



Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Covid-19

Kartini Apriyuna Betty* dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Universitas Kristen Satya Wacana

*E-mail: kartiniapriyuna@gmail.com

Abstrak

Covid-19 menimbulkan berbagai tantangan dan stigma masyarakat, khususnya bagi penyintas Covid-19. Banyak penyintas Covid-19 yang mengalami kesulitan dan tantangan sehingga membutuhkan dukungan sosial untuk bangkit dari kesulitan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas Covid-19. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah penyintas Covid-19 di seluruh Indonesia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 241 penyintas Covid-19 dari berbagai provinsi di Indonesia dengan kriteria yang sudah ditentukan. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Alat ukur untuk variabel dukungan sosial adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS; 12 item valid, $\alpha = .920$) dan skala resiliensi, yakni *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC; 25 item valid, $\alpha = .952$). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Spearman. Dihasilkan $r = .556$ dengan signifikansi $.000$ ($p < .05$). Artinya, ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas Covid-19. Makin tinggi dukungan sosial, maka makin tinggi resiliensi penyintas Covid-19. Sebaliknya, makin rendah dukungan sosial, maka makin rendah resiliensi yang dimiliki oleh penyintas Covid-19.

Kata kunci: dukungan sosial, resiliensi, penyintas Covid-19

The Relationship Between Social Support and Resilience in Covid-19 Survivors

Abstract

Covid-19 causes various challenges and stigma in society, especially for the survivors. Many Covid-19 survivors experienced difficulties and challenges and needed social support to overcome their difficulties. The research aimed to determine the relationship between social support and the resilience of Covid-19 survivors. Quantitative research was used as the method. The population in this research was Covid-19 survivors in Indonesia. The samples of the research were 241 Covid-19 survivors from different provinces. Accidental sampling was used as the technique in this research. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; 12 valid items, $\alpha = .920$) and the resilience scale called the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC; 25 valid items, $\alpha = .952$) were used as the measuring instruments for the social support variable. Hypothesis testing using Spearman's Product Moment Correlation technique showed that $r = .556$ with a significance value of $.000$ ($p < .05$). It meant a significant positive relationship existed between the social support and resilience of Covid-19 survivors. The higher the social support, the higher the resilience of the Covid-19 survivor, and conversely, the lower the social support, the lower the resilience of the Covid-19 survivor.

Keywords: social support, resilience, Covid-19 survivors

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020, Indonesia menjadi salah satu negara di dunia yang terdampak *coronavirus disease 2019* (Covid-19). Pada bulan Maret 2020, World Health Organization (WHO) resmi menyatakan Covid-19 sebagai pandemi. Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan hingga menyebabkan kematian. Seseorang yang terpapar Covid-19 akan merasakan gejala seperti demam, batuk, pilek, kelelahan, dan sesak napas (Kemenkes, 2020). Covid-19 merupakan bencana global yang menyerang hampir seluruh negara di dunia. Hampir seluruh negara melaporkan kasus positif dan angka kematian yang sangat tinggi. Situs resmi satuan tugas penanganan Covid-19 yang melansir peta sebaran Covid-19 menyebutkan jumlah kasus global mencapai lebih dari 759 juta, dengan jumlah korban hampir mencapai 6.8 juta jiwa. Di Indonesia sendiri, total kasus masyarakat yang terkonfirmasi Covid-19 pada pertengahan Maret 2023 adalah sebanyak 6,739,067 orang, total kasus sembuh sebanyak 6,574,788 orang, dan total kasus meninggal sebanyak 160,948 orang. Saat penelitian dilakukan di tahun 2022, pandemi belum berakhir dan belum dapat diprediksikan kapan akan berakhir. Bencana Covid-19 menyebabkan kematian terjadi di mana-mana dan tidak sedikit individu berjuang untuk melawan paparan Covid-19 yang dialami. Individu yang mengalami gejala Covid-19 dan telah dinyatakan sembuh dari Covid-19, telah melewati masa isolasi mandiri di rumah maupun di rumah sakit, serta telah mendapatkan perawatan dapat disebut sebagai penyintas Covid-19.

Munculnya *coronavirus* tidak hanya berdampak negatif pada kondisi fisik, namun juga pada kondisi psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Brooks et al. (2020) menyatakan bahwa pandemi Covid-19 memberikan banyak sekali dampak psikologis bagi seseorang, seperti takut, frustrasi, cemas, stres, dan depresi. Hal ini dikarenakan adanya karantina mandiri yang cukup lama sehingga tidak dapat bertemu dengan keluarga, serta perasaan panik terutama bagi individu yang lebih tua. Penelitian yang dilakukan oleh Zalukhu (2021) menyatakan bahwa dampak psikologis Covid-19 bagi masyarakat di antaranya adalah perubahan cara berpikir; perubahan emosi seperti takut, cemas, dan khawatir; serta perilaku sosial seperti menghindar, stigmatisasi, prasangka, dan diskriminasi. Individu yang terpapar dan penyintas Covid-19 pun mendapatkan stigma sosial dari masyarakat, seperti diskriminasi dan prasangka negatif (Indriati, 2021).

