

Resiliensi and *Expressive Writing* di Media Sosial pada Ibu Penyintas Covid-19

Isnatul Ismi¹

Abstract

The sudden onset of a pandemic created a global crisis. To deal with crises is necessary to have the ability to deal with stress and adaptation in mothers who are being confirmed with Covid-19 to achieve resilience. One is by writing about their experience when they were infected on social media. Focus on the problems deep in this study, were resilience and expressive writing. The aim of this study is to reveal the resilience experiences of mothers when infected with Covid-19 who write about their condition on social media during the treatment period. The approach used is qualitative research to reveal a subjective meaning. The qualitative approach used is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The research subjects are five mothers who wrote about their experiences when they were infected with Covid-19 on social media during their treatment period. Subject selection was carried out by purposive sampling technique. The five subjects wrote down their experiences during the series infected with Covid-19 to the recovery stage in the range of mid-December 2020 to the end of March 2021. The research was carried out from September 2022- October 2022 using the results of interviews and deep qualitative documents in the form of writing on the subject's social media that was uploaded when infected with Covid-19. The data obtained were then analyzed and categorized into themes. The results of this study indicate that the five subjects have three sources of resilience, namely, *I can, I have, and I am*, which are seen in each phase towards resilience.

Keywords

Covid, expressive writing, resiliensi

Pendahuluan

Masifnya pemberitaan baik dari media mainstream dan sosial media tentang situasi genting pandemi Covid-19 di dalam dan di luar negeri memunculkan kecemasan kolektif yang meningkatkan stress pada masyarakat. Stressor tersebut di antaranya tanda dan gejala klinis infeksi Covid-19 yang dialami beberapa korban yang telah terinfeksi dari yang ringan hingga berat, obat yang belum ditemukan, kapasitas rumah sakit yang terbatas, hingga akhir pandemi yang belum bisa diperkirakan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien Covid-19 memiliki gejala kecemasan, gangguan tidur, dan depresi (Taquet, 2021).

Spurgeon menyebutkan bahwa usia, jenis kelamin, latar belakang keluarga, kehidupan sosial, jenis, pengalaman subjektif dapat memengaruhi terjadinya stress pada individu (Gaol, 2016). Faktor jenis kelamin juga berpengaruh pada dinamika psikologis, misalnya coping stress yang tidak sama dalam mengekspresikan diri saat individu menghadapi stressor. Penelitian yang dilakukan Matud et al. (2015) menghasilkan dan menyebutkan jikalau wanita kemungkinan tingkat distress lebih tinggi disebabkan karena wanita cenderung fokus pada emosi dan perasaan dari pada pria. Distress pada wanita secara umum lebih tinggi dibandingkan pria terkait dengan keadaan keluarga yang bisa disebabkan oleh pekerjaan rumah yang ditanggung wanita saat merawat anak maupun mengurus rumah tangga.

Berdasarkan penelitian oleh Nurany et al. (2021) mengenai ketahanan seorang Ibu pada masa pandemi Covid-19

menyatakan bahwasannya terjadi resiliensi yang baik pada subjek yakni seorang ibu menyusui. Ibu tersebut memiliki resiliensi yang baik dan mampu beradaptasi serta melewati peristiwa menegangkan yang dialaminya. Ia mampu keluar dari fase kelam sehingga tidak terjadi dampak negatif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap keluarganya. Namun fase kelam tersebut justru mampu mendewasakan dirina dan berhasil bangkit. Adapun faktor pendukungnya adalah kemampuan beradaptasi, dukungan sosial, spiritualitas, dan harga diri. Faktor tersebut menunjukkan adanya peningkatan kapasitas diri yang menjadi bagian penting agar bisa bertahan di masa yang sulit.

Penelitian oleh Bahagia & Nurhayati (2021) mengenai ketahanan ibu rumah tangga pada masa pandemi Covid-19 menyatakan bahwasannya ibu rumah tangga dapat mencapai resiliensi yang baik sehingga mampu melewati masa sulit pada saat pandemi berlangsung. Ibu rumah tangga mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika dirinya harus mampu menjalankan aktifitas rumah tangga lebih berat daripada sebelumnya. Seorang ibu rumah tangga harus mampu memasak, menjadi guru bagi anak-anak yang tengah bersekolah jarak jauh, menerapkan hidup hemat, dan memastikan nutrisi keluarganya tetap terjaga agar terhindar

¹ University of Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Isnatul Ismi, University of Muhammadiyah Malang
Email: malikiiii@gmail.com

dari penularan virus Covid-19. Ibu rumah tangga mampu melewati masa sulit tersebut dengan berupaya menyesuaikan diri dengan sebaik-baiknya.

Resiliensi sangat diperlukan oleh ibu dalam beradaptasi untuk menghadapi pandemi yang datangnya mendadak dan berlangsung global. Resiliensi adalah kecakapan seseorang mengenai bagaimana ia bertahan dan tidak berputus asa atas musibah yang menimpanya dan sebaliknya dapat mengambil hikmah atau pelajaran dari keadaan yang ia alami sehingga dapat bangkit (Maddi & Khoshaba, 2005).

Penelitian Relu (2022) terhadap manajemen resiko dan strategi para pemangku kepentingan selama pandemi Covid-19 berlangsung dalam konteks masyarakat Indonesia. Penelitian tersebut menyatakan bahwa masyarakat membangun ketahanan diri dan resiliensi selama pandemi Covid-19 melalui peningkatan kreatifitas. Ketahanan diri dan resiliensi juga didukung dengan beberapa faktor seperti modal alam, modal sosial, modal manusia, keterlibatan pemangku kepentingan, partisipasi masyarakat, teknologi, dan komunikasi. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor krusial ditunjang oleh fasilitas peningkatan modal ekonomi oleh pemerintah Indonesia sehingga masyarakat mampu bertahan dalam menghadapi defisit produktifitas dan krisis selama pandemi (Kementrian Kesehatan, 2020).

Dengan resiliensi ibu mampu menghadapi kesulitan, tambahan beban mendidik anak di rumah, keadaan ekonomi yang berubah, dan beban domestik yang bertambah. Ibu yang resilien mampu membawa keluarga mempunyai kualitas hidup lebih baik karena emosi dan kesehatan mental ibu diikuti oleh kebahagiaan dan kesejahteraan anak-anak dan suaminya. Dengan resiliensi, ibu mampu memberikan dukungan pada keluarganya dengan percaya diri dan sabar. Dengan resiliensi pula ibu mempunyai pandangan hidup yang positif dalam menghadapi permasalahan hidup yang sedang dialami.

