intervensi tercapai. Bagi mahasiswa maupun akademisi informasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk evidence based dalam pengembangan ilmu keperawatan.

METODE PENELITIAN

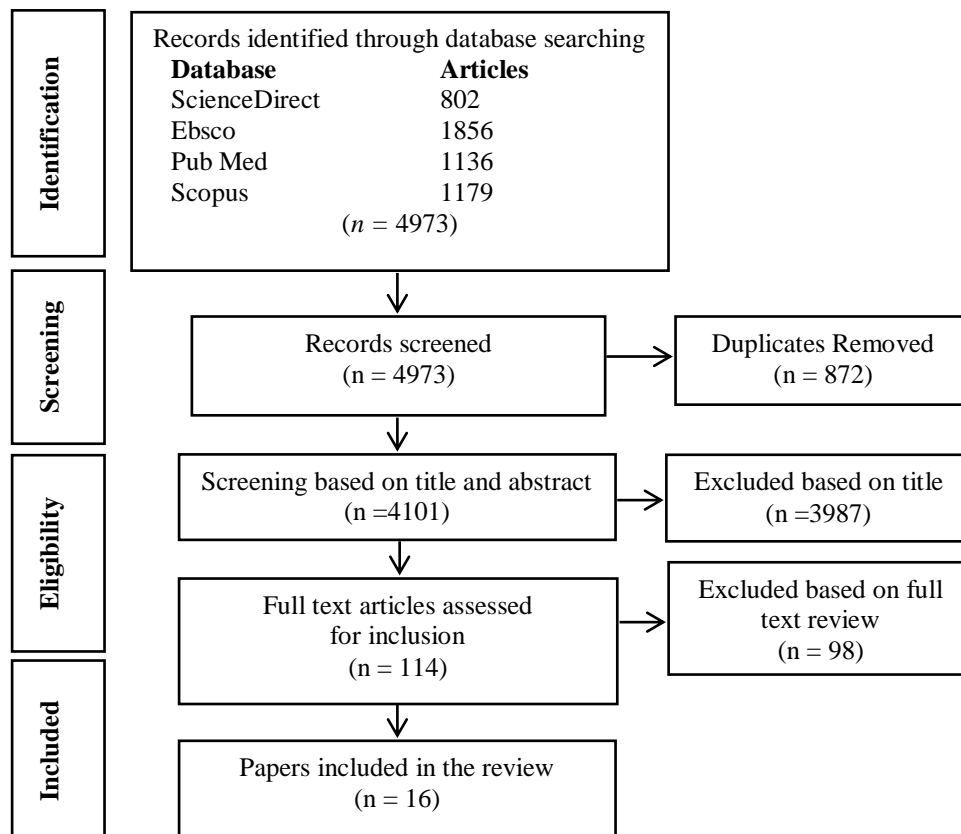
Metode penelitian yang digunakan adalah systematic review (telaah sistematis) yang membahas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi dan kondisi psikologis masyarakat pada masa pandemi COVID-19. Protokol dalam studi ini menggunakan PRISMA *checklist* untuk menyeleksi literature ilmiah yang telah ditemukan dari database sehingga dapat disesuaikan dengan tujuan penulisan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi pencarian artikel ilmiah dibatasi pada artikel yang membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi masyarakat dan kondisi psikologis pada populasi dewasa di masa pandemi COVID-19. Responden adalah masyarakat umum dengan rentang usia 18-60 tahun. Artikel diterbitkan dalam databased pada rentang waktu bulan januari 2020 sampai Februari 2022. Literatur ilmiah dibatasi pada artikel penelitian (*original research*) dengan mengeliminasi artikel dalam bentuk letter of editor dan review. Ditetapkan artikel tersedia full text dan berbahasa inggris.

Strategi Pencarian Literatur dan Proses Seleksi

Strategi yang digunakan dalam pencarian literatur ilmiah dalam studi ini sesuai dengan pedoman PRISMA yang disajikan pada gambar 1. Literatur ilmiah yang membahas kondisi psikologi serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi masyarakat pada masa pandemi COVID-19 serta dapat dikembangkan dengan proses yang sistematis. Pencarian literatur yang bereputasi berbasis data ditinjau secara sistematis untuk mendapatkan bukti secara empiris. Pencarian menggunakan database *ScienceDirect*, *PubMed*, *EBSCO*, dan *Scopus* dengan menggunakan kombinasi kata kunci *psychology*, *resilience*, *society*, dan *covid-19* dengan menggunakan Boolean AND, OR dan NOT untuk mendapatkan artikel terkait yang sesuai dengan tujuan *systematic review*.



