

Mother's Love beyond the Mask: Resilience of Covid-19 Mother Survivors in Indonesia

Putri Nabhani Nurany¹, Rosleny Marliani², Anizar Rahayu³,

UIN Sunan Gunung Djati Bandung^{1,2}, Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta³
roslenymarliani@uinsgd.ac.id

Abstract: *The curve of Covid-19 in Indonesia has not sloped, the positive number of this virus continues to increase. One groups affected Covid-19 are working mothers who have babies and still need to feed and take care for the babies. The positive status of Covid-19 for these mothers is certainly not easy because it has its own dynamics. They got anxiety about their health and safety as well as the babies. It is aggravated by anxiety of self-isolation so they are forced to be separated from their family and relatives. This study aims to understand a unique case in depth so that the methodology used is a case study. The data obtained through interviews with one subject, a mother who has survived Covid-19. The research data were analyzed by data reduction stages, by making verbatim and then making exploratory comments. From these exploratory comments the data then developed into emergent themes which will then be reduced and grouped under super-ordinate themes. The results of the study describe eight themes, namely: (1) Dark phase, (2) Closure, (3) Coping strategies, (4) Refocusing and Move on, (5) Adaptable, (6) Social Support, (7) Spirituality, and (8) Self Regard. This study found that during self-isolation, participant succeeded in developing her resilience in facing difficult times.*

Keywords: *Breastfeeding Mother, Covid-19, Resilience, Survivor*

Abstrak: Angka positif pengidap Covid-19 di Indonesia semakin hari semakin meningkat. Salah satu kelompok yang terdampak adalah para ibu pekerja yang memiliki bayi dan masih membutuhkan ASI serta perawatan. Status positif Covid-19 si ibu tentu bukan sesuatu yang mudah untuk dilewati karena memiliki dinamika tersendiri. Hal ini karena stres yang dirasakan karena cemas akan kesehatan dan keselamatan diri sendiri dan bayinya ditambah dengan kecemasan karena si ibu harus melakukan isolasi mandiri sehingga terpaksa harus terpisah dari keluarga dan kerabat terdekat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kemampuan seorang ibu penyintas Covid-19 dalam beradaptasi dalam menghadapi penyakit yang diderita. Data diperoleh melalui wawancara mendalam. Analisis data dilakukan dengan mereduksi data dan membuat komentar eksploratori. Dari komentar eksploratori, data tersebut dikembangkan menjadi tema *emergent* yang selanjutnya akan direduksi dan dikelompokkan dalam tema *superordinate*. Hasil penelitian ini menemukan delapan tema, yaitu: (1) *Dark phase*, (2) *Closure*, (3) *Coping strategies*, (4) *Refocusing and Move On*, (5) *Adaptable*, (6) *Social Support*, (7) *Spirituality*, (8) *Self Regard*. Penelitian ini menemukan bahwa selama melakukan isolasi mandiri, partisipan berhasil mengembangkan resiliensinya dalam menghadapi masa-masa sulit.

Kata Kunci: Covid-19, Ibu Menyusui, Penyintas, Resiliensi

PENDAHULUAN

Angka positif Covid-19 di Indonesia masih terus meningkat hingga bulan Juni 2021 (Satgas Covid-19 Indonesia, 2021). Berbagai upaya sudah dilakukan oleh pemerintah, dimulai dari sosialisasi 5M (Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, Membatasi mobilitas) hingga diberlakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di beberapa wilayah, namun kurva penyebaran Covid-19 belum juga melandai.

Para ahli mengatakan bahwa terdapat beberapa kelompok yang memiliki resiko lebih besar ketika terpapar oleh Covid-19, salah satunya adalah kelompok ibu (Cameron, Joyce, Delaquis, Reynolds, Protudjer, & Roos, 2020). Penelitian tersebut melaporkan bahwa ibu penyintas Covid-19 secara psikologis beresiko untuk mengalami *depressive and anxiety symptoms*. Hal tersebut sejalan dengan hasil temuan *American Psychiatric Association* (2013) yang menegaskan bahwa kesehatan mental ibu menjadi sesuatu yang sangat penting untuk diperhatikan dalam situasi sulit yang dihadapi keluarga. Jika dilihat lebih jauh, adanya kerentanan pada ibu ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan dalam keluarga yang dimulai dari perubahan pemasukan dan perubahan pola pengasuhan anak di rumah.

Selain itu, hal tersebut diperkuat dengan penelitian terkini yang dilakukan oleh Thapa, Mainali, Schwank & Acharya (2020) yang mengungkapkan bahwa selama pandemik Covid-19 ini terdapat kerentanan terhadap depresi, kecemasan, *post-traumatic stress disorder* dan keinginan untuk bunuh diri seorang ibu, diantaranya adalah ibu menyusui. Kerentanan tersebut diperparah ketika ibu menyusui tersebut terinfeksi Covid-19. Penyebaran virus yang begitu cepat lewat *droplets* menyebabkan seseorang yang dinyatakan positif Covid-19 harus melakukan isolasi baik secara mandiri maupun isolasi di rumah sakit. Hal ini tentu menjadi suatu tantangan tersendiri bagi ibu menyusui karena selain mengalami kecemasan dalam mengkhawatirkan keadaannya sendiri, ibu pasti mengkhawatirkan adanya transmisi virus pada bayi ketika menyusui secara langsung. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakari & Simbar (2020) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan kecemasan di kalangan ibu hamil dan ibu menyusui sebagai kelompok rentan di masa pandemik ini. Kendati demikian, beberapa penelitian dan juga *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan ibu menyusui yang terinfeksi Covid-19 untuk tetap melakukan pemberian ASI secara langsung pada bayinya (Chandrasekharan et al., 2020; Tomori et al., 2020; Melo & Soares, 2020; World Health Organization, 2021). Hal tersebut tentunya dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ketat, yaitu dengan memakai masker dan mencuci tangan sebelum menyusui.