Di Indonesia, banyak kasus penyintas Covid-19 yang tidak diterima oleh lingkungan sosialnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Susilo (2021) menyatakan bahwa penyintas Covid-19 banyak menjadi bahan perbincangan masyarakat. Penyintas Covid-19 diperbincangkan sebagai “pembawa virus” dan “penular virus”. Masyarakat merasa ketakutan jika berada dekat penyintas Covid-19 meski telah dinyatakan pulih dari virus Covid-19. Menurut Pelupessy dan Bramanwidyantari (2020), stigma sosial dari masyarakat memberi dampak negatif bagi kondisi psikologis penyintas Covid-19 karena dapat memicu emosi sedih, serta rasa takut, kecewa, dan khawatir. Jika stigma sosial ini dibiarkan, tekanan sosial dari masyarakat makin lama akan menimbulkan masalah kesehatan mental atau masalah psikologis yang lebih serius bagi pasien dan penyintas Covid-19 (Indriati, 2021).

Berdasarkan penjelasan mengenai kondisi penyintas Covid-19 tersebut, peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap tujuh partisipan penyintas berusia 20–40 tahun yang melakukan isolasi mandiri di rumah, dengan beberapa partisipan lainnya sempat dirawat di rumah sakit karena kondisi yang memburuk. Ketujuh partisipan mengatakan bahwa ketika terpapar dan dinyatakan positif Covid-19, mereka merasa cemas dan takut karena banyaknya pemberitaan di media sosial tentang bahaya Covid-19. Adanya kematian orang di sekitar akibat Covid-19 juga memicu rasa stres. Selain itu, terdapat rasa takut akan menularkan virus ke orang terdekat dan dijauhi oleh lingkungan sekitar setelah sembuh dari Covid-19 seperti di tempat kerja dan di lingkungan tempat tinggal mereka sangat dibatasi. Banyak masyarakat yang menolak penyintas diisolasi di lingkungan tempat tinggal mereka. Konsekuensi negatif dari stigma masyarakat sangat memperburuk kondisi mental penyintas Covid-19. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa stigma masyarakat membuat penyintas takut untuk berinteraksi dengan orang lain yang menyebabkan beban psikologis

tersendiri. Penyintas menjadi takut untuk mencari pengobatan dan memberi tahu orang lain tentang kondisi yang mereka alami. Hal ini pun dapat memperburuk kondisi penyintas (Bhanot et al., 2021).

Selain itu, stigma yang diberi oleh masyarakat memicu kecemasan yang berlebihan bagi penyintas Covid-19 (Zakiyah, 2021). Terdapat kasus lain ketika keluarga penyintas juga mendapatkan stigma dari masyarakat karena adanya ketakutan berlebihan terkait kondisi penyintas Covid-19 (Wati & Hadi, 2021). Tidak hanya itu, penelitian Prastika (2022) menunjukkan bahwa penyintas dan keluarga juga mendapat label penyebar dan penular virus, dihakimi sebagai orang yang menakutkan dan berbahaya, dikucilkan dalam interaksi sosial, serta mendapat diskriminasi pada pekerjaan dan kehidupan sosial sehari-hari. Stigma ini menimbulkan rasa stres, cemas, emosi, trauma, dan memicu tekanan pada penyintas Covid-19 (Indiarti, 2021).

Salah satu faktor yang membuat kesehatan mental individu penyintas Covid-19 menurun adalah kemampuan resiliensi individu yang buruk. Jika individu memiliki kemampuan resiliensi yang buruk, maka kesehatan mentalnya akan cenderung menurun karena tidak mampu bertahan dan bangkit dari kondisi sulit yang dialaminya. Namun, jika individu penyintas Covid-19 memiliki kemampuan resiliensi yang baik, maka ia akan dapat bangkit dari kondisi sulit yang dialami sehingga turut berdampak positif pada kondisi mentalnya (Li et al., 2021). Menurut Soeklola (2020), usia 18–30 tahun lebih mudah merasa takut dan cemas karena usia tersebut merupakan usia produktif, di mana individu lebih banyak mengakses dan mendapatkan banyak informasi dari media sosial tentang pandemi Covid-19 yang dapat meningkatkan terjadinya stres. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa banyaknya angka kematian terjadi pada pasien yang berusia 60 tahun ke atas karena *distress* psikologi yang meningkat di usia tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Qiu et al. (2020) menyatakan bahwa individu, khususnya wanita dengan usia 18–30 tahun cenderung memiliki resiliensi rendah karena banyak memperoleh informasi dari media social. Informasi tentang tingginya angka kematian yang terjadi di mana-mana yang dapat memicu stres sehingga dapat memperburuk resiliensi individu. Saat pandemi Covid-19, wanita juga jauh lebih mungkin mengembangkan stres pascatrauma. Kondisi ini membuat wanita lebih mudah untuk mengalami stres dan depresi, imunitas mereka menurun dan proses pemulihan terhambat, mereka pun dapat terjangkit virus kembali.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khoiri dan Muhopilah (2021), dampak pandemi Covid-19 sangat berpengaruh terhadap kondisi mental seseorang. Oleh karena itu, perlu adanya kapasitas dalam diri seseorang untuk beradaptasi dengan setiap perubahan dan melalui setiap kondisi sulit di tengah pandemi Covid-19. Resiliensi sangat diperlukan, terutama bagi penyintas Covid-19. Dengan kemampuan resiliensi yang baik, individu dapat mengatasi dan beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialami, seperti stres, cemas, takut, dan tekanan baik dari dalam diri maupun luar diri (Rahmasari & Rizaldi, 2021).