Gambar 1.
PRISMA Flow Diagram

Penilaian Kualitas Studi dan Resiko Bias

Penilaian kualitas studi dan resiko bias dari masing-masing artikel menggunakan *JBI Critical Appraisal Tools* yang sesuai dalam systematic review ini. Berdasarkan penilaian menggunakan *The JBI Critical Appraisal Tools* didapatkan 28 artikel yang sesuai dengan systematic review. Penilaian pada JBI terbagi pilihan jawaban 'yes', 'no', 'unclear' or 'not applicable' dengan nilai 1 dibeikan pada jawaban 'yes' dan 'no' nilai 0 pada pilihan jawaban lainnya. Penelitian yang memenuhi 60% kriteria critical appraisal maka dinyatakan layak dan dimasukkan ke dalam systematic review ini. Peneliti mengecualikan studi yang berkualitas rendah untuk menghindari bias dalam validitas hasil dan rekomendasi ulasan.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari review yang kami lakukan dari data based mendapatkan 4973 artikel yang terdiri dari *ScienceDirect* 802 artikel, *Ebsco* 1856 artikel, *Scopus* 1179 artikel dan *PubMed* 1136 artikel. Kami mengidentifikasi 114 artikel untuk penyaringan teks secara lengkap untuk menilai kelayakannya. Kemudian kami menemukan 16 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan dan layak untuk di review. Hasil pencarian artikel menunjukkan bahwa semua artikel dipublikasikan secara online pada tahun 2020-2022 dalam bahasa Inggris. Sebanyak 13 artike 81% merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, sedangkan 3 artikel 19% merupakan studi longitudinal. Tabel 1 merupakan rangkuman hasil studi dari 16 artikel dan gambar 2

merupakan bagan yang menjelaskan pembagian faktor internal dan eksternal serta manfaat dari resiliensi masyarakat.

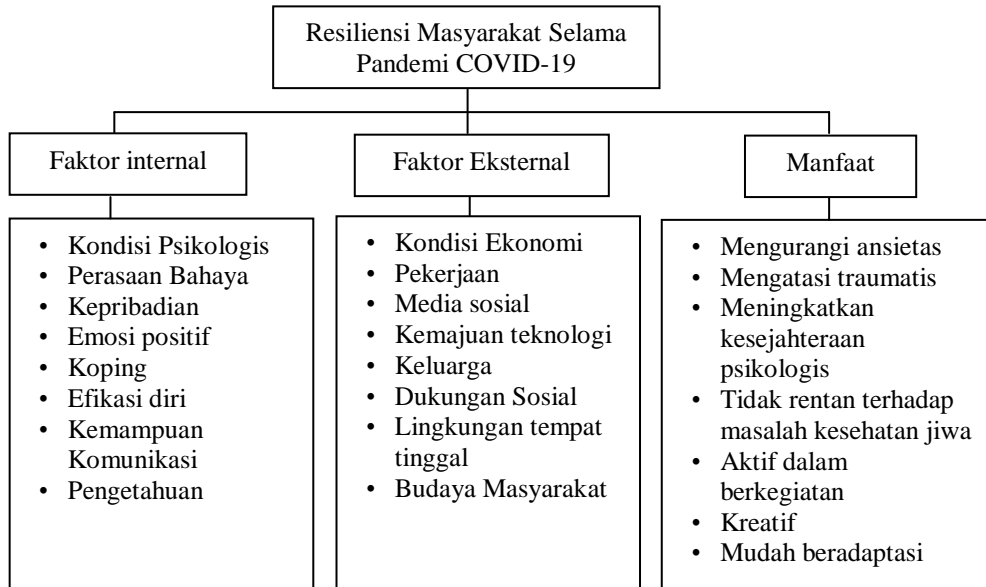
Tabel. 1
Hasil *Literatur Review*

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience.	Cross sectional	Penelitian ini meneliti pandemi COVID-19 memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental seperti mengakibatkan kecemasan. Selain itu juga menjelaskan tentang resilien dan kepribadian yang baik dapat mengatasi stress dan traumatis.
Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2020b). Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis.	Cross sectional	Penelitian ini menjelaskan kondisi psikologis, resilien dan kesejahteraan seseorang terganggu selama pandemi COVID-19. Sedangkan usia, jenis kelamin, kemampuan komunikasi, dan kondisi perekonomian akibat pandemi COVID-19 tidak mempengaruhi resilien tetapi menyebabkan kesulitan di masyarakat.
Paul, I., Mohanty, S., & Sengupta, R. (2022). The role of social virtual world in increasing psychological resilience during the on-going COVID-19 pandemic.	Cross sectional	Penelitian ini menjelaskan bahwa media social dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta resiliensi. Media social dan pengembangan aplikasi berbasis teknologi dapat memungkinkan seseorang untuk tetap berinteraksi maupun belajar tanpa bertemu. Hal ini dapat mengurangi kemungkinan penularan COVID-19.
Elisondo, R. C. (2021). Creative activities, emotions, and resilience during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study from Argentina.	Studi longitudinal	Penelitian ini menjelskan bahwa kreativitas dan resilien digunakan partisipan sebagai factor pendukung positif selama pandemi COVID-19. - Emosi yang positif berhubungan dengan kegiatan kreatif sedangkan emosi negative berhubungan dengan kesulitan perekonomian, hubungan kekeluargaan dan kepribadian
Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2020a). Recovery from the COVID-19 pandemic: Distress and resilience.	Cross sectional	Masalah psikologis seperti rasa bahaya, kesedihan, dan resiliensi mengalami penurunan selama pandemi. Tidak ada perbedaan signifikan mengenai resilien individu dan masyarakat dengan kesulitan ekonomi. Kesejahteraan berkaitan dengan ketahanan

