**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN RESILIENSI PADA PENYINTAS COVID-19**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND RESILIENCE IN COVID-19 SURVIVORS***

**Andini Khoerunnisa1**

1Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1andinnisa232@gmail.com

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada Penyintas COVID-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada Penyintas COVID-19. Subjek pada penelitian ini berjumlah 137 orang. Pengambilan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala resiliensi *CD-RISC* dan skala optimisme *LOT-R* dalam Bahasa Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil korelasi (rxy)=0,221 dengan p=0,005 berarti ada hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan diterima. Koefisien determinasi atau (R²)= 0,049 hal tersebut menunjukkan bahwa variabel optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 4,9% terhadap resiliensi, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

**Kata Kunci:** *Optimisme, penyintas COVID-19, resiliensi.*

# *ABSTRACT*

*This study aims to determine the relationship between optimism and resilience in COVID-19 survivors. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between optimism and resilience in COVID-19 survivors. Subjects in this study amounted to 137 people. Taking the subject using the Purposive Sampling technique. The data collection method used the CD-RISC resilience scale and the LOT-R optimism scale in Indonesian. The data analysis technique uses Product Moment correlation analysis. Based on the results of data analysis, correlation (rxy) = 0.221 with p = 0.005 means that there is a positive relationship between optimism and resilience in COVID-19 survivors. This shows that the proposed hypothesis is accepted. The coefficient of determination or (R²) = 0.049 indicates that the optimism variable makes an effective contribution of 4.9% to resilience, and the rest is influenced by other factors.*

***Keywords:*** *COVID-19 survivors, Optimism, resilience*

**PENDAHULUAN**

COVID-19 telah mempegaruhi beberapa aspek kehidupan seluruh manusia, seperti perubahan yang terjadi dalam segi ekonomi, sosial, fisik dan khususnya psikologis orang yang terpapar COVID-19. Dampak psikologis yang dirasakan oleh orang yang terpapar COVID-19 meliputi perasaan sedih, terkejut, turunnya motivasi, tertekan, insomnia dan membutuhkan motivasi, sementara itu dampak fisik yang paling umum dirasakan oleh orang yang terpapar COVID-19 antara lain seperti merasakan demam pada tubuh, tekanan darah rendah dan sesak nafas (Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, Aslamiyah dan Nurhayati (2021), menyimpulkan ada tiga tahap perubahan psikologis pada seseorang yang terpapar COVID-19, yaitu: Tahap pertama, di mana seseorang yang dinyatakan sebagai ODP (Orang Dalam Pantauan) maka orang tersebut akan merasa terkejut dan panik kemudian mulai merasa adanya penurunan motivasi untuk menjalani aktivitas seperti biasanya. Tahap kedua, di mana status seseorang benar-benar dinyatakan positif COVID-19 maka orang tersebut akan mulai merasakan kesedihan dan tertekan (stres) karena terlalu memikirakan banyak hal orang yang positif COVID-19 dapat mengalami gangguan tidur seperti insomnia, pada fase-fase terakhir dalam tahapan ini biasanaya seseorang sudah mulai merasakan peningkatan motivasi karena adanya dukungan dari keluarga maupun teman. Tahapan terakhir, di mana seseorang yang sudah dinyatakan sembuh dari positif COVID-19 namun orang tersebut masih membutuhkan waktu yang lama untuk pulih dari perasaan asing dengan lingkungan sekitarnya, selain itu penyintas COVID-19 biasanya mengalami trauma untuk dapat beraktifitas seperti biasanya.

Para ahli dan dokter mengingatkan, mungkin saja pasien yang pernah terinfeksi corona akan mengalami permasalahan lainnya, karena sembuh dari COVID-19 bukan berarti terlepas dari permasalahan. Terdapat beberapa penyintas COVID-19 yang masih merasakan berbagai efek setelah pulih dari COVID-19, seperti salah satu penyintas COVID-19 mengaku masih merasakan kabut otak, akibatnya individu tersebut merasa sulit untuk berkonsentrasi dan mengalami gangguan berpikir yang lainnya (CNN, 2021)

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dalam keadaan darurat kesehatan akibat COVID-19, seperti: menggunakan strategi koping yang tepat, mempunyai perencanaan yang matang, merawat tubuh dengan berolah raga serta mengonsumsi makanan bergizi, tetap terhubung secara sosial dengan kerabat dan teman-teman, memperoleh informasi yang berupa fakta, berpikir positif, memiliki waktu beristirahat, melakukan rutinitas yang bermanfaat bagi tubuh, membangun resiliensi, rileks dan mampu mengolah emosi (Husain, 2020).