Resiko tekanan mental pada perempuan yang mempunyai anak kecil lebih tinggi, maka dibutuhkan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental. Kesadaran yang muncul membuat individu mencari cara untuk mengatasi stres dan kepanikan pada dirinya. Berdasarkan penelitian, ada beberapa cara yang dipilih untuk katarsis atau sekadar menyalurkan emosi dan pikiran selama fase sakit hingga penyembuhan. Salah satu cara untuk menyalurkan emosi dengan baik adalah melakukan *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan salah satu cara bagi pasien untuk melepaskan beban psikologis dan menjadi katarsis atas apa yang dialaminya. Dengan menulis subjek dapat berbincang dengan dirinya sendiri dan menemukan sudut pandang lain setelah membaca kembali tulisannya. Dalam hal ini *expressive writing* dituliskan di media sosial melalui platform Instagram dan Facebook yang bisa diakses di manapun dan setiap waktu, sehingga pasien bisa langsung menuliskan pengalamannya dan segera mendapat umpan balik dari pembaca.

Penulisan di media sosial memungkinkan tulisan tersebut diakses secara luas. Pada saat yang sama subjek langsung mendapatkan tanggapan pembaca sehingga memungkinkan komunikasi aktif antara pasien yang sedang dirawat dengan pembaca secara umum atau orang-orang terdekat pasien. Dalam tulisannya pasien menuliskan tips-tips dalam menghadapi infeksi virus, suplemen, atau asupan tertentu. Tanggapan positif berupa doa-doa, kata-kata penguatan,

dan perhatian dalam bentuk tulisan dari berupa sosial ini diprediksi menjadi salah satu cara yang dilakukan ibu untuk memaknai sakit yang dialaminya sehingga mencapai resiliensi.

Pandemi Covid-19 merupakan situasi baru dan mendadak yang memunculkan kecemasan kolektif pada masyarakat. Kecemasan ini lebih tinggi terjadi pada wanita dan anak-anak. Untuk menghadapi situasi krisis ini diperlukan kemampuan menghadapi stress dan kemampuan adaptasi pada ibu yang sedang terkonfirmasi Covid-19 dengan *expressive writing* di media sosial untuk mencapai resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman resiliensi ibu saat terinfeksi Covid-19 yang menuliskan keadaannya di media sosial selama masa perawatan.

Penelitian ini dilakukan dengan harapan agar menambah data dan kepustakaan, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman resiliensi ibu saat sakit dengan kecemasan kolektif karena pandemi sehingga ibu mampu beradaptasi dalam menghadapi masalah kesehatan global dengan menggunakan potensi yang dimilikinya salah satunya dengan *expressive writing* untuk menjadi individu yang resilien.. Penelitian ini juga sebagai masukan bagi para ibu agar lebih memahami cara menghadapi kondisi saat dinyatakan sakit dan harus menjalani isolasi, serta lebih menyiapkan diri secara mental dalam menghadapi kondisi yang sama di masa mendatang.

Metode

Pendekatan yang peneliti gunakan yakni pendekatan kualitatif dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengungkapkan suatu makna subjektif (*search of meaning*) subjek penelitian mengenai gejala yang menjadi objek penelitian (La Kahija, 2017) (La Kahija, 2017).

Subjek penelitian ini adalah lima ibu berusia 36-50 tahun yang menuliskan pengalamannya selama terinfeksi Covid-19 hingga tahap penyembuhan pada rentang pertengahan Desember 2020 hingga akhir Maret 2021 di media sosial. Rentang waktu ini dipilih karena masih masifnya pemberitaan tentang virus baru ini, peningkatan kasus yang signifikan, belum ditemukan obat yang spesifik untuk mengobati infeksi Covid-19, dan vaksinasi belum dilakukan secara luas di masyarakat. Penentuan 5 subjek dinilai telah mencukupi untuk sebuah penelitian kualitatif fenomenologi (Smith, 2009).

1. Subjek 2 (SV) berusia 36 tahun, beragama Islam dengan pendidikan S2 dengan satu anak berusia lima tahun dan pada saat terinfeksi sedang mengandung anak kedua dengan usia kandungan tujuh bulan. Subjek berdomisili di Jakarta bersama suami dan anak-anak. Terkonfirmasi positif Covid-19 pada 21 Desember 2020.
2. Subjek 3 (SN) berusia 48 tahun, beragama Islam dengan pendidikan S2 dengan empat orang anak. Subjek berdomisili di Surabaya dengan anak-anak sedangkan suami tugas di luar pulau. Terkonfirmasi positif Covid-19 pada 20 Maret 2021.
3. Subjek 4 (ES) berusia 40 tahun, beragama Islam dengan pendidikan S1 dengan empat orang anak. Subjek berdomisili di Surabaya bersama suami dan anak-anak. Terkonfirmasi positif Covid-19 pada Maret 2021.

4. Subjek 5 (LN) berusia 41 tahun, beragama Islam dengan pendidikan S1 dengan empat orang anak. Subjek berdomisili di Surabaya bersama suami dan anak-anak. Terkonfirmasi positif Covid-19 pada 4 Mei 2020.
5. Subjek 1 (MN) berusia 39 tahun, beragama Islam dengan pendidikan S2 dengan empat anak. Subjek berdomisili di Gresik bersama suami dan anak-anak. Terkonfirmasi positif Covid pada 4 Desember 2020.

Hasil

Berikut adalah penjelasan hasil interpretasi fenomenologi pengalaman resiliensi melalui *expressive writing* ibu penyintas Covid-19. Dari hasil wawancara dan data unggahan subjek diperoleh dicari tema-tema yang merupakan kata kunci. Kata kunci tersebut disusun mulai dari mengelompokkan berdasarkan kategori yang akan disusun membentuk beberapa sub tema yang selanjutnya disusun membentuk sub tema. Sub tema- sub tema yang telah didapatkan tersebut akan disusun menjadi tema superordinat dari hasil penelitian. Dari penelitian ini diperoleh 11 tema dari 4 tujuan khusus.