		individu, kesulitan ekonomi akibat krisis pandemi, ketahanan masyarakat, dan gender.
Lipskaya-Velikovsky, L. (2021). COVID-19 isolation in healthy population in israel: Challenges in daily life, mental health, resilience, and quality of life.	Kuantitatif SEM	Tekanan psikologis berhubungan dengan partisipasi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari dan kualitas hidup. Tekanan psikologis, partisipasi, hubungan sosial, dan efikasi diri yang mengalami perubahan selama pandemi. Wanita dan masyarakat yang tidak memiliki pekerjaan beresiko terhadap masalah kesehatan mental. Resilien berhubungan dengan pengalaman traumatis dalam kehidupan dan komunikasi social di masyarakat
Gopal, A., Sharma, A. J., & Subramanyam, M. A. (2020). Dynamics of psychological responses to COVID-19 in India: A longitudinal study.	Longitudinal studi Regresi linear	Kecemasan, stress dan depresi masyarakat meningkat seiring dengan lamanya waktu pembatasan social selama pandemi. Peningkatan masalah psikologis lebih banyak terjadi pada wanita dari pada laki laki. Kuat tidaknya resilien psikologis seseorang berkaitan dengan gejala masalah psikologis yang terjadi
Silveira, S., Hecht, M., Matthaeus, H., Adli, M., Voelkle, M. C., & Singer, T. (2022). Coping with the COVID-19 Pandemic: Perceived Changes in Psychological Vulnerability, Resilience and Social Cohesion before, during and after Lockdown.	Studi Longitudinal	Peserta mengalami kondisi tekanan psikologis, resilien yang rendah dan hambatan interaksi sosial diawal mula pembatasan social. Setelah beberapa waktu menjalani pembatasan social kemampuan resilien menjadi meningkat karena koping yang adaptif selama menjalani karantina. Individu yang memiliki hubungan social yang baik dengan orang lain sejak awal lebih mudah mengatasi masalah kesehatan mental dan lebih kuat secara psikologis. Individu dengan resilien, kondisi psikologis dan social yang baik akan lebih mudah beradaptasi dan pemulihan kesehatan mental
Shen, X., Li, Y., Feng, J., Lu, Z., Tian, K., & Gan, Y. (2022). Current status and associated factors of psychological resilience among the Chinese residents during the coronavirus disease 2019 pandemic.	cross-sectional	Status sosial ekonomi, belum menikah, tinggal di daerah pedesaan, kurang pengetahuan tentang perkembangan kebijakan lebih cenderung memiliki tingkat resiliensi psikologis yang lebih rendah pada saat pandemi COVID-19
Peker, A., & Cengiz, S. (2021). Covid-19 fear, happiness and stress in adults: the mediating role of	cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan resiliensi psikologis serta kemampuan koping terhadap stres yang baik

psychological resilience and coping with stress.		dapat mengurangi dampak ketakutan dan stress saat pandemi
Kai, W., Tong, H., Liang, L., Wai, T., & Liu, H. (2020). Probable anxiety and components of psychological resilience amid COVID-19: A population-based study	cross-sectional	Ada hubungan antara tingkat kekhawatiran dan kemampuan resiliensi selama pandemi covid-19. Masyarakat yang memiliki tingkat kekhawatiran yang rendah cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi terutama pada tiga aspek utama resiliensi yakni kecenderungan untuk bangkit kembali (Propensity to bounce back), keteraturan rutinitas primes (Regularity of primary routines), dan keteraturan rutinitas sekunder.
Karaar, B., & Canli, D. (2020). Psychological resilience and depression during the COVID-19 pandemic in Turkey.	cross-sectional	Beberapa variabel yang berhubungan dengan resiliensi psikologis pada saat pandemi antara lain: gender (laki-laki memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi), pekerjaan (educator atau pendidik), tingkat pendidikan (lulusan perguruan tinggi atau universitas memiliki resiliensi yang lebih tinggi) dan juga populasi tanpa adanya masalah kesehatan mental.
Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Russell, B. S., Fendrich, M., Hutchison, M., & Becker, J. (2021). Psychological Resilience Early in the COVID-19 Pandemic: Stressors, Resources, and Coping Strategies in a National Sample of Americans.	cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan beberapa faktor yang dapat merefleksikan resiliensi masyarakat pada masa pandemi antara lain: usia yang lebih dewasa (semakin tua atau dewasa usia seseorang maka coping terhadap stres semakin baik), perhatian dan dukungan sosial yang tinggi, serta memiliki kemampuan coping yang terfokus terhadap stressor.
Gundogan, S. (2021). The mediator role of the fear of COVID-19 in the relationship between psychological resilience and life satisfaction.	cross-sectional	Perasaan takut terhadap pandemi COVID-19 tidak berhubungan terhadap resiliensi psikologi individu namun berhubungan dengan life satisfaction
Shah, S. S., Memon, F. A., Qureshi, F., Soomro, A. B., Kemal, A. A., & Shah, A. A. (2022). Mental well-being during COVID-19 pandemic: the role of fear, social isolation and psychological resilience.	cross-sectional	Temuan menunjukkan bahwa orang yang takut terinfeksi cenderung terlibat dalam isolasi sosial, dan isolasi sosial membawa dampak negatif terhadap kesejahteraan mental. Ketahanan psikologis dapat mengurangi dampak negatif dari isolasi sosial pada kesejahteraan mental

Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M., Smail, E. J., Holingue, C., Stuart, E. A., Kalb, L. G., & Thrul, J. (2021). Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic.	Cross sectional	Pada populasi dengan tingkat resiliensi yang rendah mengalami peningkatan mental distress pada beberapa bulan diawal pandemi. Pada populasi laki-laki, usia dewasa pertengahan, ras kulit hitam, serta tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki resiliensi psikologis yang baik.
---	-----------------	---



Gambar 2.
Resiliensi Masyarakat Selama Pandemi COVID-19

Masyarakat yang tinggal diberbagai negara merasakan dampak COVID-19 pada seluruh aspek terutama pada masalah psikologis. Masalah psikologis dapat disebabkan karena perubahan kehidupan selama pandemi. Masyarakat beresiko mengalami kecemasan, stress, traumatis, perasaan takut terhadap bahaya hingga depresi. Masalah lain yang terjadi yaitu kesulitan ekonomi dan terhambatnya interaksi sosial. Hal tersebut menyebabkan kesehatan mental masyarakat terganggu dan mempengaruhi kualitas hidup. Masyarakat yang terlibat sebagai subjek berusia remaja hingga dewasa. Kemampuan masyarakat untuk bertahan di situasi sulit merupakan resiliensi. Resilien dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi seseorang yaitu, kondisi psikologis, perasaan bahaya, kepribadian, emosi positif, koping, efikasi diri, kemampuan komunikasi dan pengetahuan. Faktor eksternal yang mempengaruhi resilien masyarakat dalam menghadapi pandemi yaitu kondisi perekonomian keluarga, pekerjaan, penggunaan media sosial dan perkembangan teknologi, kondisi keluarga, lingkungan tempat tinggal, dukungan sosial dan budaya kehidupan masyarakat. Masyarakat dengan resiliensi yang baik menjadi tidak rentan dengan masalah kesehatan jiwa, dapat meminimalisir terjadinya trauma dan ansietas. Masyarakat dengan kondisi resilien cenderung memilih untuk tetap beraktifitas dan berusaha kreatif meskiun pandemi sehingga mampu

beradaptasi dengan perubahan kehidupan. Adaptasi yang positif selama pandemi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam situasi krisis.

PEMBAHASAN

Resilien merupakan suatu proses yang saling berkaitan antara kemampuan positif diri dengan kemampuan adaptasi terhadap guncangan eksternal hingga berhasil terselesaikan. Masyarakat yang resilien yaitu mampu untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk merespon dan pulih dari krisis dan peristiwa traumatis (Alderden & Perez, 2021; Fenxia, 2022). Berdasarkan hasil analisis review artike resilien psikologis masyarakat selama pandemi COVID-19 dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Resilien yang telah terbentuk di masyarakat memiliki banyak manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Faktor Internal

Resiliensi masyarakat dapat dibentuk dari resilien individu yang dipengaruhi dari dalam diri individu sendiri yaitu seperti psikologis, perasaan bahaya, kepribadian, emosi positif, coping, efikasi diri, kemampuan komunikasi dan pengetahuan. Masyarakat mengalami gangguan psikologis akibat berbagai perubahan kondisi kehidupan sehari-hari selama pandemi COVID-19 (Kimhi et al., 2020). Masyarakat lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan stres dan depresi yang lebih sedikit (Gopal et al., 2020). Kecemasan terjadi karena merasa pandemi berbahaya untuk kesehatan fisik dan penyebaran yang cepat dapat mengakibatkan kematian (Kusumawati et al., 2022). Pandemi juga menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari, hambatan untuk bersosialisasi dan kegiatan perekonomian. Masa perpanjangan pembatasan sosial yang diberlakukan membuat masyarakat merasa semakin cemas dengan ketidakpastian (Gopal et al., 2020). Perasaan bahaya yang terus menerus muncul dan pendapatan keluarga yang tidak stabil dapat menyebabkan masyarakat rentan terhadap gangguan psikologis (Kimhi et al., 2020). Pemerintah dan tenaga kesehatan berusaha untuk meminimalisir masalah psikologis menggunakan berbagai terapi dengan melibatkan pemberdayaan masyarakat. Upaya tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat beradaptasi dengan situasi krisis selama pandemi (Silveira et al., 2022). Individu yang mampu beradaptasi dan menjaga pola hidup dapat resilien sehingga meningkatkan status kesejahteraan psikologis (Lau et al., 2021).

Dampak COVID-19 seperti stres yang dialami masyarakat dapat diminimalkan dengan potensi dari dalam diri setiap individu seperti resilien dan kepribadian yang baik (Paredes et al., 2021). Kepribadian yang baik disertai dengan kecerdasan emosi akan memberi efek positif dalam kehidupan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Fabio & Saklofske, 2021; Yıldırım et al., 2021). Efikasi diri dan tekanan kesehatan mental merupakan dua aspek yang mengalami perubahan selama pandemi (Lipskaya-Velikovsky, 2021). Kondisi kesehatan mental seseorang juga berkaitan dengan kemampuan copingnya dalam menghadapi stressor yang datang (Manullang et al., 2020). Kemampuan coping adaptif berarti mampu menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola serta menangani situasi stres. Kapasitas adaptif tersebut jika dipertahankan hingga pulih dari situasi stres selama menghadapi kesulitan maka disebut resilien (Wu et al., 2020).

