

PENGALAMAN RESILIENSI PADA LANSIA PENYINTAS COVID 19

Oleh;

Gadha Rias Arsy¹⁾, Nila Putri Purwandari²⁾

- 1) Dosen STIKES Cendekia Utama Kudus, Email: gardarias051@gmail.com
- 2) Dosen STIKES Cendekia Utama Kudus, Email

ABSTRAK

Latar belakang: Penyintas covid 19 masih bergejala hingga lebih dari 60 hari setelah onset pertama muncul. Kondisi ini dikenal sebagai *long covid*. Terdapat banyak sekali lansia yang mengalami long covid dan menjadi penyintas covid 19. Para pasien lansia tersebut membutuhkan baik dukungan perawatan medis, perawatan paliatif, dukungan sosial serta spiritual. Pada proses perjalanan para lansia melawan corona virus tidak mudah. Banyak yang mengalami gangguan cemas, depresi, ketidakberdayaan, stres, trauma dan gangguan psikososial lainnya. Keadaan tersebut sering kali masih dirasakan meski mereka sudah dinyatakan sembuh. Perlunya perawatan paliatif berkelanjutan dan perawatan kesehatan mental untuk membangun resiliensi pada diri para pasien lansia. Resiliensi yang baik menjadi sistem pertahanan kesehatan jiwa pada pasien. Mereka yang memiliki resiliensi pada dirinya dapat menghadapi kesulitan hidup dengan tenang dan tetap sehat secara psikologis maupun fisik. Fenomena-fenomena dari para pasien lansia yang menjadi penyintas covid 19 dan memiliki resiliensi pada dirinya tidak dapat digambarkan secara kuantitatif, karena setiap pengalaman dari partisipan yang memiliki resiliensi secara psikologis berbeda satu dengan yang lainnya.

Metode: Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan studi fenomenologi interpretatif. Partisipan dalam studi fenomenologi interpretatif ini adalah 9 partisipan yang telah memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenology Analysis* (IPA) dalam proses analisisnya. Partisipan dalam penelitian ini adalah Lansia Penyintas covid 19 yang sudah mengalami resiliensi. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purpose sampling* sesuai dengan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti.

Hasil: Dalam penelitian ini menghasilkan 5 tema, diantaranya: Merasa trauma dengan pengalaman masa kritis covid 19, Berduka ditinggal berpulang pasangan hidup, Butuh waktu untuk dapat menerima keadaan, Menerima ketentuan Tuhan dengan terpaksa, Berusaha bangkit dari keterpurukan.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian pada para lansia penyintas covid 19 dapat difahami bahwa tidak mudah mereka untuk dapat bangkit dari masa-masa sulit akibat pandemi covid 19. Banyak amarah, kekecewaan, stres, trauma, insomnia, hingga berduka karena kehilangan orang tercinta. Hal tersebut dapat dilampaui oleh para partisipan lansia penyintas covid 19 karena adanya dukungan keluarga, dukungan masyarakat serta lingkungan sosial, pola pikir positif, rasa mencintai diri sendiri, serta keyakinan dan kekuatan spiritualitas membentuk resiliensi.

Kata Kunci : Resiliensi, Lansia, Long Covid, Penyintas Covid 19

RESILIENCE EXPERIENCES IN ELDERLY SURVIVAL OF COVID 19

By;

Gadha Rias Arsy¹⁾, Nila Putri Purwandari²⁾

- 1) Lecturer at STIKES Scholar Main Kudus, Email: gardarias051@gmail.com
- 2) Lecturer at STIKES Scholar Main Kudus

ABSTRAC

Background: Covid 19 survivors are still symptomatic for more than 60 days after the first onset. This condition is known as long covid. There are lots of elderly people who experience long covid and become survivors of covid 19. These elderly patients need both medical care support, palliative care, social and spiritual support. In the journey of the elderly fighting the corona virus is not easy. Many experience anxiety disorders, depression, helplessness, stress, trauma and other psychosocial disorders. This situation is often still felt even though they have been declared cured. The need for ongoing palliative care and mental health care to build resilience in elderly patients. Good resilience is a mental health defense system for patients. Those who have resilience in themselves can face life's difficulties calmly and remain healthy psychologically and physically. The phenomena of elderly patients who are survivors of COVID-19 and who have resilience cannot be described quantitatively, because each participant's experience with psychological resilience is different from one another.