Penelitian Li et al. (2021) menyatakan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan kesehatan mental individu selama pandemi Covid-19. Resiliensi memungkinkan individu untuk mampu beradaptasi dengan keadaan yang dihadapi dan memiliki dampak positif bagi kesehatan mental individu di masa pandemi. Resiliensi memainkan peran penting dalam melindungi kesehatan mental, mempercepat pemulihan, dan mengurangi dampak negatif dari krisis Covid-19.

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan seorang individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan. Terdapat lima aspek yang menunjukkan resiliensi tinggi pada individu, yaitu: (1) memiliki kompetensi pribadi; (2) memiliki standar tinggi dan keuletan; (3) memiliki kepercayaan pada naluri pribadi; (4) memiliki toleransi terhadap pengaruh negatif; (5) memiliki efek penguatan dari stres; (4) adanya penerimaan positif terhadap perubahan; (5) memiliki hubungan yang aman; dan (6) memiliki kontrol diri dan spiritual yang baik. Jadi dapat dikatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat bangkit, beradaptasi, dan tetap bertahan dalam situasi yang menekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Susilo (2021) menemukan bahwa dinamika resiliensi penyintas Covid-19 muncul karena kolaborasi antara faktor risiko, faktor protektif, dan faktor spiritual. Faktor risiko ada pada saat proses pemulihan Covid-19, yakni penyintas mendapat stigma sosial dari masyarakat yang memberi dampak emosional dan rasa tidak nyaman pada penyintas. Faktor protektif terdiri dari beberapa komponen resiliensi yang mampu membuat penyintas beradaptasi dan mengelola emosi. Faktor spiritual dan dukungan sosial mampu membuat individu untuk bangkit dari masalah fisik dan psikologis akibat Covid-19. Oleh karena itu, penyintas Covid-19 diharapkan mempunyai kemampuan resiliensi yang baik dan tinggi karena akan membantu dalam proses pemulihan dan bangkit dari situasi sulit yang dialami (Safitri & Noveykayati, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi seseorang, salah satunya adalah dukungan sosial. Saltzman et al. (2020) menyatakan bahwa selama masa krisis Covid-19, dukungan sosial dapat digunakan sebagai mekanisme koping. Dukungan sosial menjadi suatu hal yang penting sebagai bentuk pertolongan dan pemulihan bagi individu di masa sulit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmasari dan Rizaldi (2021) mengenai resiliensi pada lansia penyintas Covid-19 dengan penyakit bawaan, yang menunjukkan bahwa penyintas Covid-19 resilien karena ada beberapa faktor yang turut memengaruhi, salah satunya dukungan sosial. Namun, penelitian tersebut tidak langsung mengukur faktor dukungan sosial sehingga dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mendukung penelitian tersebut. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi faktor penting untuk dimiliki setiap individu agar tetap bertahan dalam situasi sulit dan menekan.

Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan, bantuan, dan penegasan yang diberikan kepada individu ketika berada dalam situasi yang sulit. Adanya dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi situasi sulit yang dialami. Dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat berasal dari orang-orang terdekat individu, seperti keluarga, teman, dan orang-orang di sekitar yang dianggap penting oleh individu. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengorelasikan dukungan sosial dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Rohmatun (2018) menemukan bahwa dukungan sosial berkaitan positif dengan resiliensi pada seseorang, di mana dukungan sosial yang tinggi dari orang lain akan memengaruhi resiliensi seseorang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Kerebungu dan Santi (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan perusahaan yang merumahkan *dive guide* (pekerja pariwisata yang bergerak di bidang penyelaman sebagai pemandu selam) akibat pandemi Covid-19 dapat membuat mereka mampu bertahan dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi.

Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zakiyah (2021) mengenai "Hubungan Dukungan Keluarga dan Kecemasan Pada Penyintas Covid-19 di Tulungagung". Menindaklanjuti penelitian tersebut, penelitian ini mengkorelasikan variabel dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas Covid-19 dengan metode penelitian dan subjek yang berbeda. Selain itu, penelitian ini masih minim dilakukan sehingga menjadi penting untuk dikaji, khususnya dalam situasi sulit Covid-19 yang terjadi pada saat penelitian dilakukan, yaitu ketika adanya perubahan dan perbedaan di sebagian aspek kehidupan masyarakat, bagaimana dukungan sosial yang diberikan masyarakat di tengah kondisi Covid-19, serta ketahanan seseorang sehingga dapat bertahan dalam menghadapi Covid-19.

Penelitian mengenai penyintas Covid-19 penting untuk diketahui oleh masyarakat, terutama bagi penyintas Covid-19 yang telah dinyatakan sembuh dari Covid-19. Penyintas Covid-19 mengalami kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang berlebihan akibat stigma negatif dari masyarakat. Jika terus dibiarkan, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental penyintas Covid-19.

Berdasarkan fenomena pandemi Covid-19 yang terjadi, Covid-19 memiliki dampak bagi kehidupan masyarakat, khususnya penyintas Covid-19. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai peran dari masyarakat dan lingkungan sekitar untuk penyintas Covid-19 agar mampu bertahan dalam kondisi sulit yang dialami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas Covid-19. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas Covid-19.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah penyintas Covid-19 di seluruh Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara insidental atau kebetulan ditemui oleh peneliti, sesuai dengan kriteria peneliti, serta bersedia menjadi subjek dapat diikutsertakan sebagai sampel. Peneliti menggunakan *accidental sampling* karena saat pandemi situasi tidak memungkinkan peneliti dan partisipan untuk bertemu. Penelitian ini dilakukan saat adanya penerapan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di Indonesia yaitu bulan Januari–Maret 2023 sehingga penyebaran kuesioner dilakukan dengan penyebaran melalui tautan Google Form secara daring. Hal ini dilakukan agar siapa saja yang mendapatkan tautan tersebut dan sesuai dengan kriteria serta bersedia menjadi partisipan, maka akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Peneliti juga melihat jumlah keseluruhan populasi sampel tidak diketahui sehingga dipilih teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh adalah sebanyak 241 penyintas Covid-19 dari berbagai provinsi di Indonesia. Adapun kriteria sampel penelitian, yakni: (1) penyintas Covid-19 berusia 20–50 tahun; (2) mengalami gejala Covid-19; (3) dinyatakan positif Covid-19 dan sembuh antara bulan Juli–September 2021; (4) penyintas Covid-19 yang mengalami gejala Covid-19; (5) pernah menjalani perawatan atau isolasi di rumah maupun rumah sakit. Beberapa data demografi yang digali adalah jenis kelamin, usia, asal daerah, pekerjaan, periode positif dan sembuh Covid-19, tempat menjalani isolasi mandiri, serta riwayat penyakit bawaan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada penyintas Covid-19 adalah skala dari Zimet et al. (1988), yakni *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). MSPSS memiliki dua belas item bersifat *favorable* yang terdiri dari tiga aspek dukungan sosial, yakni dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend support*), dan dukungan yang berasal dari orang sekitar (*significant other support*). MSPSS diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti, kemudian dilakukan *review* ulang kelayakan item. Dihasilkan reliabilitas skala keseluruhan adalah .920. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Seleksi item pada variabel dukungan sosial menghasilkan dua belas item dari ketiga aspek dukungan sosial, dengan rentang skor *corrected item-total correlation* .573 sampai dengan .728 (lebih besar dari .3) sehingga dianggap memuaskan (Azwar, 2012). Reliabilitas MSPSS untuk subskala dukungan sosial menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar .920.

Penelitian ini juga menggunakan alat ukur *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi pada penyintas Covid-19. Skala ini dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). CD-RISC memiliki 25 item bersifat *favorable* yang terdiri dari lima aspek resiliensi. CD-RISC diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh peneliti, kemudian dilakukan *review* ulang kelayakan item. Didapatkan reliabilitas sebesar .952. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Hasil seleksi item pada variabel resiliensi sebanyak 25 item dan memiliki rentang skor *corrected item-total correlation* .949 sampai dengan .952. Reliabilitas skala CD-RISC menunjukkan reliabilitas *Cronbach's alpha* untuk skala secara keseluruhan adalah .952.

Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Dilakukan juga uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Sementara itu, hubungan antara variabel dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas Covid-19 diuji menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman.

