



Hubungan Antara *Social Support* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Rantau Penyintas COVID-19

Eunike Vesca Pakau^{1*}, Arthur Huwae²

¹⁻²Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Jawa Tengah Indonesia

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi pada saat ini berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat. Begitu pula dengan mahasiswa rantau yang menjadi penyintas COVID-19. Para mahasiswa rantau penyintas COVID-19 diwajibkan untuk melakukan isolasi mandiri dan menjalankan berbagai protokol kesehatan lainnya untuk mencegah penularan COVID-19. Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan mahasiswa rantau penyintas COVID-19 mengalami kecemasan, ketakutan, dan kesepian. Oleh karena itu, mahasiswa rantau penyintas COVID-19 semestinya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik atau memiliki kemampuan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Jenis metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 68 mahasiswa rantau penyintas COVID-19 di Indonesia yang terkonfirmasi positif COVID-19 di tempat rantau. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar 0,572 dengan *P-value* = 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Dukungan yang diterima oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 mampu membantu mahasiswa untuk bertahan dari kesulitan yang dialami yakni terpapar COVID-19.

Kata Kunci: Mahasiswa rantau, penyintas COVID-19, resiliensi, *social support*.

Abstract

The current COVID-19 pandemic has an impact on various aspects of people's lives. Likewise with overseas students who are survivors of COVID-19. Overseas students who have survived COVID-19 are required to self-isolate and carry out various other health protocols to prevent the transmission of the COVID-19 virus. These changes have caused overseas students who have survived COVID-19 to experience anxiety, fear, and loneliness. Therefore, overseas students who have survived COVID-19 should be able to adapt well or be resilient. This study aims to determine the correlation between *social support* and resilience in overseas students who have survived COVID-19. The type of research method used is quantitative with a correlational design and the sampling technique used is *snowball sampling*. The participants of this research are 68 overseas students who survived COVID-19 in Indonesia and were confirmed positive for COVID-19 in overseas locations. Based on the research result, the Pearson correlation value was 0.572 with *P-value* = 0,000, which indicates that there is a positive significant relationship between *social support* and resilience in overseas students who have survived COVID-19. Any support received by overseas students who have survived COVID-19 will help students survive the difficulties they experience by being exposed to COVID-19.

Keywords: Overseas students who have survived COVID-19, resilience, *social support*.

Korespondensi*: Eunike Vesca Pakau, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, Jawa Tengah Indonesia 50711, Email: eunikevescapakau@yahoo.com

<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i06.1813>

Received : 8 Maret 2022 / Revised : 28 Juli 2022 / Accepted : 16 Oktober 2022

Copyright © 2022, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Penyebaran COVID-19 yang terjadi di hampir semua belahan dunia, mengakibatkan terjadinya pandemi yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan masyarakat baik itu pada bidang sosial, ekonomi, kesehatan dan juga pendidikan.¹ COVID-19 dapat menyebar dengan cepat melalui pernafasan yang menyebabkan masalah pada kesehatan manusia dan juga berujung kematian. Di Indonesia sendiri, total kematian akibat COVID-19 berdasarkan data dari *Our World in Data* berjumlah 134,930 jiwa terhitung hingga tanggal 3 September 2021.² Pemerintah Indonesia telah memberlakukan berbagai kebijakan guna untuk meminimalisir penyebaran COVID-19, seperti pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), bekerja dari rumah (*work from home*), proses pembelajaran secara *online* dan beberapa kebijakan lainnya.³

Individu yang terkonfirmasi positif COVID-19, akan menjalani rawat inap jika mengalami gejala yang berat dan melakukan isolasi mandiri untuk yang memiliki gejala ringan atau bahkan tidak memiliki gejala. Hal tersebut menyebabkan penyintas COVID-19 mengalami stres karena berita negatif yang tersebar, kurangnya dukungan dari lingkungan, kurangnya pemahaman mengenai COVID-19, dan durasi isolasi mandiri.⁴ Meningkatnya perasaan cemas, frustrasi, bosan, dan jenuh pada penyintas COVID-19 karena adanya *social distancing*, tidak bertemu dengan kerabat dekat, tingginya angka kematian dan juga isolasi mandiri yang ketat.⁵ Keadaan-keadaan tersebut juga dialami oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 yakni tidak dapat melakukan aktivitas-aktivitas seperti biasanya.