Method: The research method uses an interpretive phenomenological study approach. Participants in this interpretive phenomenology study were 9 participants who met the criteria in this study. The implementation of this research used Interpretative Phenomenology Analysis (IPA) data analysis techniques in the analysis process. Participants in this study were elderly survivors of Covid 19 who had experienced resilience. The selection of participants in this study used a purposive sampling technique according to the criteria selected by the researcher.

Results: This study produced 5 themes, including: Feeling traumatized by the experience of the critical period of covid 19, Grieving the loss of a spouse, It takes time to be able to accept the situation, Accepting God's provision by force, Trying to rise from adversity.

Conclusion: Based on the results of research on elderly survivors of covid 19, it can be understood that it is not easy for them to be able to recover from difficult times due to the covid 19 pandemic. There is a lot of anger, disappointment, stress, trauma, insomnia, and grieving because of the loss of loved ones. This can be surpassed by elderly participants who are survivors of COVID-19 because of family support, community support and social environment, positive mindset, self-love, and spiritual faith and strength to form resilience.

Keywords: Resilience, Elderly, Long Covid, Covid 19 Survivors

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 meningkat setiap hari karena penyebaran cepat virus ini melalui kontak langsung antar manusia. *Worldometers* mencatat terdapat 188.563.150 kasus Covid-19 di seluruh dunia. Jumlah kasus dari angka 4.065.129 orang yang meninggal dunia dan orang yang dinyatakan sembuh sebanyak 172.396.201. Di Indonesia kasus Covid-19 semakin meningkat Indonesia juga menjadi kasus Covid-19 terbanyak di Asia Tenggara. Pertama kali terjadi di Indonesia pada tahun 2020 dimana terdapat dengan kasus dua orang pasien, kasus Covid-19 (Lempang et al., 2021)

World Health Organization (WHO) menunjukkan lansia lebih banyak mengalami infeksi virus covid-19 yang dapat berdampak infeksi berat dan angka kematian sangat tinggi dibandingkan pada balita. Di Indonesia angka mortalitasnya meningkat dengan meningkatnya usia yaitu pada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22%. Kerentanan pada lansia saat pandemi Covid-19 disebabkan oleh penurunan daya tahan tubuh dan penyakit komorbid pada lansia informasi dampak Covid-19 dapat menimbulkan dampak psikologis bagi lansia (Indarwati, 2020). Adanya stigma buruk masyarakat terhadap individu yang telah dinyatakan

positif Covid-19 akan meningkatkan kecenderungan individu tersebut untuk mengalami stress dan semakin terhambat proses kesembuhannya (Yang et al., 2020).

National Health Service United Kingdom (2021), mengemukakan beberapa efek yang seringkali dirasakan oleh penyintas Covid-19 yang mengalami long covid adalah mudah lelah, sesak napas, sakit tenggorokan dan batuk, nyeri dada dan persendian, kesulitan berkonsentrasi dan permasalahan pada memori atau brain fog, insomnia, palpitasi jantung, merasa mual, darah mengental, kehilangan nafsu makan, merasa demam, indra pencium dan perasa tidak tajam, ruam di kulit, dan juga rambut rontok.

Menurut Qiu et al (2020), resiliensi yang buruk terutama pada pasien berusia diatas 50 tahun dengan penyakit bawaan, akan lebih mudah untuk mengalami stres maupun depresi, imunitas tubuh dapat menurun menjadi hambatan untuk proses penyembuhan. Dengan demikian resiliensi diperlukan agar individu yang merupakan penyintas Covid-19 dapat berjuang dan bangkit meskipun merasakan dampak dari long covid serta mendapatkan pengucilan dari masyarakat. Maka dari itu, individu yang terjangkit virus Corona maupun penyintas diharapkan memiliki tingkat resiliensi yang baik, karena hal tersebut adalah salah satu

aspek yang dapat membantu penyembuhan dan dapat meningkatkan imunitas tubuh terhadap virus tersebut (Resnick, 2018).

Berdasarkan pertimbangan diatas, maka peneliti menilai bahwa perlu dilakukannya penelitian untuk mengkaji secara lebih spesifik dan komprehensif mengenai pengalaman resiliensi pada lansia

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis Interpretasi. Penelitian ini dilakukan di Desa Jati, Kecamatan Jati. Kabupaten Kudus. Pada bulan Juli-Agustus 2022.

Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia penyintas covid 19 yang sudah resilien sesuai data yang diberikan oleh Puskesmas Desa Jati Kabupaten Kudus. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik purpose sampling sesuai kriteria yang sudah di pilih oleh peneliti. Adapun kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian yaitu:

1. Lansia usia 56-75 tahun
2. Lansia Penyintas Covid 19
3. Lansia yang sudah Resilien
4. Berdomisili di Kabupaten Kudus
5. Warga Negara Indonesia
6. Bersedia menjadi partisipan

Metode prosedur pengumpulan data

penyintas Covid-19. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan terhadap para partisipan bahwa dengan adanya resiliensi dalam diri dapat meningkatkan imunitas tubuh, dapat mempercepat proses pemulihan atau penyembuhan, dan juga dapat menghindarkan dari gangguan psikososial atau masalah psikologis lainnya. dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara mendalam dengan menggunakan panduan pertanyaan semi terstruktur, catatan lapangan atau catatan lapangan dengan tujuan melihat respon non verbal partisipan dan situasi selama proses wawancara. Proses analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara terus menerus dan interaktif hingga tuntas, dan mencapai data yang jenuh. Penelitian kualitatif ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

Proses menganalisis data bertujuan untuk dapat memahami suatu peristiwa dari sudut pandang partisipan. Memahami dalam keadaan ini memiliki dua makna, yaitu memahami interpretasi dalam empati dan mengidentifikasi, serta makna kedua memahami dalam proses menafsirkan. *Analisis Fenomenologi Interpretatif* menekankan pada bentuk makna baik bagi peneliti maupun partisipan sehingga

pemikirannya dapat dijadikan sebagai pusat analisis (Smith et al., 2009).

Tahapan implementasi dalam Analisis Fenomenologi Interpretatif meliputi: 1) Membaca dan membaca ulang; 2) Catatan awal; 3) Mengembangkan tema Emergent; 4) Mencari koneksi di seluruh tema yang muncul; 5) Memindahkan kasus-kasus berikutnya; 6) Mencari pola lintas kasus; 7)

HASIL

a. Tema 1: “Merasa trauma dengan pengalaman masa kritis covid 19”

Tema ini menjawab dari *lived relationship* pada penelitian fenomenologi. Tema “**Merasa trauma dengan pengalaman masa kritis covid 19**” ini meliputi **merasa trauma akan kejadian covid 19 sebelumnya dan merasa takut meninggal**. Berikut ini akan dibahas sub tema-sub tema yang muncul berdasarkan tema tersebut:

Merasa trauma akan kejadian covid 19 sebelumnya

Sub tema tentang merasa trauma akan kejadian covid 19 sebelumnya memberikan gambaran makna tentang pernyataan partisipan mengenai rasa trauma yang menghantui saat mengingat kembali masa sulit positif covid 19. Berikut contoh ungkapan yang disampaikan oleh partisipan:

“...gustiiii yo mbak yo, mosok awakku positif covid neh. Mbayangke pas mbiyen lorone koyok ngunu mbak..”(p1)

“.. tidak bisa membayangkan lagi saya... dulu saat positif covid, masa-masa kritis

Mengambil Interpretasi ke tingkat yang lebih dalam (Afiyanti, 2014)

Pertimbangan etis

Penelitian ini telah dinyatakan lulus uji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan yang diadakan di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nomor : 0050/KEPK/VII/2022.

sendirian di RS. Nangis terus kalau ingat...(p2)

Pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran makna bahwa mereka mengalami trauma atas kejadian covid 19 yang sudah pernah dialami.

Merasa takut meninggal

Sub tema mengenai perasaan takut meninggal saat menjadi penyintas covid 19 memberikan gambaran makna dari pernyataan partisipan mengenai perasaan takut yang dialami. Adapun contoh ungkapan yang disampaikan oleh partisipan:

“...kalau saya meninggal sekarang apa juga tidak boleh dilayati ya mbak..? ya Allah, ya Allah... cobaan apa lagi ” (p3)

“masyaAllah, saya pas dibilang jadi penyintas covid 19 lagi langsung kaget, sedi, gemeteran. Ketakutan saya itu saya sudah tua mbak, masak meninggal dengan keadaan seperti ini... (p7)

Pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran makna bahwa mereka mengalami

perasaan ketakutan karena dinyatakan menjadi penyintas covid 19 dan takut

b. Tema 2: “Berduka ditinggal berpulang pasangan hidup”

Tema “**Berduka ditinggal berpulang pasangan hidup**” ini meliputi dari sub-sub tema yaitu **merasa kesepian** dan **merasa sedih menerima takdir hidup**. Berikut ini akan dibahas mengenai sub-sub tema yang muncul berdasarkan tema tersebut:

Merasa kesepian

Sub tema dimana partisipan merasa kesepian memberikan makna bahwa partisipan merasa kehilangan pasangan hidupnya. Adapun contoh kutipan dari ungkapan partisipan yaitu:

“terus siapa yang nemani saya nantinya ya... akung sudah berpulang. Saya sekarang apa-apa sendirian.ke masjid juga sendirian (mata terlihat berkaca-kaca)” (p4)

“.... kayak gini saya kesepian mbak. Biasanya dulu pagi-pagi suami saya bantu bersih-bersih rumah” (p6)

“..kenapa saya ndak diambil sekalian bareng istri saya, kayak gini sekarang saya luntang-lantung bingung mbak

c. Tema 3: “Butuh waktu untuk dapat menerima keadaan”

Tema “**Butuh waktu untuk dapat menerima keadaan**” ini terbentuk berdasarkan beberapa sub-sub tema yaitu **menenangkan diri** dan **menyindiri beberapa minggu**. Berikut ini akan dibahas sub tema-sub tema yang muncul berdasarkan tema tersebut:

Menenangkan diri

meninggal pada keadaan covid.

mau ngapain..” (p8)

Pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran makna bahwa mereka mengalami rasa kesepian setelah ditinggal berpulang pasangan hidupnya.

Merasa sedih menerima takdir hidup

Sub tema dimana partisipan merasa sedih menerima takdir hidup memberikan makna bahwa partisipan merasa sedih karena takdir memisahkan dengan pasangan hidup. Berikut contoh kutipan dari ungkapan partisipan yaitu:

“Ya Allah mbak, terus harus bagaimana lagi. Kenapa kok nimba ke saya ini,,,” (p1)

:...sudah takdir saya , harus ditinggal meninggal suami saya, beratnya ya gusti Allah..” (p3)

Pernyataan tersebut dapat memberikan gambaran makna bahwa mereka mengalami kesedihan atas keadaan yang menimpanya dan keluarga

Sub tema menenangkan diri ini memberikan makna bahwa partisipan butuh waktu untuk proses menerima keadaan barunya. Contoh kutipan dari ungkapan partisipan yaitu:

“..karena kan saya sempet ndak percaya diri, sama keluarga atau saudara saja saya ndak mau ketemu..”(p5)

“...saya butuh waktu menenangkan diri...”(p9)

Pernyataan tersebut menunjukkan gambaran pengalaman partisipan dalam berproses untuk dapat menerima keadaannya.

Menyendiri beberapa minggu

Partisipan merasa lebih baik merenungi keadaan yang menyimpannya tanpa diganggu orang lain. Berikut ini contoh kutipan ungkapan partisipan:

"..Saya butuh berminggu-minggu untuk menenangkan diri sampai bisa menyampaikan keadaan ini pada suami saya.."(p6)

"...pokonya di kamar terus, nangis terus mbak...mungkin sampai 1 minggu lebih.."(p4)

"..menyendiri dan tidak mau diganggu sampai saya merasa tenang mbak... baru saya mau diajak bicara (p2)

Pernyataan dari partisipan diatas menunjukkan partisipan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menerima kenyataan yang dihadapi ataupun sedang dialaminya.

d. Tema 4: "Menerima ketentuan Tuhan dengan terpaksa"

Dalam tema ini terdiri dari sub-sub tema diantaranya:

Pasrah dengan takdir yang dialami

Pada sub tema ini partisipan memberikan gambaran makna bahwa dirinya memasrahkan hidupnya dan menganggap yang dialami sudah merupakan takdir dari Tuhan. Berikut ini contoh kutipan ungkapan dari partisipan:

"Saya sekarang mencoba ikhlas, menyiapkan diri mbak.."(p9)

"..yaa.. sudah, ini ketentuan yang harus dijalankan.."(p3)

"..pasti ini yang terbaik dari Allah

untuk diri saya.."(p7)

Pernyataan tersebut cara mengikhlaskan diri mengenai keadaannya. Menganggap keadaannya adalah ketentuan yang tetap harus dijalankan.