Afiah (2020), menyebutkan fungsi membangun resiliensi di tengah situasi krisis COVID-19 adalah sebagai upaya dalam menjaga kesehatan mental saat ini. Perilaku resiliensi akan yakin dan tangguh untuk terus-menerus berikhtiar saat dihadapkan pada uiian dalam kehidupan Husain (2020), mengatakan penyintas COVID-19 sebaiknya membangun resiliensi agar dapat kembali beradaptasi dan mengatasi kesulitan yang tengah dihadapi dengan mencari tahu keterampilan apa yang sudah digunakan sebelumnya untuk menghadapi tantangan dalam kehidupannya, keterampilan tersebut yang dapat membantu mengelola kekhawatiran yang tengah dihadapi.

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi stress supaya dapat mengendalikan diri ketika dalam situasi penuh kecemasan, depresi dan reaksi stres (Connor & Davidson, 2003). Menurut Connor dan Davidson (2003), ada lima aspek penting dalam resiliensi, yaitu: (1) kompetensi diri; (2) percaya pada naluri diri sendiri; (3) penerimaan positif; (4) kontrol diri; (5) pengaruh spiritual.

Suryadi (2020), mengatakan resiliensi bersifat general dan penting untuk dimiliki oleh semua individu. Resiliensi merupakan kebutuhan manusia agar dapat melalui setiap tantangan dalam proses kehidupannya, seperti stres yang terjadi sehari-hari dengan dirinya sendiri, stres interpersonal dengan orang lain hingga sampai dengan krisis nasional. Ada banyak orang yang merasa dirinya sudah resilien, tetapi pada kenyataannya masih ada beberapa individu yang merasa kesulitan secara psikologis untuk melewati berbagai tantangan dan persoaalan yang sedang dijalani.

Hasil penelitian yang dilakukan Ferreira, Buttell dan Cannon (2020), menunjukkan bahwa adanya kecenderungan tingkat resiliensi yang lebih rendah saat adanya wabah penyakit menular seperti wabah COVID-19 saat ini. Hal ini dapat terjadi karena para peserta penelitian ini sangat mengkhawatirkan kesehatan dan keselamatan diri serta orang-orang yang dicintainya.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti melalui telepon *Whatsapp* kepada 9 penyintas COVID-19 menujukkan, para penyintas COVID-19 masih memiliki tingkat resilensi yang rendah. Hal ini dikarenakan penyintas COVID-19 masih merasakan adanya dampak dan perubahan semenjak terkena COVID-19, perubahan yang terjadi baik dalam hal perubahan fisik, perubahan ekonomi dan khususnya perubahan psikologi.

Hasil wawancara ini penyintas COVID- 19 masih memiliki tingkat resiliensi yang rendah, hal ini dapat dilihat dari tidak terpenuhinya aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003), yaitu kompetensi personal, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri dan pengaruh spiritualitas. Para penyintas COVID-19 masih tidak terima dengan takdir bahwa dirinya terkena COVID-19, karena merasa sudah melakukan protokol kesehatan dengan baik namun masih saja terpapar COVID-19. Selain itu, para penyintas COVID-19 mengalami berbagai perubahan kondisi dalam hidupnya, mulai dari perubahan kondisi fisik, ekonomi dan juga psikis. Tidak sedikit penyintas COVID-19 yang masih mendapatkan stigma buruk dari lingkungannya, hal seperti ini tentu akan membuat penyintas COVID-19 menjadi sedih dan stres. Tidak hanya itu, penyintas COVID-19 juga harus beradapatasi kemabali untuk memulai aktifitas di luar rumah.