Mahasiswa rantau penyintas COVID-19 memerlukan resiliensi untuk mampu menghadapi persoalan hidupnya. Resiliensi sendiri dapat dikonsepsikan sebagai kualitas yang dimiliki oleh individu yang dapat membuatnya bertahan

dan beradaptasi terhadap setiap kesulitan atau masalah yang dihadapi.⁶ Untuk bisa resilien, individu harus dapat memiliki beberapa komponen dalam dirinya yaitu kompetensi personal, keuletan dan standar yang tinggi, memiliki kepercayaan pada orang lain, penerimaan yang positif pada perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kontrol diri, dan spiritualitas.⁶

Mahasiswa penyintas COVID-19 dapat menunjukkan kemampuan resiliensi ketika mampu memposisikan diri dalam menghadapi kesulitan, gangguan atau ancaman yang dihadapi saat ini serta mampu memiliki keyakinan untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Terealisasinya kemampuan resiliensi tidak terlepas dari berbagai macam faktor, dan salah satunya yaitu *social support*.⁷ *Social support* dapat dipahami sebagai dukungan positif akan bantuan dari lingkungan yang diperoleh individu dan berefek pada kesehatan individu tersebut.⁸ Bentuk *social support* yang diperoleh dibagi menjadi tiga bagian, yaitu *significant other support*, *friend support*, *family support*.⁸ *Social support* memainkan peran penting terhadap resiliensi seseorang. Dukungan yang diperoleh oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 dapat mengarahkannya untuk menjadi semangat dan mampu bangkit dari keterpurukan.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *social support* berkaitan positif terhadap resiliensi dimana dukungan yang tinggi dari orang lain akan mempengaruhi resiliensi seseorang.⁹ Namun ada juga penelitian lain yang membuktikan bahwa tidak ada korelasi positif antara *social support* keluarga dengan resiliensi pada pasien gagal ginjal.¹⁰

Berdasarkan fenomena yang terjadi sampai saat ini yakni pandemi COVID-19, memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satunya berdampak bagi mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang

membahas mengenai peran dari lingkungan pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19 untuk bisa bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dialami. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Kemudian, hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *social support* (X) dengan resiliensi (Y) pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 68 mahasiswa rantau penyintas COVID-19 di Indonesia dengan menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *snowball sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa rantau penyintas COVID-19 yang saat ini sedang berada di perantauan. Kriteria ini didasarkan pada keadaan mengenai mahasiswa rantau penyintas COVID-19 yang memerlukan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan akibat pandemi COVID-19 di perantauan. Seluruh partisipan yang akan berpartisipasi, akan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* guna untuk mengetahui persetujuannya untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini dan juga memberikan informasi mengenai prosedur pelaksanaan penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologi yang terdiri dari dua, yaitu skala *social support* dan skala resiliensi. Skala *social support* diukur menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* berdasarkan tiga bentuk dukungan yaitu *significant other support*, *friend support*, dan *family support*.⁸ Pada skala *social support*, terdapat 12 item pernyataan dengan menggunakan lima

pilihan jawaban dari skala Likert yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (S), Netral (N), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Contoh item pernyataan yaitu: “*Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya*”. Dari hasil pengujian, diperoleh nilai seleksi item yang berkisar dari 0,431-0,723 dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,891.

Skala resiliensi diukur menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale* berdasarkan lima komponen yaitu kompetensi personal, keuletan dan standar yang tinggi, memiliki kepercayaan pada orang lain, penerimaan yang positif pada perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kontrol diri, dan spiritualitas.⁶ Pada skala resiliensi, terdapat 25 item pernyataan dengan menggunakan lima pilihan jawaban berdasarkan skala Likert yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Contoh item pernyataan yaitu: “*Saat mengalami masalah, saya akan berusaha untuk menyelesaikannya*”. Dari hasil pengujian, diperoleh nilai seleksi item yang berkisar dari 0,331-0,754 dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,927.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui *google form* (<https://bit.ly/TAEunikevesP>) disebabkan oleh situasi saat ini yaitu pandemi COVID-19 yang tidak memungkinkan peneliti dan partisipan untuk bertemu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji deskriptif statistik, uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Kemudian, uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* untuk mengetahui hubungan antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19.