Penyajian dan penjelasan hasil penelitian ini memaparkan tentang hasil penelitian dengan analisis tematik hasil wawancara dan unggahan subjek terkait pengalamannya menulis dan resiliensi saat dirawat hingga saat pemulihan karena terinfeksi Covid-19

Hasil analisis ini merupakan hasil dari analisis hasil wawancara dan unggahan subjek di media sosial selama masa perawatan. Analisis data dilakukan secara induktif yang menghasilkan rangkaian tema terkait pengalaman resiliensi ibu saat terinfeksi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan 12 tema sebagai berikut, perasaan ketika dinyatakan positif Covid-19, menyadari sebab akibat datangnya emosi negatif, berusaha menguatkan diri baik secara fisik maupun secara mental, *self talk*, menghadapi masalah dengan humor, melepaskan emosi negatif dengan menulis, merasa lega dan bahagia setelah menulis, menulis untuk mengedukasi, mendapatkan dukungan, kepasrahan dan kebersyukuran, lebih menghargai kehidupan dan berusaha menjadi lebih baik.

Analisis data dari setiap tema yang ditemukan diuraikan dari setiap tema dan kategori dengan kutipan pernyataan subjek melalui wawancara dan dokumen kualitatif tulisan di unggahannya.

Perasaan Ketika Dinyatakan Positif Covid-19

Subjek merasa tidak bisa mendeskripsikan perasaannya setelah diputuskan untuk opname. Namun juga tidak terkejut karena sudah mengalami gejala terinfeksi. Di tahap ini subjek merasa kecewa karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan dan usahanya dalam menjaga diri dari infeksi Covid-19. Kekecewaan ini terjadi karena subjek merasa sudah menerapkan protokol kesehatan dengan ketat sehingga merasa kecil kemungkinan bahwa subjek dan keluarga terinfeksi.

SV mengungkapkan stresnya saat melakukan observasi dan pemeriksaan karena gejala yang dialami mulai berat. SV mengungkapkan kesedihannya apabila hasil yang didapat harus opname yang berarti berpisah dengan anaknya.

Yang terlintas pertama kali pada subjek adalah kekhawatiran tentang anak. Kekhawatiran tentang anak disampaikan dalam deskripsi tersebut, MN merasakan ketidakpastian sampai kapan dia akan berpisah dengan anaknya. Hal yang sama terjadi pada SV. “Althaf bener-bener sendirian di lobby. Kebayang gak sedihnyaaa..” MN menyadari bahwa saat kekhawatiran datang menimbulkan panik sehingga merasakan sesak. “Dada saya penuh sekali seperti ditekan oleh udara”

Tidak hanya emosi negatif yang muncul, namun pikiran dan keadaan yang sedang terjadi juga dirasakan oleh subjek. SV mengungkapkan tentang pikiran anehnya. Sedangkan SN menyadari ada yang tidak biasa dengan proses berpikinya.

“Namun setelah beberapa hari belakangan aku menyadari kami harus bertempur habis-habisan dengan cara virus mengendalikan otakku.”

ES merasakan perubahan pada keadaan fisiknya. Di tengah sakitnya ES tetap menjalankan pekerjaan rumah tangga karena ada anak yang ditanggungnya. ES mengungkapkan bahwa ada perasaan ingin menyerah karena kelelahannya.

Stres, kecewa, khawatir, sedih, ingin menyerah yang dialami oleh subjek merupakan mekanisme awal dalam merespon keterkejutan dan ketidaksiapannya menerima keadaannya yang terkonfirmasi positif ditambah kecemasannya terhadap keadaan anaknya jika ditinggalkan untuk isolasi dan rawat inap.

Mengakui Sebab Akibat Datangnya Emosi Negatif

Subjek mencari sebab datangnya emosi negatif yang dirasakannya, SV mengungkapkan:

“Tapi yaitu tadi pikiran pikiran mulai liar sempat marah-marah dan nangis gara-gara Anta si kitten yang nambah-nambahin pekerjaan rumah.”

Selanjutnya emosi negatif yang berkaitan dengan kesehatan mental kemudian ditepisnya SN sendiri karena tidak sesuai dengan kebiasaan berpikinya, MN secara gamblang menyadari penyebab sakitnya.

“Saya sadar, saat terpapar itu saya dalam keadaan mental yang sedang tidak terlalu baik. Kesehatan mental yang sedang tidak baik itu berefek besar terhadap fisik saya..”

MN berusaha menjaga pikiran positifnya karena dia merasa fisiknya baik-baik saja dan menyadari efeknya jika pikirannya tidak stabil. Namun MN termasuk pasien yang terinfeksi Covid-19 saat terjadi kecemasan kolektif di masyarakat sehingga memengaruhi persepsinya terhadap sakit ini.

Berusaha Menguatkan Diri Baik Secara Fisik maupun Secara Mental

SV berusaha menguatkan fisiknya dan menjaga kesadaran agar tidak pingsan. “Selama menunggu antrian saya senderan saja menguatkan diri biar gak pingsan dan bikin repot petugas Puskesmas sempet pusing kliyengan dan mulai keringat dingin tapi alhamdulillah masih bisa menguasai diri hahaha.”

SN mengendalikan pikirannya dengan mencermati setiap proses berpikinya, ES menguatkan fisiknya yang pusing dan

mual saat membuka HP. Namun hal itu tetap harus dilakukan untuk memberi kabar kepada ibu mertuanya agar tahu kondisi anaknya. ES menguatkan dirinya dengan memaklumkan apa yang dirasakan mertuanya.

Self Talk

Dengan melakukan self talk, subjek mengalami proses dialog dalam dirinya. SN mencari sebab akibat atas perasaannya dengan diskusi antar dirinya yang diungkapkan. MN melakukan self talk dengan menasehati dirinya sendiri. "Sudahlah. Ya, yang membuat kecewa itu adalah ekspektasi. Jarak yang terbentang antara realita dan ekspektasi, menjadikan rasa kecewa/sakit yang semakin nyata."

Subjek melakukan self talk untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan sehingga bisa membentuk keyakinan diri agar berpikir positif setelah melihat dari sisi yang berbeda.

Menghadapi Masalah Dengan Humor

Dalam menghadapi keadaan psikologis yang tidak menentu subjek memiliki pola yang dilakukan sebagai koping stres. Beberapa digambarkan sebagai candaan-candaan dalam tulisannya. SV menggunakan frasa "menyebarkan berita positif. Berita positif yang dimaksud bukan merupakan berita baik seperti yang selama ini dipahami, namun 'berita positif' adalah berita yang pada saat itu merupakan kabar buruk yang mendapat stigma karena masih di awal pandemi. "Bahkan masih bisa ketawa candaan kami waktu itu "kita tutup akhir tahun 2020 ini dengan menyebarkan berita positif."