Perasaan tidak berdaya

Sub tema perasaan tidak berdaya ini memberikan gambaran makna bahwa partisipan merasa tidak dapat melakukan apa-apa lagi mengenai kondisi yang dialami saat ini dan merasa tidak berdaya. Berikut ini contoh kutipan dari ungkapan dari partisipan:

"..Kalau dah seperti keadaan saya, mau diapakan lagi coba..?"(p2)

" saya ndak bisa apa-apa, mau bagaimana lagi ?,saya khawatir hasil pemeriksaan-pemeriksaan selanjutnya tambah jelek mbak .."(p6)

" mau diapakan lagi, ya sudah diterima saja. Keadaan yang saya alami memang sudah pemberian dari diatas dan ndak bisa diapa-apakan lagi ..(p5)

Pernyataan dari partisipan diatas menjelaskan makna bahwa partisipan terpaksa pasrah akan keadaannya dan takdir yang menyimpannya.

e. Tema 5: "Berusaha bangkit dari keterpurukan"

Tema "Berusaha bangkit dari terpuruk dalam kesedihan" terbentuk dari sub-sub tema meliputi **tidak ingin terlalu lama dalam keterpurukan dan kesadaran spiritualitas membangkitkan semangat hidup**. Berikut ini akan dibahas sub tema-sub tema yang muncul berdasarkan tema tersebut:

Tidak ingin terlalu lama terpuruk dalam kesedihan

Sub tema perasaan tidak berdaya ini memberikan gambaran makna bahwa partisipan tidak ingin berlama-lama dalam rasa sedih dan terpuruk. Berikut ini contoh kutipan dari ungkapan dari partisipan:

“... alhamdulillah sudah semangat lagi, sudah aktivitas seperti biasanya..”(p1)

“masak ya nangis terus, nggeh kesel. Dulu pas dinyatakan positif kui nangis terus, stres, takut, mikir seng aneh-aneh. Tapi ini sudah bisa menerima...”(p3)

“...mpun mbak, kelamaan sedih ya kasihan yang ngurus. Kasihan anak-anak nantinya..ya harus semangat, bangkit mbak....”(p5)

“awalnya dulu nangis terus, apa lagi ditinggal berpulang istri... ya Allah buat apa hidup aku iki mbak. Rasanya pengen nyusul istri aja... tapi saya angan-angan malah tambahi sedithe keluarga. Jadi aku harus semangat...”(p6)

Pernyataan tersebut menjelaskan mereka ingin kembali bersemangat dalam menjalani hidup dan bangkit dari keterpurukan masa-masa sulit akibat pandemi covid 19.

Kesadaran spiritualitas membangkitkan semangat hidup

Sub tema perasaan tidak berdaya ini memberikan gambaran makna bahwa partisipan merasa tidak dapat melakukan apa-apa lagi mengenai kondisi yang

dialami saat ini dan merasa tidak berdaya. Berikut ini contoh kutipan dari ungkapan dari partisipan:

“... saya lebih mendekatkan diri ke Tuhan, selama sakit malah fokus ibadah. Alhamdulillah bisa melewati masa-masa kritis gara-gara covid itu...”(p4)

“pas sakit dinyatakan positif covid itu marah saya mbak. Terus mencoba berbaik sangka sama Allah SWT. Pelan-pelan memperbaiki diri, sekarang sudah semangat lagi...”(p8)

“...memang kalau sudah tenang, dekat Allah SWT pasti ada pertolongan mbak. Alhamdulillah ringan menjalani hidup, jadi tambah bahagia dan semangat” (p9)

Pernyataan dari partisipan diatas menjelaskan makna bahwa partisipan merasa saat menibgkatkan kesadaran spiritual dan lebih mendekat kepada Tuhan Yang Maha Esa serta menyerahkan keadaan dan permasalahan yang dialami menjadi lebih semangat dan bahagia.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini memperlihatkan bagaimana usaha dan perjuangan dari partisipan yang telah berhasil mengembangkan kemampuan resiliensi dan melewati fase krisis, mampu menerima keadaan dan takdir. Pengalaman partisipan dalam melalui fase berat saat dinyatakan positif covid dan menjadi penyintas covid 19. Banyak pengalaman yang tidak

menyenangkan yang harus di hadapi. (Utomo, 2020)

Banyak partisipan yang mengalami stres, depresi, berduka dan gangguan psikososial lainnya. Stres dan kecemasan merupakan respons alamiah individu dalam kondisi abnormal seperti pandemi. Penyintas covid 19 merupakan sekelompok masyarakat yang sembuh dari covid 19. Meskipun sudah melampaui masa sulit, tetapi tidak menutup kemungkinan akan mengalami distress dan trauma akibat masalah psikososial dan dampak masa kritis covid 19 yang sudah dilalui. (Aditia, 2021).

Pandemi covid-19 beresiko memunculkan gangguan stress pada seseorang yang pernah terjangkit virus covid-19 selain orang yang terjangkit virus keluarga juga akan merasakan cemas dan stress dengan keadaan yang terjadi. Stress yang dialami akan mempengaruhi kehidupan mereka. Sehingga harus tetap menjaga pola pikir yang positif. (Arsy & Hindriyastuti, 2021). Adanya masalah fisik maupun psikologis yang dialami oleh penyintas menyebabkan mereka rentan mengalami beberapa permasalahan emosi seperti kecemasan, trauma, dan depresi (Singh dkk., 2020).