Hendriani (2018), menjelaskan resiliensi di tengah kondisi yang krisis seperti saat ini menjadi kemampuan psikologis yang penting untuk dimiliki setiap individu. Khususnya di tengah pandemi COVID-19 seperti saat ini, pandemi ini dapat dikatakan sebagai bencana global yang mempengaruhi berbagai macam gerakan diseluruh dunia yang sampai akhirnya saling mempengaruhi berbagai hal (Wiranata & Widjajanto, 2020). Harapannya setiap individu dapat fokus untuk meningkatkan resiliensi dirinya sendiri dan mampu mengatasi persoalan yang terjadi (Penberthy & Penberthy, 2020)

Holaday dan Phearson (1997), menyebutkan ada tiga faktor inti yang mempengaruhi resiliensi yaitu: (1) *Social Support* atau dukungan sosial, meliputi: pengaruh budaya, dukungan dari pribadi, keluarga ataupun dari komunitas; (2) *Cognitive Skills* atau keterampilan kognitif, meliputi: kecerdasan, gaya koping, kontrol pribadi, spiritualitas dan penugasan makna; dan (3) *Psychological Resources* atau sumber daya psikologis meliputi: *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman, dan selalu fleksibel dalam menghadapi situasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabouripour dan Roslan (2015), mendapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang tinggi antara optimisme dengan resiliensi dan optimisme berkontribusi dalam memprediksi resiliesi seseorang. Dalam kondisi yang tidak baik, optimisme dan resiliensi saling menguntungkan karena ada asosiasi interaktif antara optimisme dengan resiliensi.

Menurut Carver, Scheler dan Segerstrom (2010), optimisme merupakan kemampuan individu yang dapat menunjukkan sampai mana individu dapat memegang generalisasi harapan yang bernilai positif bagi masa depan. sifat optimisme berkaitan dengan sumber daya kognitif, koping, dan kontekstual untuk meningkatkan kesehatan mental agar lebih baik. Pola pergaulan optimisme memiliki berbagai kecenderungan perilaku dan kognitif yang memberi petunjuk yang lebih luas tentang sifat hidup yang optimal. Aspek-aspek yang berada dalam optimisme menurut Seligman (2006), adalah: (1) *permanence;* (2) *pervasiveness*; dan (3) *personalization.*

Menurut Heriyanto (2020), individu yang memiliki optimisme akan merasa fisiknya terasa lebih sehat dan tidak mudah merasa depresi, hal ini menunjukkan bahwa optimisme mampu mengatasi kesulitan yang dialami individu. Resiliensi dapat memberikan seseorang kekuatan untuk melewati situasi sulit, mengatasi masalah yang besar, mengatasi kesulitan yang dialami, bertahan dan melanjutkan hidup. Individu harus dihadapkan dengan stres agar mencapai sikap resiliensi, dengan seperti itu individu dapat mengelola pikiran, mengatasi rasa sakit emosional, mengubah tantangan, kemunduran dan kesulitan yang dihadapinya secara lebih cepat supaya menjadi kesempatan untuk membangun resiliensi (Penberthy & Penberthy, 2020).

Resiliensi dan optimisme merupakan keterampilan yang berhubungan erat, keduanya merupakan keterampilan kognitif yang mempelajari bagaimana strategi mengalahkan permasalahan dan cara mengatasi rintangan kehidupan yang dialami. Orang-orang yang optimisme dapat menggunakan resiliensi dengan membangun kendali dan penguasaan atas kehidupannya (MacConvillle & Rae, 2012). Hal ini sejalan dengan pernyataan Reich, Zautra dan Hall (2012), yang menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki perilaku resiliensi kemungkinan besar memiliki sikap optimisme yang tinggi.

Penelitian tentang optimisme dengan resiliensi memang sudah ada dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, Penelitian tentang hubungan antara optimisme dengan resiliensi juga dilakukan oleh (Hamidi, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan optimisme dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menempuh skirpsi. Subjek yang mengikuti penelitian ini sebanyak 336 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi, di mana mahasiswa yang optimis memiliki sikap yang resilien dan apabila sikap optimis yang dimilikinya rendah maka sikap resiliensi yang dimiliki mahasiswa tersebut juga rendah. Hal ini menandakan mahasiswa yang resilien memiliki ketahanan diri yang kuat meskipun sedang mengalami kesulitan dalam menghadapi skripsi, karena mahasiswa tersebut akan terus berusaha dan yakin dapat menyelesaikan untuk dapat mewuudkan harapannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19?