Berikutnya SV merasakan kejadian lucu saat anak-anak lewat depan rumahnya dengan berlari, dia merasa menjadi keluarga yang dihindari karena takut tertular. SN yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit membuat unggahan khusus tentang hal lucu yang dialami di rumah sakit. Saat diinjeksi vitamin C yang rasanya panas dan sakit, SN dihibur dengan efek samping vitamin- C dosis tinggi adalah membuat kulit menjadi lebih cerah.

"Glowing. Perawat lucu-lucu. Karena injeksi 1001 rasanya, mereka sering menghibur. Ada yang rasanya adem, ada yang rasanya kayak dihujani jarum, ada yang nyesss. Suntikan vitamin termasuk yang rasanya aduhai, jadi banyak berdzikir kwkwkw. Salah satunya suntik vitamin C. "Wah, nanti habis keluar dari RS jadi glowing ya? Kan suntik vitamin C," kata mereka sembari mengelus-ngelus tangan kami dengan kapas dan alkohol agar nyaman. Iya, ya, pikirku. Bukankah artis-artis suka pake serum dan suntikan vitamin C? Semoga keluar dari RS kami udah makin glowing kayak artis Korea hahaha"

Candaan tersebut dilakukan agar diri sendiri lebih rileks dan memberikan pesan pada orang lain bahwa mereka bisa menerima keadaan yang sedang terjadi. Namun di satu sisi juga membangun harapan pada diri sendiri untuk berjuang melawan penyakit hingga bisa kembali pulang ke rumah. Berikut skema tema yang berkubungan dengan kemampuan subjek menghadapi masalah dengan humor.

Melepaskan Emosi Negatif Dengan Menulis

Sebagian subjek mengantisipasi stress yang akan dialaminya sehingga dengan sengaja menuliskan pengalamannya di media sosial sebagai cara melepaskan emosi negatif. Hal ini terjadi pada SN.

"Bawa hp, bawa laptop, bawa catetan ya buku-buku apa buku bacaan, bawa kertas, wah ini saya pasti lama dan saya tau pasti bakalan stress."

ES mengungkapkan bahwa menulis baginya adalah untuk healing, "Yang jelas bagi saya menulis itu healing ya."

LN mengungkapkan bahwa dengan menulis dia bisa mengeluarkan kekhawatiran dan kecemasannya. Subjek menganggap menulis sebagai cara untuk meregulasi emosinya.

Dalam menuliskan pengalamannya di media sosial, subjek telah mengonfirmasi bahwa dalam menulis mereka melakukan dengan sadar SV mengungkapkan bahwa dia bersepakat dengan suami untuk membagikan pengalamannya. SN menyiapkan alat tulis dan laptop untuk dibawa ke rumah sakit. SN menyiapkan perangkatnya dengan sadar. ES menuliskan pengalamannya secara sadar untuk bercerita, LN sengaja meniatkan diri menulis karena sudah terbiasa menuangkan pikirannya melalui tulisan di media sosial. Lebih lanjut LN mengungkapkan bahwa dia ingin agar tulisannya bermanfaat untuk orang lain. "Memberikan kesempatan untuk berbagi ya, berbagi pengalaman, terus berbagi informasi gitu ya,."

Menulis Untuk Mengedukasi

Subjek menulis bertujuan untuk mengedukasi. Rentang para subjek terinfeksi adalah rentang saat kasus Covid-19 sedang naik. Kabar tentang tenaga Kesehatan yang terbatas, rumah sakit yang penuh, pandemi sebagai propaganda dan simpang siurnya kabar yang belum tentu kebenarannya membuat subjek menulis pengalaman perjalanannya sakitnya di media sosial sebagai sarana edukasi masyarakat. SN lebih khusus mengungkapkan bahwa tujuannya menulis adalah untuk melawan kabar yang cenderung meremehkan pandemic, "Nulis salah satunya untuk mengkonter,.."

SN mengungkapkan bahwa ada dampak negatif dari pandangan yang menyepelkan virus ini dari cerita nakes. LN yang terinfeksi di awal pandemic menuliskan pengalamannya untuk mengedukasi karena belum banyak yang terinfeksi. Dalam tujuan ini, subjek berharap tetap menjalankan dengan baik peranannya sebagai manusia yang bermanfaat untuk orang lain.

Merasa Lega dan Bahagia Setelah Menulis

Subjek merasakan kelegaan setelah menulis, SV mengungkapkan "Kemarin pas habis sharing di ig itu jadi lebih lega aja mbak,..". Kelegaan juga dirasakan oleh SN setelah menuliskan pengalamannya. Kelegaan bertambah dengan semangat karena tanggapan positif dari pembaca. Walaupun SN mengalami tangan bengkak karena cairan infus yang masuk, hal ini tidak menyurutkan niatnya untuk menulis. SN menyampaikan bahwa setelah menulis merasa lega karena emosinya telah dikeluarkan. ES selain merasakan kelegaan juga merasakan kepuasan tersendiri dengan menuliskan pengalamannya saat sakit di media sosial. "Plong aja, sudah

bisa ee.. apa amanya menuliskan semua yang ada dipikiran saya, yang saya rasakan.”

Sama dengan ES, secara singkat LN mengungkapkan bahwa dirinya merasa nyaman dan lebih lega. Selain merasa lega, subjek merasa bahagia setelah tahu bahwa tulisannya bermanfaat. Subjek merasa diapresiasi dan dihargai. Selain itu subjek merasa walaupun dalam keadaan sakit dirinya tetap bisa berkontribusi dalam perjuangan menghadapi virus yang sedang dialami secara global. SV merasa senang mengetahui bahwa gejala yang ituliskannya bermanfaat.

“Terus yang kedua ee.. seneng ternyata ada temen-temen yang terbantu dengan informasi yang kita berikan gitu, kayak misalnya gejala-gejala awal yang waktu itu masih simpang siur karena ada yang merasa gini merasa gini, ternyata memang di tiap orang kan beda-beda...”

SN mengungkapkan kebahagiaannya saat mengetahui bahwa tulisannya telah menggerakkan orang yang telah terinfeksi dan sembuh untuk ikut mendonorkan plasmanya. Dalam tulisannya, SN menyampaikan pentingnya donor plasma bagi pasien dengan keluhan berat. Selain itu SN juga menyampaikan prosedur dan pihak yang bisa dihubungi untuk donor plasma. LN menjadi tempat bertanya setelah menuliskan pengalamannya di media sosial, bagaimana menghadapi infeksi berdasarkan pengalamannya. LN juga sempat diundang oleh komunitas melalui Zoom untuk untuk membagikan pengalaman dan tips jika menghadapi situasi yang sama.