Hasil

Pada tabel 1, tergambar sebanyak 68 partisipan mahasiswa rantau penyintas COVID-19, yang terdiri dari 27 laki-laki

(39,7%) dan 41 perempuan (60,3%). Dari segi usia, sebanyak 1 partisipan usia 19 tahun (1,5%), 17 partisipan usia 20 tahun (25%), 22 partisipan usia 21 tahun (32,4%), 14 partisipan usia 22 tahun (20,6%), 2 partisipan usia 23 tahun (2,9%), 7 partisipan usia 24 tahun (10,3%), 2 partisipan usia 25 tahun (2,9%), 1 partisipan usia 26 tahun (1,5%), dan 2 partisipan usia 27 tahun (2,9%). Kemudian, keterlibatan partisipan berasal dari berbagai daerah yaitu sebanyak 1 partisipan asal Banten (1,5%), 3 partisipan asal Jawa Barat (4,4%), 13 partisipan asal Jawa Tengah (19%), 2 partisipan asal

Kalimantan Tengah (2,9%), 1 partisipan asal Kalimantan Timur (1,5%), 1 partisipan asal Kalimantan Utara (1,5%), 1 partisipan asal Kepulauan Riau (1,5%), 3 partisipan asal Lampung (4,4%), 1 partisipan asal Maluku Utara (1,5%), 1 partisipan asal Nusa Tenggara Timur (1,5%), 20 partisipan asal Sulawesi Selatan (29,4%), 2 partisipan asal Sulawesi Tengah (2,9%), 2 partisipan asal Sulawesi Tenggara (2,9%), 8 partisipan asal Sulawesi Utara (11,8%), 1 partisipan asal Sumatera Selatan (1,5%), dan 8 partisipan asal Sumatera Utara (11,8%).

Tabel 1. Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	39,7
	Perempuan	41	60,3
Usia	19 Tahun	1	1,5
	20 Tahun	17	25
	21 Tahun	22	32,4
	22 Tahun	14	20,6
	23 Tahun	2	2,9
	24 Tahun	7	10,3
	25 Tahun	2	2,9
	26 Tahun	1	1,5
	27 Tahun	2	2,9
	Asal Provinsi	Banten	1
Jawa Barat		3	4,4
Jawa Tengah		13	19
Kalimantan Tengah		2	2,9
Kalimantan Timur		1	1,5
Kalimantan Utara		1	1,5
Kepulauan Riau		1	1,5
Lampung		3	4,4
Maluku Utara		1	1,5
Nusa Tenggara Timur		1	1,5
Sulawesi Selatan		20	29,4
Sulawesi Tengah		2	2,9
Sulawesi Tenggara		2	2,9
Sulawesi Utara		8	11,8
Sumatera Selatan		1	1,5
Sumatera Utara		8	11,8
Dinyatakan Positif COVID-19		1 bulan	1
	2-3 bulan	8	11,8
	4-6 bulan	32	47
	Lebih dari 6 bulan	27	39,7
Dinyatakan Negatif COVID-19	1 bulan	1	1,5
	2-3 bulan	11	16,1
	4-6 bulan	31	45,6
	Lebih dari 6 bulan	25	36,8

Dari kondisi dinyatakan positif COVID-19, sebanyak 1 partisipan terkonfirmasi positif 1 bulan yang lalu (1,5%), 8 partisipan terkonfirmasi positif 2-3 bulan yang lalu (11,8%), 32 partisipan terkonfirmasi positif 4-6 bulan yang lalu (47%), dan 27 partisipan terkonfirmasi positif lebih dari 6 bulan yang lalu (39,7%). Selanjutnya, dari segi dinyatakan negatif COVID-19, sebanyak 1 partisipan terkonfirmasi negatif 1 bulan yang lalu (1,5%), 11 partisipan terkonfirmasi negatif 2-3 bulan yang lalu (16,1%), 31 partisipan terkonfirmasi negatif 4-6 bulan yang lalu (45,6%), dan 25 partisipan terkonfirmasi negatif lebih dari 6 bulan yang lalu (36,8%).

Uji Analisis Deskriptif

Pada Tabel 2, skor variabel *social support* menunjukkan rata-rata 46,93 dengan standar deviasi 8,475. Skor *social support* yang diperoleh oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19, rerata berada di kategori tinggi dengan persentase 43%. Kemudian, pada variabel resiliensi menunjukkan rata-rata 109,88 dengan standar deviasi 12,261. Skor resiliensi yang diperoleh oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19, rerata berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 57,35%.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	SD	%	Keterangan
<i>Social Support</i>	46,93	8,475	43	Tinggi
Resiliensi	109,88	12,261	57,35	Sangat Tinggi

Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas, diperoleh nilai K-S-Z variabel *social support* sebesar 0,721 dengan sig. = 0,676 ($P\text{-value} > 0,05$). Kemudian, nilai K-S-Z variabel resiliensi sebesar 0,635 dengan sig. = 0,814. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Dari hasil uji linieritas, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 38,490 dengan sig.= 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19 adalah linier.