**METODE**

 Variabel dalam penelitian ini adalah optimisme sebagai variabel bebas dan resiliensi sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam jumlah subjek sebanyak 137 orang. Pada penelitian ini peneliti mengambil subjek berdasarkan karakteristik berikut: Orang yang pernah terkena COVID-19 dan melakukan isolasi baik di rumah secara mandiri ataupun di rumah sakit, sudah dinyatakan sembuh dari COVID-19 dan berusia antara 19-59 tahun. Rentang usia ini dipilih karena berdasarkan hasil survei yang sudah dilakukan oleh SATGAS COVID-19 di Indonesia yang menunjukkan hasil kasus terpapar COVID-19 paling banyak dialami oleh masyarakat dengan rentang usia 19-59 tahun.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala resiliensi dan skala optimisme. Skala resiliensi yang digunakan adalah skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) berdasarkan teori dari Connor dan Davidson (2003) dan skala optimisme yang digunakan adalah skala *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) berdasarkan pada teori dari Carver, Scheler dan Segerstrom (2010). kedua skala ini sudah diadaptasi dan diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Faradilla (2021), dengan menggunakan metode back-to-back yakni skala yang tadinya berbahasa Inggris diubah ke Bahasa Indonesia dan diuji keakuratan bahasa dengan menterjemahkan kembali dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris. Metode analisis data yang digunakan dalam peneltian ini menggunakan *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

 Hasil deskriptif statistik pada variabel resiliensi dan optimisme dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah ini:

**Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Data Hipotetik** | **Data Empirik** |
| **Variabel** | **N** | **Mean** |  **Min** | **Max** | **SD** | **Mean** | **Min** | **Max** | **SD** |
| Resiliensi | 137 | 50 | 0 | 100 | 16,6 | 75 | 50 | 100 | 8,3 |
| Optimisme | 137 | 12 | 0 | 24 | 4 | 16,5 | 10 | 23 | 2,2 |

Keterangan:

N = Jumlah responden

 Mean = Rerata

Min = Skor minimal atau terendah

Max = Skor maksimal atau tertinggi

SD = Standar Deviasi

Berdasakan tabel deskripsi di atas, dapat dilakukan kategorisasi variabel resiliensi dan variabel optimisme dengan 3 kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi variabel resiliensi dapat dilihat secara rinci pada table berikut:

**Tabel 2 Kategorisasi Skor Resiliensi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **N** | **Persentase** |
| **Tinggi** | 117 | 85,4% |
| **Sedang** | 20 | 14,6% |
| **Rendah** | 0 | 0% |
| **Total** | 137 | 100% |

Berdasarkan kategorisi di atas dapat diketahui bahwa terdapat 137 responden. Terdapat 117 responden (85,4%) yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, 20 responden (14,6%) yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, dan tidak ada respoden (0%) yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi dengan kategori tinggi. Adapun kategorisasi variabel optimisme dapat dilihat secara rinci pada berikut:

**Tabel 3 Kategorisasi Skor Optimisme**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **N** | **Persentase** |
| **Tinggi** | 58 | 42,3% |
| **Sedang** | 79 | 57,7% |
| **Rendah** | 0 | 0% |
| **Total** | 137 | 100% |