Mendapatkan Dukungan

Dukungan dari teman-teman media sosial. Dari tulisannya di media sosial, subjek mendapatkan dukungan berupa tanggapan atas tulisannya. Tanggapan tersebut berupa komentar, menyukai unggahan, dan kalimat-kalimat positif untuk subjek.

“Semangat-semangat dari temen-temen itu membantu untuk ee.. kita apa lebih optimis gitu jadi lebih semangat gitu lah gitu. Jadi ada yang ee.. berbagi pengalaman yang sama gitu, terus jadi lebih semangat. Iyaa, jadinya malah seneng jadinya banyak temen yang bisa diajak ngobrol gitu, dan tapi memang aku ngepostnya terus bales-bales nya itu pas kondisinya lagi enak gitu...”

Dukungan tersebut juga berupa kiriman makanan, obat, buah, dan suplemen untuk subjek. Menulis dengan sadar dan bertujuan menunjukkan kemampuan subjek meregulasi emosinya dengan baik melalui tulisan. Dari tulisan ini subjek menunjukkan kemampuannya dan keinginannya menjadi individu yang mengetahui potensinya yang mendukung keinginannya sebagai individu yang bermanfaat untuk orang lain. Dukungan yang menguatkan subjek secara emosional juga diperoleh melalui media ini. Subjek menerima dukungan dari teman-teman yang telah membaca unggahannya. Dari dukungan tersebut subjek berani dan merasa kuat menjalani sakit yang dideritanya.

“Rasa ingin menyerah seolah kalah kalo ingat orang-orang yang dengan ketulusan mereka melimpahi kami dengan perhatian dan doa ikhlas mereka.”

Hal yang sama dirasakan ES, tanggapan atas tulisannya diartikan sebagai support untuknya bertahan, sehingga ES tidak merasa sendiri. LN juga merasakan hal yang sama, tidak mendapatkan komentar atau tanggapan negatif dari pembacanya. LN juga mendapatkan tambahan semangat dari teman-teman di media sosialnya.

Dukungan dari keluarga. Semua subjek mendapatkan dukungan dari keluarga. Komunikasi dilakukan secara daring namun sangat berarti bagi subjek dalam menghadapi sakitnya. Dukungan dari keluarga terdekat secara intens tidak hanya menjadi penghiburan, namun juga menambah kesadaran subjek untuk menerima musibah. LN mendapatkan semangat dari ayahnya yang ditulis dalam unggahannya. “Yang sabar ya Na, jadi ibu yang kuat dan tegar. Semua cobaan dari Allah. Allah Maha Besar, Maha Melindungi umat Nya yang beriman. Semangat Lina!!!”

Dukungan dari lingkungan. Dukungan dan bantuan datang dari lingkungan tempat tinggal subjek. Dukungan ini tidak hanya secara perorangan namun kolektif bergantian. Dukungan berupa makanan dan suplemen secara bergantian, bantuan untuk berkoordinasi dengan petugas kesehatan, juga keperluan obat-obatan.

Dukungan dari petugas Kesehatan. Dukungan dari petugas kesehatan berupa pemantauan secara berkelanjutan diterima oleh subjek sehingga subjek bisa mengetahui bagaimana perkembangan kondisinya. Hal ini salah satunya disampaikan oleh MN, “*Aku bersyukur, dokter dan perawat di RSHU ini sangat informatif dan kooperatif*”

Kepasrahan dan Kebersyukuran

Kepasrahan yang dicerminkan lewat doa-doa yang dituliskan serta keyakinan bahwa semua yang terjadi pasti atas kehendak Allah. Kepasrahan dituliskan oleh subjek sebagai penguat jiwanya. Subjek juga menuliskan potongan ayat Al-Quran yang diimani sebagai sebuah kebenaran atas janji Allah untuk menjaga hamba-Nya. Subjek merasa telah mendapatkan kekuatan langsung dari Allah.

“Allah... Rasanya lega, plong. Walau saya telah yakin, bahwa Allah tidak akan meninggalkan kita. Namun, di ayat ini seakan-akan Allah ingin lebih meneguhkan ku. “Tak perlu risau, Lina”.Allah nggak akan pernah meninggalkan hambaNya sedetik pun. Ada malaikat-malaikat-Nya yg selalu menjaga. Jikalau terjadi sesuatu pada diri kita, itu sudah menjadi ketetapan-Nya, takdir terbaik-Nya utk kita. Husnudzon selalu padaNya. Apa yang terjadi adalah karena kehendak-Nya dan Allah menjaga orang-orang beriman dengan penjagaan-Nya yang Maha Sempurna.”

Diakui oleh subjek bahwa dengan *expressive writing* tentang perasaan, kecemasan, rasa sakit, hingga putus asa membuat beban psikologis menjadi ringan. Selain itu subjek

juga menjadi memahami apa yang sedang terjadi saat membaca kembali tulisannya yang berarti melihat dari sudut pandang lain sehingga subjek lebih bisa menerima dengan sadar musibah yang sedang dihadapi. Mengalami sakit tidak membuat subjek putus asa atau berlarut dalam kesedihan. Subjek mendapatkan kesadaran positif dalam bentuk kebersyukuran.

“Terlalu banyak kebaikan yang harus disyukuri jika dibandingkan dengan segala ketidakhayalan yang dialami selama 40 hari sakit kemarin. Allah menghujani saya dengan cinta yang begitu deras melalui orang-orang yang hadir dalam kehidupan saya, yang memperhatikan saya, mendoakan secara langsung maupun diam-diam, melalui pemberian apapun di masa sulit kemarin. Yang jauh tidak pernah kontak belasan tahun, akhirnya terhubung setelah mengetahui kondisi saya. Aliran afeksional tanpa henti, membuat saya tertunduk malu... betapa Allah Maha Baik, dan masih berkenan menutup rapi aib-aib saya. Saya selalu mendoakan semuanya... saya tidak sanggup membalasnya, biarkan Allah yang akan membalas dengan yang lebih baik. Jazakumullah khairan.”