Hasil

Sebanyak 241 responden telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang disebarakan secara daring. Data demografi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

Data Demografi	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
Jenis kelamin				
Perempuan	180	74.7%	1.75	.436
Laki-laki	61	25.3%		
Usia				
20–30 tahun	172	71.4%	1.37	.633
31–40 tahun	49	20.3%		
41–50 tahun	20	8.3%		
Asal daerah				
Jawa	155	64.3%	1.70	1.153
Nusa Tenggara	41	17%		
Sumatera	20	8.3%		
Kalimantan	16	6.7%		
Maluku	6	2.5%		
Papua	3	1.2%		
Pekerjaan				
Mahasiswa	101	41.9%	2.35	1.547
Karyawan swasta	52	21.6%		
ASN/PNS	32	13.3%		
Ibu rumah tangga (IRT)	28	11.6%		
Tenaga kesehatan	21	8.7%		
Buruh	3	1.2%		
Guru	2	0.8%		
Dosen	2	0.8%		
Periode gejala positif dan sembuh Covid-19				
Juli	168	69.7%	1.37	5.98
Agustus	58	24.1%		
September	15	6.2%		
Tempat menjalani isolasi				
Rumah (tinggal bersama keluarga)	137	58.6%	1.86	1.236
Rumah (tinggal sendiri)	49	20.3%		
Kos/asrama	22	9.1%		
Rumah sakit	17	7.1%		
Wisma karantina yang disediakan pemerintah	16	6.6%		
Riwayat penyakit bawaan				
Tidak memiliki penyakit bawaan	208	86.3%	1.14	.344
Memiliki riwayat penyakit bawaan	33	13.7%		

Sampel penyintas Covid-19 yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 241 responden, dengan mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 180 responden (74.7%) dan rentang usia 20–30 tahun sebanyak 172 responden (71.4%). Sampel penelitian berasal dari enam pulau besar di Indonesia yang terdiri dari 21 provinsi. Jumlah responden tertinggi berada di pulau Jawa, yaitu sebanyak 155 responden (64.3%). Sampel penelitian ini memiliki latar belakang pekerjaan yang berbeda-beda, di mana sebagian besarnya adalah mahasiswa dengan jumlah 101 responden (41.9%). Sebanyak 137 responden (56.8%) diketahui menjalani isolasi di rumah (tinggal bersama keluarga). Sebanyak 208 responden (86.3%) tidak memiliki riwayat penyakit bawaan.

Pada Tabel 2 diperoleh hasil data kategorisasi variabel dukungan sosial atau variabel X. Rata-rata responden dalam penelitian ini memiliki kategorisasi dukungan sosial tinggi. Sebanyak 154 responden berada pada kategori dukungan sosial tinggi dengan persentase sebesar 64%, 75 responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 31%, dan 12 responden pada kategori rendah dengan persentase sebesar 5%.

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	<i>n</i>	%
$12 \leq X < 24$	Rendah	12	5
$24 \leq X < 36$	Sedang	75	31
$36 \leq X < 48$	Tinggi	154	64
Total		241	100
<i>M</i>			37.59
<i>SD</i>			7.45

Sementara itu, pada Tabel 3 diperoleh hasil data kategorisasi variabel resiliensi atau variabel Y. Rata-rata responden dalam penelitian ini memiliki kategorisasi resiliensi tinggi. Sebanyak 150 dari 241 responden menunjukkan skor resiliensi kategori tinggi dengan persentase sebesar 62%, 84 responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 35%, dan 7 responden pada kategori rendah dengan persentase sebesar 3%.

Tabel 3. Kategorisasi Resiliensi

Interval	Kategori	<i>n</i>	%
$25 \leq X < 50$	Rendah	7	3
$50 \leq X < 75$	Sedang	84	35
$75 \leq X < 100$	Tinggi	150	62
Total		241	100
<i>M</i>			77.15
<i>SD</i>			12.50

Kemudian, dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Variabel dukungan sosial (X) menunjukkan nilai $KS-Z = 1.364$ dengan nilai signifikansi $.048$ ($p < .00$). Sementara itu, Variabel resiliensi (Y) menunjukkan nilai $KS-Z = 1.804$ dengan nilai signifikansi $.003$ ($p < .05$). Hasil uji linieritas dengan analisis varians antara variabel dukungan sosial dan resiliensi menunjukkan $F\text{-beda} = 153.161$ dan nilai signifikansi $.000$ ($p < .05$). Artinya, hubungan kedua variabel adalah linier.