Uji Hipotesis

Dari hasil uji hipotesis pada Tabel 3, diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar 0,572 dengan sig. = 0,000 ($P\text{-value} < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Selanjutnya,

dilakukan uji korelasi antara masing-masing bentuk *social support* dengan resiliensi. Dari pengujian, diperoleh nilai *pearson correlation* antara *significant others* dengan resiliensi sebesar 0,440 dengan sig. = 0,000 ($P\text{-value} < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *significant others support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Nilai *pearson correlation* antara *friend support* dengan resiliensi sebesar 0,564 dengan sig. = 0,000 ($P\text{-value} < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *friend support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19. Kemudian, nilai *pearson correlation* antara *family support* dengan resiliensi sebesar 0,361 dengan sig. = 0,001 ($P\text{-value} < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *family support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19.

Tabel 3. Correlation Karl Pearson

Hubungan Antar Variabel	r	P-value
<i>Social Support</i> dan resiliensi	0,572**	0,000
Hubungan Antara Bentuk-bentuk <i>Social Supprt</i> dan Resiliensi		
<i>Significant Others Suport</i> dan Resiliensi	0,440**	0,000
<i>Friend Suport</i> dan Resiliensi	0,564**	0,000
<i>Family Suport</i> dan Resiliensi	0,361**	0,001

Sumbangan Efektif

Pada Tabel 4, menunjukkan bahwa variabel *social support* memberikan pengaruh terhadap resiliensi, dimana *significant other support* memberikan pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa rantau penyintas COVID-19 sebesar 6,5% ($\beta=0,149$), *friend support* memberikan pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa rantau penyintas COVID-19 sebesar 23,6% ($\beta=0,418$), dan *family support* memberikan pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa rantau penyintas COVID-19 sebesar 5,3% ($\beta=0,147$).

Tabel 4. Sumbangan Efektif *Social Support* Terhadap Resiliensi

Keterangan	Sumbangan Efektif (%)
<i>Significant Other Support</i>	6,5
<i>Friend Support</i>	23,6
<i>Family Support</i>	5,3
Total	35,4

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yakni terdapat hubungan positif antara *social support* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau penyintas COVID-19, yang berarti faktor *social support* (*significant other support*, *friend support*, dan *family support*) memiliki hubungan erat dalam membantu mahasiswa rantau penyintas COVID-19 bertahan dari kesulitan yang dialami yakni terpapar COVID-19. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa *social support* dan resiliensi memiliki hubungan yang sangat kuat.¹¹ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif

antara *social support* dengan resiliensi.¹² Semakin tinggi dukungan yang diperoleh oleh individu, semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitar, semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa dukungan yang diterima oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang diperoleh mahasiswa rantau memberikan peran yang saat penting bagi mahasiswa rantau saat mengalami masalah. Dukungan dari orang di sekitar seperti pasangan, lingkungan tempat tinggal, teman, sahabat dan keluarga terbukti dapat membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional untuk menghadapi kesulitan yang dialami dan keadaan yang dapat menyebabkan stres.¹³

Dukungan yang diterima oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 merupakan salah satu faktor penting untuk bisa resilien dengan keadaan yang terjadi. Hasil penelitian membuktikan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau penyintas COVID-19 mampu melewati kesulitan yang dialami. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi, lebih mampu untuk mengurangi stres, kelelahan, kecemasan dan insomnia daripada individu yang tidak resilien.¹⁴ Memiliki kemampuan resiliensi menjadi hal yang penting dalam melindungi diri untuk

menghadapi kesulitan yang dapat berdampak bagi kesehatan psikologis.¹⁵

Mahasiswa rantau yang terkonfirmasi COVID-19 di perantauan tentu memiliki resiko lebih besar mengalami stres atau masalah psikologis lainnya. Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 dipengaruhi oleh dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar untuk bisa bangkit dari masa sulit yang dialami. Kemampuan tersebut diperoleh melalui proses adaptasi dengan kondisi yang beresiko menimbulkan stres.¹⁶ Beradaptasi dengan kondisi yang terjadi dan mencari bantuan merupakan hal yang penting dilakukan oleh mahasiswa rantau agar bisa bertahan, dan hal tersebut dapat dilakukan dengan baik sehingga membantunya melewati masa-masa sulit saat terkonfirmasi positif COVID-19.