MN merasakan perubahan anaknya yang lebih baik setelah berpisah karena opname. Penerimaan positif bahwa sakit itu termasuk takdir yang diberikan agar lebih baik. MN merasa bahwa dengan sakit dia menemukan solusi atas masalah yang dialaminya dalam satu tahun terakhir. Penerimaan diri, regulasi positif yang baik, dukungan dari orang sekitar juga membuat beban psikologis lebih ringan sehingga muncul kesadaran positif dan kebersyukuran.

Lebih Menghargai Kehidupan dan Berusaha Menjadi Lebih Baik

Setelah menghadapi musibah sakit yang dihadapinya, subjek memaknai pengalamannya. Pemaknaan ini menjadi subjek menjadi lebih menghargai hidup dan tidak menyepelkan bahkan hal kecil yang ada dalam hidupnya. Subjek menemukan bahwa ternyata ada rahasia kebaikan di balik musibahnya. “Ternyata ada rahasia Allah yang kemudian kita temukan.”

Selain lebih menghargai kehidupan, subjek mengubah gaya hidup gaya hidup menjadi lebih sehat. Hal ini salah satunya disampaikan oleh SV. “Terus ya pasti dengan covid itu kita jadi semakin aware sama kesehatan.”

Menjadi lebih berhati-hati dalam hidup dan menghargai kesehatan merupakan hal yang subjek akan terus terapkan dalam menjalani hidupnya setelah sakit. Subjek ingin menjadi lebih baik karena untuk mendapatkan pelajaran kehidupan ini mereka harus melewati proses yang tidak mudah. Subjek juga telah berhasil mengetahui tujuan dan makna hidupnya dengan yang berhubungan dengan religiusitas yang diuraikan dalam tema sebelumnya.

Interaksi Antar Tema

Stress, perasaan kecewa, khawatir, sedih, ingin menyerah yang berlarut yang dialami subjek tidak meringankan beban psikisnya, sebaliknya membuat subjek semakin kalut dan

stress. Dengan keadaan yang tidak mengenakan tersebut subjek berusaha menyadari sebab akibat datangnya emosi negatif. Subjek berusaha menguatkan diri baik secara fisik maupun secara mental agar bisa tetap dalam kendali sadarnya dengan melakukan self talk. Dengan kelegaan tersebut subjek bisa berinteraksi positif dengan orang lain dan bisa menghadapi masalah dengan humor yang yang dilemparkannya untuk diri sendiri dan orang lain.

Selain kelegaan, regulasi emosi yang tepat, dengan menulis subjek mendapat dukungan sosial dari pembaca, teman, lingkungan, dan tenaga kesehatan. Keadaan yang membaik ini membuat subjek mampu menerima dan pasrah atas peristiwa yang dialaminya, pasrah dengan menyerahkan apa yang tidak bisa dikendalikannya pada Allah SWT. Dari kepasrahan dan kebersyukuran tersebut subjek mampu memaknai jalan hidup yang sedang dihadapinya untuk diambil hikmah dan pelajaran sehingga subjek menjadi lebih menghargai kehidupannya dan memiliki tekad untuk mengubah hidupnya terus menjadi lebih baik.

Pembahasan

Berikut pembahasan hasil penelitian secara terkait dengan tujuan untuk mengungkap pengalaman resiliensi ibu saat terinfeksi Covid-19 yang menuliskan keadaannya di media sosial selama masa perawatan. Interpretasi hasil penelitian dilakukan dengan membandingkan hasil temuan yang telah ada dengan dengan berbagai hasil penelitian lain serta tinjauan pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya.

Dari hasil penelitian berupa tema-tema dan sub tema yang muncul berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh sebelas tema esensial dalam penelitian ini yaitu: perasaan ketika dinyatakan positif Covid-19, menyadari sebab akibat datangnya emosi negatif, berusaha menguatkan diri baik secara fisik maupun secara mental, *self talk*, menghadapi masalah dengan humor, melepaskan emosi negatif dengan menulis, merasa lega dan bahagia setelah menulis, menulis untuk mengedukasi, mendapatkan dukungan, kepasrahan dan kebersyukuran, lebih menghargai kehidupan dan berusaha menjadi lebih baik. Secara khusus tema tersebut membentuk empat fase menuju resilien. Yaitu fase stress, fase rekonstruksi diri, dan fase penguatan. Hal ini berasal dari keangka teoretis yang dirumuskan yang mengemukakan bahwa fase rekonstruksi diri merupakan fase kunci dalam proses resiliensi (Hendriani, 2018).

Fase Stress

Pada fase ini subjek mengalami berbagai emosi, kecewa, sedih, dan kekhawatiran pada anak. Pada fase ini subjek menyadari bahwa perasaan negatif yang dia rasakan semakin membuat perasaan dan kondisinya semakin memburuk. Kemudian subjek melakukan analisis sebab akibat dari peristiwa yang dialami, memahami perasaan diri, menerima segala emosi negatif yang muncul membuat subjek bisa mawas diri. Berhati-hati atas kemungkinan respon lingkungan, memunculkan kesadaran untuk mengayomi perasaannya membuat subjek lebih mudah menuju resilien. Subjek tidak disibukkan dengan emosi yang dirasakannya, namun fokus pada apa yang akan dilakukan dan solusi apa yang diambil untuk menghadapi suatu masalah.

Fase merekonstruksi diri

Pada tahap ini individu secara aktif mencoba mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Subjek berusaha menguatkan dirinya sendiri secara fisik dan mental dengan berusaha menjaga dirinya tetap dalam kendali. Kesadaran untuk memahami kemampuan diri membuat subjek mampu memahami situasi yang dialaminya. Apa yang bisa dikendalikan oleh dirinya, apa yang di luar kendali dirinya.

Subjek Melakukan *self talk*, berdialog dengan dirinya sendiri. Selain untuk menghibur diri, *self talk* dilakukan untuk memahami dirinya bahwa dia mampu melewati masalah ini. Dalam *self talk*, subjek juga melakukan *Causal analysis*. *Causal Analysis* merupakan kemampuan dalam melakukan analisis sebab akibat permasalahan secara akurat. Seseorang yang tidak mempunyai kemampuan melakukan analisis secara akurat akan melakukan kesalahan yang sama secara berulang. Ia tidak akan fokus pada faktor yang berada di luar kendalinya, sebaliknya jika mempunyai kemampuan *causal analysis* akan terfokus dan memegang kendali secara utuh pada pemecahan permasalahan, secara bertahap seseorang akan mulai mengatasi masalah yang dihadapinya, membuat hidup lebih terarah, berani mencoba, dan mempunyai kualitas hidup lebih baik.