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas Covid-19 dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Spearman. Uji korelasi menunjukkan hasil $r = .556$ dengan nilai signifikansi $.000$ ($p < .05$). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan

antara dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas Covid-19. Makin tinggi dukungan sosial, maka makin tinggi resiliensi pada penyintas Covid-19. Sebaliknya, makin rendah dukungan sosial, maka makin rendah resiliensi pada penyintas Covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	<i>Spearman Correlation Coefficient</i>	<i>Sig. (1-tailed) N</i>
Dukungan sosial dan resiliensi	.556	.000

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah dan Rohmatun (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Makin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh penyintas banjir rob Tambak Lorok, maka makin tinggi resiliensi yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, makin rendah dukungan sosial yang diterima oleh penyintas banjir rob Tambak Lorok, maka makin rendah resiliensi yang dimiliki. Jika dikaitkan dengan penyintas Covid-19, maka penyintas yang mendapatkan dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman, dan orang-orang yang dianggap penting akan mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya dan menjadi resilien. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penyintas Covid-19 yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi akan mampu untuk bertahan dalam kondisi sulit yang dialaminya dan bangkit dengan kemampuannya ketika dihadapkan dengan berbagai situasi yang penuh dengan tekanan.

Dukungan sosial merupakan persepsi kepedulian, kenyamanan, penghargaan, dan bantuan yang diterima seorang dari suatu kelompok atau orang lain (Uchino, 2009). Dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa tidak sendiri, diterima, dihargai, dan didukung sehingga ia akan optimis untuk bangkit dan melewati kondisi sulit yang dialami. Individu akan membentuk ketahanan yang baik atau resiliensi tinggi. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki resiliensi yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dianto (2017) bahwa individu yang memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang di sekitar akan menjadi lebih optimis dalam menghadapi masalah kehidupan yang dimiliki, terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis, memiliki tingkat kecemasan yang rendah, serta memiliki kemampuan untuk mencapai keinginannya. Dukungan sosial juga akan membantu individu menghadapi segala situasi yang menimbulkan tekanan.

Pada Tabel 5 dilakukan uji korelasi sumber-sumber dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas Covid-19. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga memiliki korelasi yang lebih tinggi, yakni .570.

Tabel 5. Korelasi Sumber Dukungan Sosial dengan Resiliensi

Variabel	<i>Spearman's Correlation Coefficient</i>	<i>Sig. (1-tailed) N</i>
Dukungan sosial keluarga dan resiliensi	.570	.000
Dukungan sosial teman dan resiliensi	.480	.000
Dukungan sosial orang terdekat dan resiliensi	.401	.000

Pembahasan

Dukungan sosial yang utama didapatkan individu umumnya berasal dari keluarga. Korelasi tertinggi dengan resiliensi ditemukan pada dukungan keluarga, yakni sebesar .570 karena sebagian besar penyintas Covid-19 dalam penelitian ini banyak mendapatkan dukungan dari keluarga. Keluarga selalu membantu memberikan dukungan ketika penyintas berada dalam kondisi sulit yang dialami. Hal ini dapat dilihat dari bentuk dukungan emosional yang diberikan keluarga kepada penyintas, seperti memberikan dorongan semangat agar individu menjadi lebih resilien dalam

menghadapi masa sulit yang dialami. Dengan adanya dukungan dari keluarga, individu merasa mampu melewati kondisi sulit yang dialami dan merasa memiliki hubungan yang dekat sehingga dapat meningkatkan resiliensi. Seperti yang diketahui, keluarga merupakan orang terdekat bagi individu. Dukungan yang bersumber dari keluarga memberi pengaruh besar bagi penyintas Covid-19. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rehuella dan Dewi (2022), dukungan sosial dari keluarga yang berupa dukungan emosional, penghargaan, informasional, dan instrumental sangat berperan penting dan berkontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan seseorang di masa pandemi, khususnya pada ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi Covid-19. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa adanya dukungan dari keluarga dapat membantu individu penyintas Covid-19 bangkit dari kesulitan yang dialami. Ia akan merasa mampu untuk mencapai tujuannya meskipun berada dalam kesulitan, mampu menerima pengaruh negatif dari luar, dan yakin bahwa dirinya kuat menghadapi situasi yang menekan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Cinintya dan Arruum (2018) bahwa sumber dukungan sosial terbesar adalah berasal dari keluarga. Saat individu mendapatkan dukungan emosional dan dukungan informasional dari keluarganya, ia bisa menerima situasi sulit yang dialami sehingga mendorongnya menjadi resilien.