Resilien dan kemampuan coping yang adaptif dapat dimanfaatkan untuk intervensi psikososial pada kelompok rentan karena individu cenderung lebih berani menghadapi masalah dan mampu manajemen stress (Macía et al., 2021; Peker &

Cengiz, 2021). Individu dengan coping adaptif dalam menyelesaikan stressor yang dihadapi salah satunya isolasi sosial selama pandemi ini membuatnya semakin resilien (Silveira et al., 2022). Orang dengan paparan stresor tinggi, seperti tenaga kesehatan, pekerja kebersihan, kurir, dan porter memiliki resiko paparan dan beban kerja yang tinggi diperlukan resiliensi agar tetap mampu bertahan. Resiliensi pada orang-orang tersebut dapat dipertahankan dengan pengaturan pola istirahat tidur, pola makan dan olahraga, mengurangi beban kerja serta menyediakan alat perlindungan diri selama bekerja (Hou et al., 2021). Aspek-aspek pendukung resiliensi itu harus diperhatikan untuk mempertahankan coping adaptif dengan situasi tantangan pandemi yang terus berlanjut (Harper et al., 2021). Seseorang berusaha untuk mengidentifikasi strategi coping adaptif yang paling efektif untuk mengurangi beban pikiran dan kognitifnya. Salah satu yang dipilih dengan meningkatkan perilaku pencegahan dan mematuhi penggunaan protokol kesehatan (Shah et al., 2022).

Resilien berhubungan dengan kemampuan komunikasi individu dalam berinteraksi di masyarakat. Individu yang memiliki pola komunikasi terbuka dan efektif dapat menyebabkan hubungan sosial yang baik, menciptakan perdamaian sehingga meningkatkan resiliensi dalam kehidupan sosial (Kimhi et al., 2020; Lipskaya-Velikovsky, 2021). Komunikasi juga dimanfaatkan sebagai media penyampaian informasi terkait kesehatan, pencegahan dan kewaspadaan terhadap bencana pandemi berikutnya (Paul et al., 2022). Informasi melalui kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan mempengaruhi peningkatan pengetahuan, rasa keamanan dan resilien masyarakat (Kaim et al., 2020). Masyarakat yang kurang pengetahuan tentang perkembangan kebijakan dan informasi kesehatan selama pandemi cenderung memiliki tingkat resilien yang rendah (Shen et al., 2022). Komunikasi dan pengetahuan merupakan dua hal yang dapat mempengaruhi resiliensi masyarakat.

Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor diluar kapasitas individu yang mempengaruhi kemampuan resilien dalam mengatasi situasi krisis. Faktor eksternal terdiri dari kondisi ekonomi, pekerjaan, media sosial dan kemajuan teknologi, keluarga, dukungan sosial, lingkungan tempat tinggal dan budaya masyarakat. Kesulitan ekonomi karena gaji dibawah rata rata, pekerjaan yang tidak tetap dan tidak memiliki pekerjaan cenderung memiliki resilien yang rendah (Kimhi et al., 2020; Shen et al., 2022). Kesulitan ekonomi ini merupakan dampak dari pandemi COVID-19 yang membatasi perkumpulan dan interaksi manusia sehingga banyak sektor perekonomian yang ditutup. Pekerja imigran juga merasakan dampak penurunan pendapatan sehingga kesulitan perekonomian dan merasa berada diposisi rentan selama pandemi (Arora et al., 2022). Seseorang merasakan bahwa pembatasan sosial mengurangi hubungan sosial yang menciptakan kekhawatiran tentang diri dan anggota keluarga karena tidak bisa memberikan jaminan financial (Upadhyay et al., 2020). Kondisi perekonomian yang lemah menyebabkan perasaan yang khawatir dan ketidak stabilan keluarga sehingga mempengaruhi resiliensi masyarakat. Program bantuan financial kepada masyarakat berpenghasilan rendah dapat meningkatkan kemampuannya untuk ikut serta dalam pencegahan, proteksi kesehatan dan beradaptasi dengan keadaan yang berubah-ubah sehingga meningkatkan resilien (Riehm et al., 2021).

Resiliensi masyarakat juga berkaitan dengan perkembangan teknologi informasi dan media sosial. Media sosial memungkinkan seseorang terhubung dengan cepat dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial (Samrah et al., 2020). Media

sosial juga membantu seseorang untuk menerima dan memberikan informasi dengan mudah sehingga meningkatkan pengetahuan (Kascelan et al., 2020; Makkonen et al., 2020). Peningkatan kemampuan dan dukungan yang dapat diperoleh tanpa berinteraksi selama pandemi dapat meningkatkan resiliensi serta kesejahteraan psikologis masyarakat (Paul et al., 2022; Shen et al., 2022). Kemajuan teknologi saat ini justru menyediakan aplikasi yang memungkinkan seseorang membayangkan dirinya kebal terhadap virus COVID-19 secara virtual. Kondisi ini dapat mengurangi kecemasan terhadap bahaya pandemi di dunia nyata (Paul et al., 2022). Penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan penurunan depresi, kesepian, peningkatan harga diri, dukungan sosial di masyarakat sehingga meningkatkan resiliensi (Mano, 2020). Saat ini berbagai psikoedukasi, kelompok dukungan online dan terapi individu berbasis teknologi banyak digunakan untuk meningkatkan resiliensi (Karasar & Canli, 2020). Perkembangan teknologi dan media sosial saat ini telah meluaskan wawasan dan memudahkan penentu kebijakan mengambil atau menginformasikan keputusan yang telah dibuat. Bagi masyarakat umum mulai remaja hingga lansia dimudahkan untuk mengakses informasi dan berinteraksi tanpa bertemu langsung sehingga dapat mengurangi kecemasan maupun kesepian.