Terdapat kasus pada pasien yang telah pulih dari infeksi covid 19 dan

mengalami penolakan oleh lingkungan sekitarnya atau yang sering disebut stigma negatif oleh masyarakat kepada para penyintas covid 19. Stigma yang terkait dengan pandemi dan infeksi menular sangat memicu stres. Stigma sosial merupakan ancaman serius terhadap pasien, tenaga kesehatan, dan penyintas (Bagcchi, 2020).

Pengalaman pada lansia penyintas covid 19 saat menjalani karantina menimbulkan respons emosional yang bervariasi seperti ansietas, insomnia, serangan panik, hingga gejala trauma (Singh dkk., 2020). Gangguan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) sangat berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup seseorang, beberapa faktor yang menjadi penyebab gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah stress psikososial yang berdampak pada Kesehatan mental. (Syifa, 2022). Efek psikologis akibat pemulihan pascainfeksi ditambah dengan stigma serta kesedihan ditinggalkan pasangan hidup menyisakan trauma tersendiri saat mengingat masa kritis covid 19. Maka dari itu di harapkan para lansia penyintas covid 19 dapat menghadapi tantangan besar agar mampu bangkit dan pulih secara fisik maupun psikologis sehingga kembali memiliki semangat hidup. (Annisa, 2016)

Hasil dari penelitian ini yaitu bagaimana proses partisipan menyelesaikan permasalahan psikososial hingga menjadi resilien. Resiliensi merupakan persepsi seseorang terhadap peristiwa traumatis serta yang tidak menyenangkan yang memberikan dampak terhadap kemampuan penyelesaian masalah dengan perilaku adaptif dan positif (Goldstein & Brooks, 2015).

Beberapa penelitian lainnya membuktikan bahwa penerimaan diri dan dukungan dari masyarakat sekitar dapat menjadi faktor penentu resiliensi. Pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Kurniawan (2018) pada pasien talasemia yang sudah mengalami resiliensi terletak pada dukungan orangtua dan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan yang dialami oleh beberapa partisipan dalam penelitian ini. Para lansia yang sudah mampu bangkit dalam kesedihan karena adanya perhatian dari keluarga dan anak-anaknya.

Selain adanya *support system* dari keluarga, dapat diperkuat dengan pendekatan spiritual terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Keadaan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lester dkk (2014) menyatakan dimana kekuatan *support system* yang baik serta penerima diri yang baik dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan

akan membantu seseorang menerima keadaannya.

Resiliensi juga dapat terjadi karena adanya proses interaksi antara beberapa faktor. Faktor utama yang dihadapi oleh partisipan pada penelitian ini yaitu proses menerima keadaan yang dialami. Seperti halnya stigma sosial dan belum lagi mengalami keluhan-keluhan fisik gejala *long covid 19*. Sebagian partisipan lansia dalam penelitian ini pernah mengalami label negatif terkait kondisi mereka sebagai pasien dan penyintas covid 19. (Slone, 2016)

Label tersebut memberikan dampak emosional dan ketidaknyamanan terhadap partisipan. Belum lagi para lansia yang ditinggal berpulang oleh pasangan hidupnya. Mereka membutuhkan waktu untuk dapat berproses menerima kenyataan. Melalui fase kesedihan, marah dan kecewa terhadap Tuhan. Lansia yang mengalami *long covid 19* membutuhkan perhatian lebih dan dukungan sosial dari masyarakat serta penguat dari keluarga (Gunawan, 2020)

Perasaan menerima diri, mencintai diri sendiri serta dukungan yang positif dari keluarga serta lingkungan menjadi hal penting yang berperan terhadap peningkatan aspek spiritual dari para partisipan. Peneliti

menemukan bahwa keempat partisipan mengembangkan unsur keyakinan terhadap Tuhan dalam proses pemulihan fisik dan psikis. Para partisipan berusaha untuk dapat bangkit dari keterpurukan yang dialami akibat pandemi covid 19.

Berusaha dapat produktif lagi serta beraktivitas seperti sediakala sebelum dinyatakan positif covid 19. Selain itu, beberapa partisipan lansia dalam penelitian ini juga harus melawan rasa trauma, kepedihan ditinggal oleh pasangan hidup akibat covid 19. Hal tersebut tidaklah mudah bagi mereka, sehingga butuh dukungan keluarga dan orang-orang terdekat untuk dapat membantu para lansia menjadi resilien.