Di tengah permasalahan kesehatan dan emosi yang dihadapinya, subjek masih mampu menghadapi dengan candaan. Humor digunakan untuk meredakan kecemasan atau ketegangan dalam diri subjek (Thorson & Powell, 1993). Humor digunakan subjek untuk menghibur dan menertawakan dirinya dan membuat suasana di kamar rawat menjadi lebih santai. Humor ditujukan untuk menurunkan emosi negatif sehingga meningkatkan proses pemulihan. Salah satu subjek mengajak teman di media sosialnya untuk berbagi pengalaman lucu selama dirawat di rumah sakit setelah sebelumnya subjek menyebutkan hal lucu dan humor yang dilakukannya bersama para perawat.

Subjek juga melakukan *expressive writing* di media sosial untuk merekonstruksi dirinya. Motivasi melakukan *expressive writing* di media sosial diungkapkan oleh subjek bahwa mereka menulis dengan sadar dan bertujuan. Pennebaker & Chung (2014) mengungkapkan bahwa *expressive writing* bertujuan: a. Menunjang seseorang untuk dapat menyalurkan idenya, gagasannya, perasaannya, serta harapannya. b. Membantu seseorang merespon emosi secara baik sehingga mengefisiensi waktu serta energi dalam menekan perasaannya, c. Membantu seseorang meminimalkan stress yang sedang dihadapi.

Ketiga hal tersebut terjadi pada diri subjek. Sehingga setelah menulis, subjek merasa lega dan bahagia. Selain itu menulis juga membentuk kesadaran dari diri subjek. Kesadaran yang timbul ketika menuliskan perasaannya menjadi salah satu bentuk perubahan yang membuat individu tidak berlarut-larut dalam pengalaman ataupun emosi yang kurang baik yang sedang dialami. Peristiwa yang dituliskan bersifat subjektif dan ekspresif menghubungkan antara pemikiran dan perasaan, intuisi, ide, dan tindakan (Kathleen, 2014).

Fase penguatan

Selain ketiga tujuan menulis tersebut, kelima subjek memiliki tujuan agar tulisannya bermanfaat untuk pembaca. Kebahagiaan yang didapat ketika individu merasa berguna,

bermanfaat untuk kehidupan individu lain menguatkan keberadaan dirinya sehingga lebih mempunyai keinginan untuk sembuh. Hal ini menunjukkan bahwa subjek sudah memasuki fase penguatan.

Dari menulis, kesadaran diri dan pengendalian diri muncul. Dalam pandangan Reivich & Shatté (2002) mengekspresikan emosi yang tepat menjadi salah satu kemampuan individu yang resilien. Ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) adalah hal penting yang memiliki kaitan dengan regulasi emosi, kedua jenis keterampilan ini apabila berhasil dikelola maka seseorang akan dapat mengendalikan emosinya dan juga dapat membuat pikiran lebih fokus sehingga dapat mengurangi tingkat stress.

Dukungan sosial menguatkan individu mencapai resiliensi. Individu yang mendapatkan dukungan social yang baik berupa kata-kata positif, berupa penghargaan, bantuan, perhatian dan kasih sayang membuat individu merasa bahwa dirinya berharga, mendapat perhatian yang layak, dan dicintai oleh orang lain dapat menjadikan individu mencapai resiliensi (Kumalasari, 2012).

Dukungan sosial yang datang dari keluarga, lingkungan, sahabat membuat subjek mampu memahami keadaan di sekitarnya. Selain itu dukungan sosial bisa diperoleh subjek dari interaksi positif dengan individu lain dan lingkungannya. Berbeda kemungkinannya apabila sebelumnya subjek tidak bisa menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Fase Resilien

Dalam Fase ini subjek pasrah dengan apa yang dialaminya dan bersyukur masih bisa mengambil makna dari sakitnya. Bentuk kepasrahan dan kebersyukuran yang diungkapkan di tulisan menunjukkan kemampuan subjek menyampaikan pemikirannya dengan baik. Kepasrahan dan kebersyukuran merupakan cerminan dari emosi positif yang ada dalam dirinya. Dalam setiap kebaikan dan dukungan yang diterima oleh kelima subjek selalu dikaitkan dengan kebesaran dan kebaikan Allah padanya. Kelima subjek juga menutup seri postingannya dengan doa yang baik untuk teman, keluarga, dan lingkungannya. Juga doa agar semua sehat dan bisa melewati pandemi dengan baik. Penggunaan kata "alhamdulillah" melalui tulisan dan wawancara menunjukkan bahwa walaupun dalam masalah masih ada sisi positif dalam kehidupan yang bisa diambil makna kebaikannya. Emosi positif disampaikan dengan kata-kata positif yang menenangkan diri. Penggunaan kata-kata positif merupakan tanda-tanda seseorang telah meningkatkan penerimaan diri. Menyampaikan apa yang dirasakan dengan cara menuliskan kata yang positif juga dapat memberikan dorongan untuk melihat lagi lebih mendalam emosi-emosi yang ditekan sebab itulah hasil dari tulisannya yang emosional. Saat perasaan negatif dapat diarahkan dengan kata-kata positif, maka individu akan terbantu dalam mencerna situasi yang terjadi dalam dirinya. Begitu juga dalam refleksi diri dari pesaan tertekan terkait pengalaman yang sedang terjadi bisa menambah peningkatan penerimaan diri (Baum & Rude, 2013).

Setelah mengalami sakit, subjek lebih menghargai kehidupan dan berusaha menjadi lebih baik. Pengalaman sakit yang tidak mengenakkan disertai dengan analisis sebab akibat atas musibah yang menimpanya membuat subjek mengambil pelajaran atas apa yang dialaminya agar tidak

terulang. Lebih dari itu, resiliensi juga menjadi salah satu upaya dan kemampuan dalam menggapai faktor yang positif dari peristiwa negatif yang dialaminya.

Individu yang telah berhasil memaknai peristiwa yang dialaminya untuk kehidupan selalu berfikir ulang untuk terus mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Pemaknaan hidup membuat individu mempunyai target dan tujuan yang ingin dicapai. Hidup yang mempunyai tujuan memerlukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Dari paparan di atas diketahui bahwa sebagian besar menunjukkan bahwa subjek mempunyai sumber resiliensi yang dimiliki di setiap fase.