Resiliensi masyarakat umum maupun penyintas COVID-19 dapat kuat karena adanya dukungan baik dari teman, keluarga maupun masyarakat sekitar (Sun et al., 2021). Keluarga sangat mempengaruhi kondisi psikologis individu karena ikut merasakan ketidaknyamanan, perasaan bersalah jika menularkan dan tanggung jawab untuk saling melindungi (Cai et al., 2020; Fu et al., 2022). Perhatian dan dukungan sosial yang tinggi antar anggota keluarga maupun masyarakat menunjukkan resiliensi yang baik (Park et al., 2021). Meskipun situasi negatif seperti ketakutan, kecemasan, stres yang dialami individu selama pandemi, dengan banyak pengalaman hidup positif, dukungan sosial, hubungan pertemanan yang baik dan kuat secara psikologis merupakan faktor yang meningkatkan kepuasan hidup lingkungan masyarakat seperti tinggal di pedesaan dan sulit mendapatkan akses ke fasilitas pelayanan publik cenderung memiliki resiliensi psikologis yang rendah (Shen et al., 2022). Masyarakat yang tinggal di lingkungan konflik atau rawan bencana memiliki tingkat resiliensi yang berbeda karena telah beradaptasi dengan perubahan lingkungan sekitarnya (Song & Li, 2019). Selain lingkungan, budaya kehidupan masyarakat menjadi berubah akibat tekanan psikologis. Kondisi tersebut menuntut masyarakat untuk beradaptasi dan bertahan dengan sumberdaya yang dimiliki sehingga terbentuk resiliensi (Elisondo, 2021; Lipskaya-Velikovsky, 2021).

Manfaat

Masyarakat yang memiliki resiliensi yang baik dapat mengurangi masalah psikologis akibat pandemi seperti ansietas dan traumatis (Paredes et al., 2021; Paul et al., 2022). Individu yang memiliki resiliensi mampu mengembangkan rasa optimisme, tanggung jawab dan kemampuan dalam beradaptasi untuk mengurangi ansietas yang terjadi (Pragholapati & Munawaroh, 2020). Traumas banyak terjadi karena pandemi mengubah struktur kehidupan dan menyebabkan kematian sehingga dibutuhkan resiliensi disertai kepribadian yang baik untuk mengatasinya (Paredes et al., 2021). Kepribadian yang baik disertai dengan emosi positif meningkatkan kreatifitas sehingga membuat individu aktif berkegiatan positif (Elisondo, 2021). Individu yang tangguh tidak rentan terhadap masalah kesejahteraan mental yang dipengaruhi oleh kondisi ekonomi yang stabil dan resiliensi masyarakat (Kimhi et al., 2020; Paredes et al., 2021). Individu

dengan resilien, kondisi psikologis dan sosial yang baik akan lebih mudah beradaptasi (Silveira et al., 2022).

SIMPULAN

Perubahan kehidupan selama pandemi ini menuntut masyarakat tetap bertahan, tidak mudah menyerah sehingga dapat resilien. Resilien terbentuk dengan dua faktor yaitu fakto internal dan eksternal. Faktor internal merupakan hal yang berasal dari potensi diri sendiri yaitu, kondisi psikologis, perasaan bahaya, kepribadian, emosi positif, coping, efikasi diri, kemampuan komunikasi dan pengetahuan. Faktor eksternal dipengaruhi dari orang lain maupun lingkungan sekitar seperti, kondisi perekonomian keluarga, pekerjaan, penggunaan media sosial dan perkembangan teknologi, kondisi keluarga, lingkungan tempat tinggal, dukungan sosial dan budaya kehidupan masyarakat. Resilien yang baik pada masyarakat membuat tidak rentan dari masalah psikologis, mudah untuk beradaptasi dan tetap mampu berperilaku kreatif dalam kehidupan.