Aspek dukungan keluarga menjadi penting dan memiliki implikasi besar di kemudian hari karena keluarga merupakan sebuah tempat nyaman dan terkuat bagi para partisipan lansia melalui masa-masa sulit pasca covid. Pada penelitiannya, Walsh (2020) mengungkapkan bahwa kemunculan resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, individual itu sendiri, serta sumber daya lingkungan yang mendukung yaitu dukungan keluarga serta sosial. Faktor-faktor tersebut harus saling berinteraksi untuk menghasilkan pola pikir dan perilaku resiliensi. (Wiwin, 2018)

Fenomena pengutan spiritual pada partisipan lansia ini dapat dijelaskan dengan kerangka teori resiliensi Connor dan Davidson (2003; Ablah & Dong, 2014) mengenai aspek spiritualitas dalam resiliensi. Individu yang memiliki masalah fisik atau psikis menggunakan keyakinan dan spiritualitas untuk menguatkan diri mereka. Aspek spiritual dapat menjadi kekuatan besar seorang individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan berat dihidupnya (Hefti & Büssing, 2018).

Proses penerimaan diri atas keadaan yang terjadi, dukungan keluarga yang positif, dukungan serta kesadaran sosial dimasyarakat, pola pikir adaptif, dan kekuatan keyakinan serta spiritualitas dapat membantu partisipan untuk memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melewati masa-masa sulit yang diakibatkan oleh covid 19. (Vinkers, 2020)

Kekuatan dan kesadaran spiritual dapat menciptakan makna terhadap seluruh peristiwa yang dialami menjadi sudut pandang yang positif hingga dapat menerima ketentuan Tuhan dengan ikhlas. Hal-hal tersebut menjadi poin penting dari para partisipan lansia untuk kembali bersemangat dan bangkit dalam keterpurukan baik dalam masalah sakit fisik, psikologis dan lainnya

yang diakibatkan oleh pandemi covid 19. (UNICEF, 2020)

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada para lansia penyintas covid 19 dapat difahami bahwa tidak mudah mereka untuk dapat bangkit dari masa-masa sulit akibat pandemi covid 19. Banyak amarah, kekecewaan, stres, trauma, insomnia, hingga berduka karena kehilangan orang tercinta. Hal tersebut dapat dilampaui oleh para partisipan lansia penyintas covid 19 karena adanya dukungan keluarga, dukungan masyarakat serta lingkungan sosial, pola pikir positif, rasa mencintai diri sendiri, serta keyakinan dan kekuatan spiritualitas kepada Tuhan Yang Maha Esa dapat membentuk resiliensi pada diri partisipan.

Saran

Para penyintas ataupun pasien covid 19 khususnya para lansia sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan kerabat terdekat serta masyarakat di lingkup sosialnya. Memberikan perhatian, cinta, kasih sayang dan rasa aman nyaman diharapkan dapat membantunya para lansia untuk dapat bangkit dari masa-masa sulit akibat pandemi covid 19. Diharapkan juga

untuk tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik para lansia, tetapi kesiapan dan kesehatan mental perlu untuk dijaga dan dikuatkan dengan harapan para lansia dapat kembali bersemangat untuk menaikkan kualitas hidupnya. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian kolaboratif interdisipliner untuk dapat memahami secara lebih mendetail dampak *long covid 19* pada penyintas lansia .