Bantuan yang diberikan oleh lingkungan menjadi pendorong bagi mahasiswa rantau penyintas COVID-19 melewati masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mampu melewati masa sulit yang dialami salah satunya karena dukungan yang diterima seperti dari lingkungan seperti teman kost, penjaga kost, pasangan, teman, sahabat dan juga keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dimana dukungan dari kerabat dekat, teman kost, bapak/ibu kost, teman sebaya, dan keluarga merupakan *support system* yang berperan besar dalam membantu individu melewati kesulitan dan masalah yang dihadapi.⁹ Bantuan-bantuan yang diterima dari orang terdekat sangat berpengaruh pada resiliensi seseorang.¹⁷

Dukungan yang baik yang diberikan oleh orang-orang di sekitar, mampu menumbuhkan kemauan besar bagi setiap individu untuk melawan sakit dan penyakit yang dialami dan melanjutkan hidup.¹⁸ Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber dukungan yang paling besar diterima oleh mahasiswa rantau penyintas COVID-19 untuk bisa bertahan dari kesulitan yang dialami berasal dari

dukungan teman. Dukungan dari teman kost, teman kuliah dan teman dari daerah yang sama dengan mahasiswa rantau berperan sangat penting untuk dapat melewati masa sulit yang dialami.

Sama halnya dengan bantuan atau dukungan emosional maupun materil yang diberikan oleh pasangan, penjaga kost dan kampus, juga memiliki peran dalam membantu mahasiswa rantau penyintas COVID-19 untuk bisa resilien dengan keadaan yang terjadi. Dukungan yang diterima oleh individu sebagian besar diperoleh dari teman-teman.¹³ Dukungan dari keluarga juga memiliki peran penting bagi mahasiswa rantau untuk melewati masa sulit yang dialami. Dukungan dari keluarga merupakan sumber dukungan yang sangat kuat yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis.¹⁴

Memiliki kemampuan resiliensi merupakan hal yang diperlukan agar dapat menjaga kesehatan mental, dan dukungan dari lingkungan adalah faktor penting untuk dapat meningkatkan resiliensi di masa pandemi COVID-19.¹⁹ Dukungan yang besar yang diterima oleh mahasiswa, mampu meningkatkan resiliensi dan dapat mengurangi stres dan kecemasan di masa pandemi.^{20,21}

Memanfaatkan dukungan dari berbagai sumber di sekitar merupakan cara bagi mahasiswa rantau yang terkonfirmasi positif COVID-19 di tempat rantau untuk terus bertahan dan melewati dampak negatif yang dialami, serta mampu menjaga kesehatan mental dan fisik. Apabila resiliensi yang ada dalam diri seseorang meningkat, maka orang tersebut akan mampu untuk mengatasi dan memiliki potensi untuk menghadapi kesulitan apapun, menjadi optimis dengan keadaan yang terjadi, memiliki keberanian untuk melewati masalah tersebut dan mampu mengatur emosi dengan baik, guna mencapai kehidupan yang lebih baik.

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa *social support* berperan penting

dalam membantu mahasiswa rantau penyintas COVID-19 yang positif COVID-19 bertahan dari kesulitan yang dialami. Dukungan dari lingkungan kost (penjaga kost dan teman kost), teman sebaya, pasangan, dan keluarga merupakan faktor penting bagi mahasiswa rantau untuk bisa beradaptasi dengan kondisi yang dialami. Oleh karena itu, di masa pandemi COVID-19 yang sampai saat ini masih berlanjut, kepedulian dan dukungan bagi lingkungan sekitar bisa semakin ditingkatkan karena hal tersebut mampu membantu sesama untuk menghadapi tekanan yang dialami dan mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengambilan subjek karena jangkauan tempat penelitian yang cukup luas dan informasi yang dimiliki peneliti mengenai mahasiswa yang terpapar COVID-19 di tempat rantau masih kurang. Oleh karena itu, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat berusaha menggali informasi lebih agar pengambilan partisipan penelitian lebih merata.