Selain keluarga, teman merupakan orang yang dekat dengan individu. Teman dapat memberi bantuan bagi individu ketika berada dalam kesulitan. Dukungan dari teman kerja atau teman lainnya sangat berperan penting dalam membantu penyintas melewati masa sulit yang dialami. Dengan adanya dukungan dari teman kepada individu penyintas Covid-19, maka penyintas Covid-19 akan merasa dipedulikan, memiliki hubungan yang aman, serta nyaman dan dekat dengan temannya. Hal ini akan membuat individu bangkit dari kondisi sulit yang dialaminya untuk mencapai ketahanan yang baik. Sesuai dengan penelitian dari Octa et al. (2014), adanya dorongan, penghargaan, kepedulian, serta nasihat dari teman sebaya akan membantu individu beradaptasi terhadap berbagai permasalahan yang dialami meskipun dalam situasi sulit atau menekan sehingga akan mencapai resiliensi yang baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan orang terdekat memiliki korelasi paling rendah dari ketiga sumber dukungan lainnya. Hal ini karena sebagian partisipan penyintas Covid-19 dalam penelitian ini merasa kurang atau belum memiliki orang yang spesial yang dapat berbagi suka duka dengannya. Selain itu, mereka merasa kurang dipedulikan oleh orang-orang terdekat di sekitar—seperti tetangga dan masyarakat sekitar—yang dapat membantunya dalam kondisi sulit. Hal ini membuat penyintas merasa kurang memiliki hubungan yang aman dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang paling utama dibutuhkan oleh penyintas adalah dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman dekat. Namun, dukungan dari orang terdekat juga berkontribusi dalam membentuk resiliensi penyintas. Dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitar, penyintas Covid-19 akan merasa dihargai dan dicintai. Mereka akan mampu mengontrol dirinya dalam situasi yang menekan dan yakin bahwa mereka dapat bangkit dari kondisi yang dialaminya karena ada orang-orang di sekitar yang selalu mendukung. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kerebungu dan Santi (2021) mengenai peran dukungan sosial terhadap resiliensi pada *dive guide* yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 di Manado. Penelitian ini menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dari kelompok sosial serta keluarga dekat dapat membuat individu mudah menyesuaikan diri dengan keadaan sulit, serta merasa dihargai dan dipedulikan sehingga ia akan memiliki perasaan yang aman dan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri. Ia juga akan beradaptasi dengan permasalahan yang dialaminya sehingga menjadi resilien penyintas Covid-19 yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa diperhatikan dan diterima orang lain sehingga akan lebih mudah dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya dan bangkit dari permasalahannya karena ada orang lain yang bersedia menolong dan mendukung individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Febriyanti (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting pembentuk resiliensi seseorang, termasuk pada penyintas yang mengalami trauma pascabencana dan kejadian yang tidak menyenangkan.

Memiliki kemampuan resiliensi yang baik sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental penyintas Covid-19. Dukungan sosial merupakan faktor penting untuk meningkatkan resiliensi individu penyintas Covid-19 di masa pandemi. Dukungan sosial yang diterima oleh penyintas dapat mengurangi kecemasan dan stres yang dialami pasca mengalami dan sembuh dari Covid-19. Ketika penyintas mendapat dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat, penyintas akan merasa tidak sendirian, tidak mudah menyerah, dan tidak mudah putus asa karena ada orang di sekitarnya yang membantu memberikan dukungan. Hal ini membuat individu mampu mencapai ketahanan yang baik.

Penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar penyintas Covid-19 memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi, artinya penyintas Covid-19 mampu bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan yang dialami dalam menghadapi Covid-19. Hal ini berarti penyintas Covid-19 dalam penelitian ini memiliki kemampuan untuk dapat mencapai tujuannya meskipun berada dalam kesulitan. Penyintas Covid-19 juga memiliki keyakinan bahwa dirinya kuat dalam menghadapi situasi yang menekan. Mereka juga memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri dan perilaku dalam situasi yang sulit. Selain itu, ada kepercayaan penyintas Covid-19 bahwa masalah sulit dan kondisi yang mereka alami merupakan takdir Tuhan. Mereka tetap yakin dan percaya akan dapat melewati situasi sulit karena pertolongan dari Tuhan.