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kemenristek (BRIN) yang telah mendanai penelitian ini berdasarkan surat perjanjian Penugasan Hibah Dosen Pemula No: 03/LPPM.ICUK/SP2H/PA/VI/2022
2. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang memfasilitasi proses penelitian dari mulai pengajuan proposal sampai publikasi hasil penelitian;
3. Kepala Puskesmas Desa Jati dan Kepala Desa Jati Kabupaten Kudus yang telah memberikan Ijin penelitian;
4. Lansia Penyintas Covid 19 di Desa Jati Kabupaten Kudus yang sudah bersedia menjadi partisipan dan ikut serta dalam kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, Arianda. (2021). Covid-19: Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3(4), 653-660.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/574>
- Afiyanti, Y., dan Rachmawati, N.I. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Riset Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: Rajawali Pers..
- Annisa Dona Fitri & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 5(2), 93-99.
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480/5041>
- Arsy, G. R., & Hindriyastuti, S. (2021). Pengalaman Seseorang yang Pernah Mengalami Covid-19 di Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 927–938.
<https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.927-938>
- Bagcchi, S. (2020) Stigma during the COVID-19 Pandemic. *The Lancet Infectious Diseases*, 20, 782.
[https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30498-9](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30498-9)
- Davis I. The new normal Vol. 29, McKinsey & Company. 2020. p. 56–64. Available from:
<https://www.mckinsey.com/business-functions/strategy-andcorporate-finance/our-insights/the-new-normal>
- Effect, T. H. E., Elderly, O. F., & Behavior, P. (2021). *PENGARUH PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN LANSIA TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT COVID-19 THE EFFECT OF ELDERLY KNOWLEDGE AND HABITS ON COVID-19 Wabah yang disebabkan oleh virus saat ini yang sangat sering dibicarakan melalui berita ditelevisi dan seminar*. 83–89.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2015). Why study resilience Dalam *Handbook of resilience in children* (hlm. 3–14). Springer.
- Gunawan, Cakti Indra. (2020). Anomali COVID-19: Dampak Positif Virus Corona Untuk Dunia. Puwokerto: CV IRDH
- Hayter, M., & Dorstyn, D. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal cord*, 52(2), 167.
- Hefti, R., & Büssing, A. (2018). Integrating religion and spirituality into clinical practice. MDPI-Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Indarwati, Retno. (2020). Lindungi Lansia dari COVID-19. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 5(1), 1. <https://ejournal.unair.ac.id/IJCHN/article/download/22451/12337>
- Jacobs, J. J. L. (2021). Persistent SARS-2 infections contribute to long covid-19. *Medical hypotheses*, 149, 1-2. doi:
<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2021.110538>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI..
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2(2), 125–142.
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Lambert, N. J., & Corps, S. (2020). COVID-19 “long hauler” symptoms survey report. Effect, T. H. E., Elderly, O. F., &

- Behavior, P. (2021). *PENGARUH PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN LANSIA TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT COVID-19 THE EFFECT OF ELDERLY KNOWLEDGE AND HABITS ON COVID-19 Wabah yang disebabkan oleh virus saat ini yang sangat sering dibicarakan melalui berita ditelevisi dan seminar*. 83–89.
- Lempang, G. F., Walenta, W., Rahma, K. A., Retalista, N., Maluegha, F. J., & Utomo, F. I. P. (2021). Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur). *Pamator Journal*, 14(1), 66–71. <https://doi.org/10.21107/pamator.v14i1.9854>
- National Health Service United Kingdom. (2021). Longterm effects of Coronavirus (long covid). Diunduh dari <https://www.nhs.uk/conditions/Coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-Coronavirus-longcovid/>
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi Pada Lansia. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.55>.
- 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, 1-3. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., Roberto, K. A. (2018). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes 2nd Edition*. United States: Springer
- Singh, et al. (2020). Knowledge and Perception Towards Universal Safety Precautions During Early Phase of the COVID-19 Outbreak in Nepal. *Journal of Community Health*. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00839-3>.
- Slone, A. S. (2016). The Resilience Function of Character Strengths in the Face of War and. *Frontiers in Psychology*, 1-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4709440/pdf/fpsyg-06-02006.pdf>
- Smith, J. A., Osborn, M. (2009). Analisis Fenomenologi Interpretatif. Dalam J. A. Smith. (ed). *Psikologi Kualitatif : Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syifa, A. (2022). *Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Pada Lansia Pasca Positif Covid-19*. 2(September), 34–40. <https://doi.org/10.54832/nij.v2i1.279>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- UNICEF, & WHO. (2020). *Stigma Sosial terkait dengan COVID-19: Panduan untuk Mencegah dan Mengatasi Stigma Sosial*
- Utomo, Budi. (2020). *Telaah Kebijakan Penanggulangan COVID-19 Di Indonesia*
- Vibriyanti ,Deshinta. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal kependudukan Indonesia*. 69-74. <https://ejournal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/download/550/pdf>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family process*, 59(3), 898–911.
- Wiwin (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Yang, X., Yu, Y., Xu, J., Shu, H., Xia, J., Liu, H., Wu, Y., Zhang, L., Yu, Z., Fang, M., Yu, T., Wang, Y., Pan, S., Zou, X., Yuan, S., & Shang, Y. (2020).

Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(5), 475–481.
[https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30079-5](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30079-5)

Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (COVID-19) Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*. 2(1), 187-192.

<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/22031/pdf>.

WHO, W. H. O. (2020). What we know about Long-term effects of COVID-19 (hlm. 1–20). World Health Organization.