SARAN

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pemerintah untuk menerapkan kebijakan yang mendukung resiliensi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y., Mao, Y., Ye, R., Wang, Q., Sun, C., Sylvia, S., Rozelle, S., Raat, H., & Zhou, H. (2020). Epidemiology, Causes, Clinical Manifestation and Diagnosis, Prevention and Control of Coronavirus Disease (COVID-19) During the Early Outbreak Period: A Scoping Review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(29), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x>
- Alderden, M., & Perez, X. (2021). Community Resilience During the COVID 19 Pandemic: Experiences of Community-Based Violence Prevention and Recidivism Reduction Program Administrators. *American Journal of Criminal Justice*. <https://doi.org/10.1007/s12103-021-09649-2>
- Arora, S., Bø, B., Tjoflåt, I., & Eslsen-Ziya, H. (2022). Immigrants in Norway: Resilience, Challenges and Vulnerabilities in Times of COVID-19. *Journal of Migration and Health*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.100089>
- Cai, X., Hu, X., Pharm, M., Ekumi, I. O., Wang, J., An, Y., Li, Z., & Yuan, B. (2020). Psychological Distress and Its Correlates Among COVID-19 Survivors During Early Convalescence Across Age Groups. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10(1), 1030–1039. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.07.003>
- Elisondo, R. C. (2021). Creative Activities, Emotions, and Resilience During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study from Argentina. *Public Health*, 195, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.04.017>
- Fabio, A. D., & Saklofske, D. H. (2021). The Relationship of Compassion and Self-compassion with Personality and Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Fenxia, Z. (2022). The Community Resilience Measurement Throughout the COVID-19 Pandemic and Beyond an Empirical Study Based on Data from Shanghai, Wuhan and Chengdu. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102664>
- Fu, L., Wang, B., Chan, P. S. F., Luo, D., Zheng, W., Ju, N., Hu, Y., Xia, X., Xu, H., Yang, X., Fang, Y., Xu, Z., Chen, P., He, J., Zhu, H., Tang, H., Huang, D., Hong,

- Z., Ma, X., Hao, Y., Cai, L., Yang, J., Yuan, J., Chen, Y., Xiao, F., Wang, Z., Ye, S., & Zou, H. (2022). Associations between COVID-19 Related Stigma and Sleep Quality Among COVID-19 Survivors Six Months After Hospital Discharge. *Sleep Medicine*, *91*, 273–281. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.10.020>
- Gopal, A., Sharma, A. J., & Subramanyam, M. A. (2020). Dynamics of Psychological Responses to COVID-19 in India: A longitudinal Study. *PLoS ONE*, *15*(10), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240650>
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2021). Functional Fear Predicts Public Health Compliance in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*, 1875–1888. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>
- Hou, W. K., Tong, H., Liang, L., Li, T. W., Liu, H., Ben-Erza, M., Goodwin, R., & Lee, T. M. (2021). Probable Anxiety and Components of Psychological Resilience amid COVID-19: A Population-Based Study. *Journal of Affective Disorders*, *282*, 594–601. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.127>
- Kaim, A., Jaffe, E., Siman-Tov, M., Khairish, E., & Adini, B. (2020). Impact of a Brief Educational Intervention on Knowledge, Perceived Knowledge, Perceived Safety, and Resilience of the Public During COVID-19 Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165971>
- Karasar, B., & Canli, D. (2020). Psychological Resilience and Depression During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, *32*(2), 273–279. <https://doi.org/10.24869/PSYD.2020.273>
- Kascelan, L., Bach, M. P., Rondovic, B., & Durickovic, T. (2020). The Interaction Between Social Media, Knowledge Management and Service Quality: A Decision Tree Analysis. *PLoS ONE*, *15*(8), 1–30. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236735>
- Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2020). Recovery from the COVID-19 Pandemic: Distress and Resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, *50*. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101843>
- Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2020). Resilience and Demographic Characteristics Predicting Distress During the COVID-19 Crisis. *Social Science and Medicine*, *265*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113389>
- Kobayashi, T., Jung, S., Linton, N. M., Kinoshita, R., Hayashi, K., Miyama, T., Anzai, A., Yang, Y., Yuan, B., Akhmetzhanov, A., Suzuki, A., & Nishiura, H. (2020). Communicating the Risk of Death from Novel Coronavirus Disease (COVID-19). *Journal of Clinical Medicine*, *9*(2), 1-7. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(2), 580. <https://doi.org/10.3390/jcm9020580>
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas COVID-19. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *5*(1), 131-156. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Kusumawati, M. W., Soeharto, S., & Windarwati, H. D. (2022). Psychosocial Impact and Protective Factor of COVID-19 Confirmed Patient During Isolation Enactment: A Systematic Review. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, *16*(1), 787–799. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v16i1.17590>
- Labrague, L. J. (2021). Psychological Resilience, Coping Behaviours and Social Support Among Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Nursing Management*,