I Can. Subjek mampu meregulasi emosi dengan baik melalui expressive writing yang dilakukannya sehingga membantu memunculkan kesadaran dalam dirinya. Kesadaran atas perasaan ini membuat subjek mampu mengendalikan dirinya. Kemampuan subjek mengendalikan keinginan, dorongan, pikiran yang ada dalam dirinya tidak lepas dari causal analysis yang dilakukannya dengan self talk dan menganalisis sebab akibat dari perasaan dan pikirannya. Dalam sakitnya subjek masih bisa berempati. Empati menunjukkan subjek mampu memahami emosi orang lain, yang hal ini menunjukkan pula bahwa subjek mampu membangun hubungan sosial dengan baik.

Kelima subjek mempunyai kemampuan sosial dan interpersonal yang baik. Subjek mampu menuangkan perasaan dan emosi secara verbal melalui tulisannya. Subjek mempunyai kemampuan yang bagus dalam mengungkapkan pikiran dan tujuannya melalui tulisan sebagai media komunikasi dan sebagai media edukasi tentang pandemi.

I Have. Kemampuan menghadapi masalah dengan humor menunjukkan subjek mampu mengatasi ketegangannya menghadapi masalah dengan mencairkan ketegangan yang dirasakannya. Subjek juga mampu membangun hubungan dan komunikasi yang baik tentang keadaan dirinya dengan keluarga, teman, lingkungan, dan tenaga kesehatan. Dari hal tersebut subjek diketahui memiliki dukungan eksternal yang baik pula. Interaksi positif subjek, layanan kesehatan yang baik, lingkungan yang mendukung menjadi sumber subjek untuk mencapai resiliensi. Subjek mendapat dukungan yang positif dari expressive writing yang dilakukannya di media sosial dari teman-teman dan pengikutnya.

I am. Tekad subjek untuk sembuh menunjukkan bahwa subjek berhasil menemukan alternatif solusi untuk dirinya, salah satunya dengan penerimaan, kepasrahan, dan kebersyukuran. Keberhasilan subjek menemukan makna atas peristiwa yang dihadapinya menunjukkan komitmen subjek untuk lebih menghargai kehidupan dan kemauan mengubah gaya dan kebiasaan hidup menjadi lebih baik. Optimisme yang terbentuk membuat subjek mempunyai harapan tentang masa depan yang baik dalam kehidupannya.

Dari kepasrahan subjek bisa memaknai keberadaannya sebagai manusia dengan keterbatasannya memegang kendali atas apa yang terjadi pada diri dan kehidupannya. Dari pengalaman yang didapat subjek, bisa mengambil pelajaran untuk menjalani kehidupannya setelah sakit menjadi kehidupan yang lebih berkualitas dan lebih baik.

Subjek mempunyai perasaan yang dapat memahami dirinya dengan baik, penyayang sehingga mempunyai empati dan kepedulian untuk bermanfaat bagi orang lain, serta religiusitas yang ditandai dengan kepasrahan dan kebersyukuran. Subjek

mampu mengatasi permasalahan mental dan fisik yang dihadapinya dengan keputusan-keputusannya yang berdasar atas pertimbangan yang diambil beserta kesiapan menerima konsekuensi atas keputusannya. Subjek yakin bahwa dirinya mampu turut andil dalam peran mendukung masyarakat tentang pandemi dengan tulisannya. Dengan tulisannya ini pula subjek berusaha menjalankan peranannya sebagai manusia yang bermanfaat bagi orang lain.

Kesimpulan

Subjek memperoleh resiliensi dengan menjaga kesadaran diri dan memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik. *Expressive writing* di media sosial yang dilakukan subjek menjadi media untuk memahami peristiwa yang dialami, media mendapatkan dukungan sosial, sekaligus sebagai salah satu pemenuhan kebutuhan subjek untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai individu bermanfaat. Selain itu subjek dapat menemukan makna atas apa yang dialaminya sehingga mempunyai tekad dan harapan untuk menjalani kehidupan lebih baik, lebih menghargai kehidupan, dan lebih dekat dengan Allah SWT. Kelima subjek memiliki tiga sumber resiliensi, yaitu *I can, I have, dan I am* yang terlihat dalam setiap fase menuju resiliensi.

References

- Bahagia, B., N.D., & Nurhayati, I. (2021) 'Resilience of Household Mother in Dealing with COVID-19', *Tunas Geografi*, 2(9), pp. 129–136.
- Baum, E.S. & Rude, S.S. (2013) 'Acceptance-Enhanced Expressive Writing Prevents Symptoms in Participants with Low Initial Depression', *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), pp. 35–42. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9435-x>.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. doi: 10.22146/bpsi.11224
- Hendriani, W. (2018) Resiliensi Psikologis. Jakarta Timur: Prenamedia Group.
- Kathleen, A. (2014) Expressive Writing. Maryland: Rowman & Littlefield.
- Kementrian Kesehatan (2020) "Pedoman COVID REV-4," Pedoman Pencegah. dan Pengendali.", *Coronavirus Dis*, 1(4), pp. 1–125.
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Diperoleh tanggal 29 Oktober 2013 dari <http://jurnal.umk.ac.id/>.
- La Kahija, Y.F. (2017) Penelitian fenomenologis. jalan memahami pengalaman hidup. Kanisius.
- Maddi, S. R., & Khosha, D.M. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York, NY: Amacom.
- Matud, M.P., Bethencourt, J.M. and Ibáñez, I. (2015) 'Gender differences in psychological distress in Spain', *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6), pp. 560–568. Available at: <https://doi.org/10.1177/0020764014564801>.
- Nurany, N., Rahayu, A. and Marliani, R., (2021) Mother's Love beyond the Mask: Resilience of COVID-19 Mother Survivors in Indonesia. Al-MAIYAH: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan.
- Pennebaker, J.W., & Chung, C.K. (2014) Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health.

- Rela, I.Z. (2022) 'COVID-19 Risk Management and Stakeholder Action Strategies: Conceptual Frameworks for Community Resilience in the Context of Indonesia. ', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), p. 8908.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience faktor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Smith, J. (2009) *Psikologi Kualitatif*. Penerjemah Budi Santosa. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Taquet, M. (2021) Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62354 COVID-19 cases in the USA, *The Lancet Psychiatry*, 8(2), pp. 130–140. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30462-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30462-4).
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. (1993) 'Sense of humor and Personality.', *Journal of Clinical Psychology*, 2(86), pp. 310–319.