Daftar Pustaka

1. Aeni N. Pandemi COVID-19: Dampak kesehatan, ekonomi, & sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*. 2021 Jun 30;17(1):17-34. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>
2. Hopkins J. Cumulative confirmed COVID-19 cases and deaths, world [Internet]. *Our World in Data*. (2021, September 3). <https://ourworldindata.org/coronavirus-data>.
3. Satrianingrum AP, Prasetyo I. Persepsi guru dampak pandemi COVID-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran daring di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2021;5(1):633-640. [10.31004/obsesi.v5i1.574](https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.574)
4. Zhang WR, Wang K, Yin L, Zhao WF, Xue Q, Peng M, et al. Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2020;89(4):242-50. <https://doi.org/10.1159/000507639>
5. Kambhampati, A, O'Halloran AC, Whitaker M, Magill SS, Chea N, Chai SJ, Kirley PD, Herlihy RK, Kawasaki B, Meek J, Yousey-Hindes K. COVID-19-associated hospitalizations among health care personnel—COVID-NET, 13 states, March 1–May 31, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 2020 Oct 30;69(43):1576. <https://dx.doi.org/10.15585%2Fmmwr.mm6943e3>
6. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*. 2003 Sep;18(2):76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
7. Oktavia WK, Muhopilah P. Model konseptual resiliensi di masa pandemi COVID-19: Pengaruh religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2021 Jan 31;26(1):1-8. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
8. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*. 1988 Mar 1;52(1):30-41. [10.1207/s15327752jpa5201_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2).
9. Kusumiati RYE, Huwae A. Neuroticism trait personality, social support, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*. 2021 Jun 8;14(1):38-51. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3684>
10. Dianita H, Supradewi R. Peran tawakal dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*. 2021 Dec 17.
11. Çakir H, Küçükakça Çelik G, Çirpan R. Correlation between social support and psychological resilience levels in patients undergoing colorectal cancer surgery: a descriptive study. *Psychology, Health & Medicine*. 2021 Aug 9;26(7):899-910. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859561>
12. Mufidah AC. Hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa bidikmisi dengan mediasi efikasi diri. *Jurnal Sains Psikologi*. 2017 Dec 4;6(2):68-74. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v6i12017p068>
13. Nowicki GJ, Ślusarska B, Tucholska K, Naylor K, Chrzan-Rodak A, Niedorys B. The severity of traumatic stress associated with COVID-19 pandemic, perception of support, sense of security, and sense of meaning in life among nurses: Research protocol and preliminary results from Poland. *International journal of environmental research and public health*. 2020 Jan;17(18):6491. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186491>

14. Huffman EM, Athanasiadis DI, Anton NE, Haskett LA, Doster DL, Stefanidis D, Lee NK. How resilient is your team? Exploring healthcare providers' well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Surgery*. 2021 Feb 1;221(2):277-84. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2020.09.005>
15. Mathew KA, Jain K, Jith A. The psychological status of resident doctors during the COVID-19 pandemic and its association with resilience and social support: A cross-sectional study. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research (KLEU)*. 2022 Jan 1;15(1):12. 10.4103/kleuhsj.kleuhsj_191_21
16. Wu AW, Connors C, Everly Jr GS. COVID-19: peer support and crisis communication strategies to promote institutional resilience. *Annals of internal medicine*. 2020 Jun 16;172(12):822-3. <https://doi.org/10.7326/M20-1236>.
17. Silva EG, Eulálio MD, Souto RQ, Santos KD, Melo RL, Lacerda AR. The capacity for resilience and social support in the urban elderly. *Ciência & saude coletiva*. 2019;24:7-16. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.32722016>
18. Akbar Z, Tahoma O. Dukungan sosial dan resiliensi diri pada guru sekolah dasar. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 2018 Apr 13;7(1):53-9. <https://doi.org/10.21009/JPPP.071.07>
19. Wen J, Yeh TP, Xie H, Yu X, Tang J, Chen Y. Resilience, self-esteem, self-efficacy, social support, depression and ART adherence among people living with HIV in Sichuan, China. *AIDS care*. 2021 Nov 2;33(11):1414-21. <https://doi.org/10.1080/09540121.2020.1828800>
20. Li F, Luo S, Mu W, Li Y, Ye L, Zheng X, Xu B, Ding Y, Ling P, Zhou M, Chen X. Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*. 2021 Dec;21(1):1-4. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
21. Muyor-Rodríguez J, Caravaca-Sánchez F, Fernández-Prados JS. Covid-19 fear, resilience, social support, anxiety, and suicide among college students in Spain. *International journal of environmental research and public health*. 2021 Jan;18(15):8156. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158156>