- 29(7), 1893–1905. <https://doi.org/10.1111/jonm.13336>
- Lau, B. H. P., Cheung, M. K. T., Chan, L. T. H., Chan, C. L. W., & Leung, P. P. Y. (2021). Resilience in the Storm: Impacts of Changed Daily Lifestyles on Mental Health in Persons with Chronic Illnesses under the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115875>
- Lipskaya-Velikovsky, L. (2021). COVID-19 Isolation in Healthy Population in Israel: Challenges in Daily Life, Mental Health, Resilience, and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030999>
- 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>
- Macía, P., Barranco, M., Gorbeña, S., Álvarez-Fuentes, E., & Iraurgi, I. (2021). Resilience and Coping Strategies in Relation to Mental Health Outcomes in People with Cancer. *PLoS ONE*, 16(5), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252075>
- Makkonen, P., Lampropoulos, G., & Siakas, K. (2020). Effect of Social Media on Knowledge Work. *International Journal of Social and Business Sciences*, 14(12), 1274–1280. <https://publications.waset.org/10011689/effect-of-social-media-on-knowledge-work>
- Malki, Z., Atlam, E., Ewis, A., Dagneu, G., Alzighaibi, A. R., ELmarhomy, G., Elhosseini, M. A., Hassanien, A. E., & Gad, I. (2021). ARIMA Models for Predicting the end of COVID-19 Pandemic and the Risk of Second Rebound. *Neural Computing and Applications*, 33, 2929-2948. <https://doi.org/10.1007/s00521-020-05434-0>
- Mano, R. (2020). Social Media and Resilience in the COVID-19 Crisis. *Advances in Applied Sociology*, 10(11), 454–464. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2020.1011026>
- Manullang, C. M. G., Ranimpi, Y. Y., & Pilakoannu, R. T. (2020). Kesehatan Mental dan Strategi Koping dalam Perspektif Budaya: Sebuah Studi Sosiodemografi di Kampung Aminweriri. *Insight : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(1), 30-45. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i1.3167>
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Subjective Mental Well-being: The Interplay of Perceived Threat, Future Anxiety and Resilience. *Personality and Individual Differences*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Russell, B. S., Fendrich, M., Hutchison, M., & Becker, J. (2021). Psychological Resilience Early in the COVID-19 Pandemic: Stressors, Resources, and Coping Strategies in a National Sample of Americans. *American Psychologist*, 76(5), 715–728. <https://doi.org/10.1037/amp0000813>
- Paul, I., Mohanty, S., & Sengupta, R. (2022). The Role of Social Virtual World in Increasing Psychological Resilience During the On-Going COVID-19 Pandemic. *Computers in Human Behavior*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107036>
- Peker, A., & Cengiz, S. (2021). COVID-19 Fear, Happiness and Stress in Adults: The Mediating Role of Psychological Resilience and Coping with Stress. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 26(2), 123–131. <https://doi.org/10.1080/13651501.2021.1937656>

- Permatasari, R., & Hendriani, W. (2022). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Resiliensi pada Penyintas COVID-19. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 253–264. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31963>
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi pada Lansia. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.55>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Rajkumar, R. P. (2020). Attachment Theory and Psychological Responses to the COVID-19 Pandemic: A Narrative Review. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 256–261. <https://doi.org/10.24869/PSYD.2020.256>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M., Smail, E. J., Hologue, C., Stuart, E. A., Kalb, L. G., & Thrul, J. (2021). Association between Psychological Resilience and Changes in Mental Distress During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 282, 381–385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.071>
- Sampogna, G., Del-Vecchio, V., Giallonardo, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'osso, B., Menculini, G., Nanni, M., Pompili, M., Sani, G., Volpe, U., Bianchini, V., & Fiorillo, A. (2021). What is the Role of Resilience and Coping Strategies on the Mental Health of the General Population During the COVID-19 Pandemic? Results from the Italian Multicentric Comet Study. *Brain Sciences*, 11(9), 1–16. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091231>
- Samrah, S. M., Al-Mistarehi, A. H., Aleshawi, A. J., Khasawneh, A. G., Momany, S. M., Momany, B. S., Za'nouneh, F. J. A., Keelani, T., Alshorman, A., & Khassawneh, B. Y. (2020). Depression and Coping Among COVID-19 Infected Individuals After 10 Days of Mandatory in-Hospital Quarantine, Irbid, Jordan. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 823–830. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S267459>
- Shah, S. S., Memon, F. A., Qureshi, F., Soomro, A. B., Kemal, A. A., & Shah, A. A. (2022). Mental Well-being During COVID-19 Pandemic: The Role of Fear, Social Isolation and Psychological Resilience. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.2006993>
- Shen, X., Li, Y., Feng, J., Lu, Z., Tian, K., & Gan, Y. (2022). Current Status and Associated Factors of Psychological Resilience Among the Chinese Residents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 34–43. <https://doi.org/10.1177/0020764020980779>
- Silveira, S., Hecht, M., Matthaeus, H., Adli, M., Voelkle, M. C., & Singer, T. (2022). Coping with the COVID-19 Pandemic: Perceived Changes in Psychological Vulnerability, Resilience and Social Cohesion before, During and After Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1-30. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063290>
- Singhal, A., Singh, P., Lall, B., & Joshi, S. D. (2020). Modeling and Prediction of

- COVID-19 Pandemic Using Gaussian Mixture Model. *Chaos, Solitons and Fractals*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.110023>
- Song, J., & Li, W. (2019). Linkage Between the Environment and Individual Resilience to Urban Flooding: A Case Study of Shenzhen, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142559>
- Sulastri, T., & Jufri, M. (2021). Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 25–32. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.531>
- Sun, N., Wei, L., Wang, H., Wang, X., Gao, M., Hu, X., & Shi, S. (2021). Qualitative Study of the Psychological Experience of COVID-19 Patients During Hospitalization. *Journal of Affective Disorders*, 278, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.040>
- Upadhyay, R., Sweta, S., Singh, B., & Singh, U. (2020). Psychological Impact of Quarantine Period on Asymptomatic Individuals with COVID-19. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100061>
- Vindegard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 Pandemic and Mental Health Consequences : Systematic Review of the Current Evidence. *Brain Behavior and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological Resilience and Positive Coping Styles Among Chinese Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychology*, 8(79), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2021). Meaningful Living, Resilience, Affective Balance, and Psychological Health Problems Among Turkish Young Adults During Coronavirus Pandemic. *Current Psychology*, 41, 7812-7823. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>
- 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>