Berdasarkan kategorisi di atas dapat diketahui bahwa terdapat 137 responden. Terdapat 58 responden (42,3%) yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi, 79 responden lainnya (57,7%) memiliki tingkat optimisme yang sedang, dan tidak ditemukan responden (0%) yang memiliki tingkat optimisme yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat optimisme kategori sedang.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakkan teknik analisis *model one sample Kolmogorov-Smirnov* (K-S Z). Berdasarkan hasil uji normalitas dari variabel resiliensi diperoleh K-S Z = 0,060 dengan p = 0,200 yang berarti menunjukkan sebaran data variabel resiliensi mengikuti sebaran data normal. Adapun hasil uji normalitas dari variabel optimisme diperoleh K-S Z = 0,072 dengan p = 0,082 yang berarti menunjukkan sebaran data variabel optimisme juga mengikuti distribusi normal. Adapun hasil uji linearitas yang telah dilakukan, memperoleh nilai F = 7,038 dengan p = 0,009 (p < 0,050). Maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas (optimisme) dengan variabel terikat (resiliensi) pada penyintas COVID-19 merupakan hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi (rxy) = 0,221 dengan p = 0,005 (p< 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya untuk koefisien determinasi (R²) diperoleh sebesar 0,049. Hal ini menunjukkan variabel optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 4,9 % terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Selain itu peneliti juga melakukan analisis tambahan dengan *independent samples t-test* terhadap 137 subjek dengan tujuan untuk membandingkan tingkat kecenderungan optimisme dan resiliensi pada penyintas COVID-19 antara yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisis tambahan *independent samples t-test* pada variabel resiliensi dan optimisme menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara penyintas COVID-19 yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh (Purnomo, 2014) menyebutkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor variabel resiliensi pada laki-laki maupun perempuan. Skor variabel optimisme pada laki-laki maupun perempuan juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan (Yunnisa, 2012).

**KESIMPULAN**

 Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan, hipotesis awal dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi penyintas COVID-19 diterima.

 Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar penyintas COVID-19 memiliki tingkat resiliensi yang tinggi sementara tingkat optimisme berada dalam kategori yang sedang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki sumbangan sebesar 4,9% pada resiliensi penyintas COVID-19. Adapun dalam hasil penelitian ini tidak ditemukan perbedaan dalam resiliensi maupun optimisme antara subjek berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afiah, N. (2020). Pribadi resilien di tengah pandemi COVID-19. In M. Q. Abdullah, *Coronalogy: Varian Analisis & Konstruksi Opini* (pp. 160-167). Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.

Aslamiyah, S., & Nurhayati. (2021). Dampak covid-19 terhadap perubahan psikologis, sosial dan ekonomi pasien COVID-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat, 1*(1), 56-69.

Carver, C. S., Scheler, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* (30), 879–889.

CNNIndonesia. (2020, Desember 2). Curhat para penyintas COVID-19 yang alami efek usai sembuh. https:/[/www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201202095241-255-](http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201202095241-255-) 576935/curhat-para-penyintas-covid-19-yang-alami-efek-usai-sembuh

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety* (18), 76-82.

Faradilla, A. (2021). *Pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi dimediasi oleh optimisme pada remaja panti asuhan.* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Ferreira, R. J., Buttell, F., & Cannon, C. (2020). COVID-19: Immediate predictors of individual resilience. *Sustainability, 12*(16), 6495.

Hamidi, R. (2017). *Hubungan optimisme dan resiliensi pada mahasiswa yang menempuh skripsi.* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar.* Jakarta : Kencana.

Heriyanto, M. (2020). *What type of your personality.* Yogyakarta: Moeh Media Digital.

Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resiliensi and severe burns. *Journal Of Counseling & Development, 75*, 346.

Husain, A. (2020). *Coronavirus pandemic: Effects, prevention & management.*

New Delhi: The Readres Paradise.

MacConvillle, R., & Rae, T. (2012). *Building happiness, resilience and motivation in adolescents: A positive psychology curriculum for well-being.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Penberthy, J. K., & Penberthy, J. M. (2020). *Living mindfully across the lifespan: An intergenerational guide.* New York: Routledge.

Purnomo, N. A. (2014). Resiliensi pada pasien stroke ringan ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2*(2), 241-262.

Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2012). *Handbook of adult resilience.* New York: Guilford Press.

Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life.* New York: Knopf Doubleday Publishing Group.

Suryadi, D. (2020). *Melenting menjadi resilien.* Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Wiranata, A. M., & Widjajanto, D. (2020). *Surviving COVID-19: Tetap waras di tengah pandemi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Yunnisa, R. A. (2012). *Hubungan antara optimisme dan menyontek pada mahasiswa.* Depok: Universitas Indonesia.