

RESILIENSI PADA PENYINTAS *COVID 19* DI KOTA JAMBI

¹Yudhi Adiarta, ²Yun Nina Ekawati, ³Verdiantika Annisa

¹Program Studi Psikologi, Universitas Jambi/ yudhiadiarta80@gmail.com

²Program Studi Psikologi, Universitas Jambi/ yun_nina.e@unja.ac.id

³Program Studi Psikologi, Universitas Jambi/ verdiantikaannisa.va@gmail.com

ABSTRAK

LATAR BELAKANG Wabah pandemi *Covid 19* telah melanda hampir ke seluruh belahan dunia. Akibat dari wabah ini sangat memprihatinkan dari berbagai sisi kehidupan, di tambah lagi dengan banyak nya jumlah populasi manusia yang telah terjangkit oleh wabah *Covid 19* ini, Lebih terkhusus lagi di Indonesia, begitu banyak warga negara Indonesia yang sempat terjangkit oleh virus ini, sebagian dari mereka pun ada yang meninggal dan sebagian ada yang berhasil sembuh dan berhasil melewati permasalahan mereka akibat virus ini. Kemampuan dalam diri individu untuk beradaptasi dan bertahan dari permasalahan yang mereka hadapi inilah dalam ilmu psikologi di sebut sebagai resiliensi.

TUJUAN Mengetahui gambaran dinamika Resiliensi dan faktor faktor yang mempengaruhi Resiliensi pada penyintas *Covid 19* di Kota Jambi

METODE Partisipan penelitian adalah penyintas *Covid 19* dengan rentang usia 20-40 tahun, partisipan tersebut adalah mereka yang sebelumnya pernah terjangkit virus *Covid 19* dan berhasil sembuh melawan penyakitnya. Penelitian ini dilakukan di Kota Jambi menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengumpulan data melalui teknik observasi dan wawancara mendalam.

HASIL Ketiga partisipan memiliki gambaran resiliensi diri yang beragam. Faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi masing-masing partisipan yaitu faktor internal, eksternal, dan faktor religiusitas

KESIMPULAN Resiliensi ketiga partisipan terbentuk dari permasalahan yang dihadapinya ketika mengalami sakit, aspek yang terbentuk mulai dari regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, empati, pencapaian, serta kemampuan dalam menghadapi masalah. Seluruh aspek tersebut di pengaruhi oleh tiga faktor, yaitu interal, eksternal, dan religiusitas.

Kata Kunci : Resiliensi, Penyintas, *Covid 19*