Secara umum, hasil penelitian ini memunculkan implikasi bahwa peningkatan resiliensi pada penyintas Covid-19 dapat dilakukan dengan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat di sekitar individu, khususnya dukungan yang bersumber dari keluarga. Dengan memanfaatkan dukungan sosial tersebut, penyintas Covid-19 dapat bertahan dan mampu melewati masa sulit yang dialami, serta dapat menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Jika memiliki kemampuan resiliensi yang baik, individu tersebut dapat mampu mengatasi kondisi sesulit apa pun, tidak mudah putus asa, lebih optimis, dan lebih memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan kehidupan yang sejahtera dan lebih baik.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas Covid-19. Artinya, makin tinggi dukungan sosial yang diterima penyintas, maka makin baik pula resiliensinya sebagai penyintas Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial sangat memiliki peran penting dalam membantu penyintas Covid-19 agar tetap bertahan dan bangkit dari kondisi sulit yang dialami. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sumber dukungan sosial yang paling banyak diperoleh individu penyintas berasal dari keluarga penyintas. Maka dari itu, teman dan orang-orang di sekitar individu diharapkan dapat memberikan dukungan pada penyintas karena dorongan dan dukungan sosial akan membantu membentuk resiliensi yang baik pada penyintas Covid-19.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yakni sampel penelitian yang tidak merepresentasikan keseluruhan populasi penyintas Covid-19 karena peneliti tidak meneliti seluruh penyintas Covid-19 yang dianggap sebagai populasi dalam penelitian. Oleh sebab itu, peneliti berikutnya diharapkan untuk memperluas populasi dengan cara meneliti penyintas Covid-19 yang lebih banyak. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti variabel lain yang memengaruhi resiliensi penyintas Covid-19. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi penyintas, seperti spiritualitas, harga diri, emosi positif, dan lain-lain. Kemudian, diharapkan pula penelitian lebih mendalam terkait faktor yang memengaruhi mengapa sumber dukungan sosial pada teman dan orang lain lebih rendah dibanding dengan sumber dukungan keluarga. Diperlukan pula penelitian lebih lanjut mengenai korelasi variabel sumber dukungan sosial lain dengan resiliensi pada penyintas Covid-19 secara lebih spesifik.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bhanot, D., Singh, T., Verma, S.K., & Sharad, S. (2021). Stigma and discrimination during Covid-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(577018), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.577018>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Rapid Review*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cinintya, S., A & Arruum, L. R. (2018). Pengaruh dukungan keluarga dan pasangan terhadap resiliensi Ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. *Psikodimensia*, 17(1), 1-9. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i1.1293>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dianto, M. (2017). Profil dukungan sosial orang tua siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42-51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Febriyanti, F. (2019). *Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi dimoderasi oleh kebersyukuran pada penyintas gempa bumi di Lombok*. [Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id>
- Helmy, Y. A., Fawzy, M., Elawad, A., Sobieh, A., Kenney, S. P., & Shehata, A. A. (2020). The Covid-19 pandemic: A comprehensive review of taxonomy, genetics, epidemiology, diagnosis, treatment, and control. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/jcm9041225>
- Indriati, S (2021). *Dahsyatnya stigma bagi kesehatan mental penyintas Covid-19*. <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id>
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas banjir tambak rob lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12>
- Khoiri O, W., & Muhopilah, P. (2021). Model konseptual resiliensi di masa pandemi Covid-19: Pengaruh religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 6(1), 1-18. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Kerebungu, K., & Santi, E. (2021). Peran dukungan sosial terhadap resiliensi pada dive guide yang dirumahkan akibat pandemi Covid-19 di Manado. *Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*, April, 378-386.
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit pasca infeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas Covid-19. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 131-156. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Octa, M., L, Elita. V., & Woforst, R. (2014). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi remaja di Panti Asuhan. *JOM PSIK*, 1(2), 1-9.
- Pelupessy, D., & Bramanwidyantri, M. (2020). Sebagian besar penyintas Covid-19 dan keluarganya mendapat stigma. *LaporCovid-19*. <https://laporcovid19.org/post/sebagian-besar-penyintas-covid-19-dan-keluarganya-mendapat-stigma>
- Prastika, V. A. (2022). *Analisis stigma sosial pada penyintas Covid-19 (Studi kasus di Dukuh Karangtal, Kelurahan Gunting, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Klaten*. [Skripsi, Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/89655/Analisis-Stigma-Sosial-Pada-Penyintas-Covid-19>

- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the Covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rahmasari, D., & Rizaldi, A. (2021). Resiliensi pada lansia penyintas Covid-19 dengan penyakit bawaan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15.
- Rehuella, E., & Dewi, K. (2022). Dukungan keluarga dan psychological well-being ibu work from home saat pandemi Covid-19 di Denpasar. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 6(1), 66–75. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.35939>
- Resnick, B., Gwyther & Karen. (2011). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. Springer.
- Safitri, A. M., & Noveykayati, I. (Desember, 2021). The social support effects on resilience of Covid- 19s' survivors. In *International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 1st)* (pp. 189–196).
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction (2nd ed.)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sasongko, B., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami Infertilitas. *JCA Psikologi*, 1(2). 114–123.
- Satgas penanganan covid-19 (2023). *Peta sebaran Covid-19*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Soeklola. (2020). *Kesehatan mental dalam kondisi pandemi virus corona*. Alomedika. <https://www.alomedika.com/kesehatan-mental-dalam-kondisi-pandemik-virus-corona>
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255–291.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A live-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspective on Psychological Science*, 4(3), 236–255. <https://doi.org/10.1111/j/1745.2009.01122.x>
- Wati, R. L., & Hadi, E. N. (2021). Stigma masyarakat terhadap penyintas Covid-19 di kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1143–1151. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2503>
- Zakiah, L. (2021). *Hubungan antara dukungan keluarga dan kecemasan pada Penyintas Covid-19 di Tulungagung*. [Skripsi, UIN Satu Tulungagung]. <http://repo.uinsatu.ac.id>
- Zaltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-Covid-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 55–57. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Zalukhu, J. (2021). *Dampak pandemi Covid-19 terhadap psikologis masyarakat*. OSF Preprints. <https://osf.io>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2