Selain itu, terdapat sebuah penelitian yang mengungkapkan bahwa resiko yang dialami ibu pada masa pandemik juga terjadi karena adanya trauma kehilangan orang terdekat yang meninggal dunia akibat Covid-19, meningkatnya kebutuhan dalam

merawat anak dan anggota keluarga yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, terisolasi dari kerabat, kehilangan pekerjaan, kesulitan secara finansial, meningkatnya *stressor* interpersonal dan adanya ketidakjelasan masa depan (Shah, Kamrai, Mekala, Mann, Desai, & Author, 2020). Kemudian, faktor resiko lainnya adalah adanya konflik dan hubungan yang tidak sehat dengan pasangan, rendahnya dukungan sosial yang diterima dan banyaknya anak yang dimiliki (Gelaye et al., 2016; Rahman et al., 2013; Wachs et al., 2009).

Tentunya terdapat perbedaan pada setiap ibu dalam menghadapi masalahnya. Perbedaan ini dikarenakan setiap manusia selalu memiliki mekanisme psikologisnya sendiri dalam menghadapi *stressful event* yang dialami. Kemampuan seseorang untuk bangkit dari *stressful* atau *traumatic events* ini yang kemudian disebut sebagai resiliensi. Menilik definisinya lebih jauh, menurut Keye & Pidgeon (2013) resiliensi adalah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stress. Sedangkan (Wright, Masten, & Narayan, 2013) menyebutkan bahwa resiliensi adalah hasil dari adaptasi yang sukses meskipun terdapat situasi yang menantang atau mengancam.

Berkaitan dengan pernyataan (Wright et al., 2013) mengenai bagaimana konsep resiliensi dipandang sebagai proses yang berlangsung secara terus menerus, Ledesma (2014) juga memiliki pendapat yang sama. Menurutnya yang paling pokok dari resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, frustrasi, dan kemalangan.

Hal ini penting karena proses resiliensi setiap orang adalah unik sehingga menarik untuk mengkaji bagaimana seseorang yang telah terekspos oleh *stressful event* kemudian bisa melindungi dirinya dari risiko trauma atau *stress*.

Dalam konteks pandemik Covid-19 ini, resiliensi ternyata ditemukan pada para ibu yang baru melahirkan pada saat *lockdown* (Farley, Edwards, Numanoglu & Phillips, 2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu menyusui memiliki mekanismenya sendiri dalam melakukan pemrosesan dan adaptasi terhadap masa-masa sulit. Selain itu, resiliensi juga menjadi sesuatu yang ditekankan dalam *booklet* psikoedukasi yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Brazil agar para ibu menyusui bisa memberikan perawatan terbaik pada bayi mereka meskipun sedang dalam situasi pandemik (Perry et al., 2021).

Penelitian tentang kerentanan ibu terhadap depresi dan kecemasan selama pandemik Covid-19 telah banyak dilakukan. Namun belum terdapat penelitian

tentang resiliensi ibu penyintas Covid-19, secara khusus ibu yang sedang menyusui. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami lebih mendalam bagaimana determinasi dan proses resiliensi pada ibu menyusui penyintas Covid-19. Adapun pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut: Apa saja proses resiliensi yang dilakukan oleh partisipan untuk bangkit dari keadaan yang *stressful*? Kontribusi penelitian ini adalah untuk memberikan informasi terkait proses resiliensi dan faktor pendorong resiliensi bagi ibu menyusui penyintas Covid-19, sehingga hal tersebut dapat dijadikan bahan masukan untuk menghindari atau meminimalisir *stressful* bagi para ibu penyintas Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pendekatan studi kasus. Creswell (2013) mengungkapkan bahwa pendekatan studi kasus memiliki ciri khas dalam mendefinisikan kasus yang bisa dibatasi atau dideskripsikan dalam parameter tertentu seperti waktu dan tempat yang spesifik. Karena itulah menurut Creswell (2013), studi kasus pada penelitian kualitatif biasanya digunakan untuk meneliti kasus kehidupan nyata yang sedang terjadi sehingga informasinya menjadi akurat. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa metode penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan dan mempelajari suatu kasus beserta konteksnya yang khas dan unik dengan pemahaman yang mendalam.

Partisipan dalam penelitian ini adalah satu orang perempuan berusia 28 tahun yang merupakan seorang ibu penyintas Covid-19. Dalam penelitian ini, peneliti ingin memperdalam mengenai bagaimana resiliensi pada partisipan yang merupakan penyintas Covid-19 dalam menghadapi hari-harinya melakukan isolasi mandiri sambil mengurus anak bayinya. Adapun dimensi dalam resiliensi yang diungkapkan oleh Bogar & Hulse-Killacky (2006) adalah *resilience determinant* yaitu dimensi yang menunjukkan komponen apa saja yang dimiliki oleh seseorang yang mampu untuk mendorong terciptanya keadaan yang *resilliece* ketika *traumatic events* terjadi. Selain itu juga terdapat *resilliece processes* yaitu sebuah dimensi untuk melihat proses apa saja yang dilakukan oleh partisipan dalam mencapai dan mengusahakan resiliensi di dalam dirinya.

Terdapat beberapa prosedur dalam melakukan penelitian studi kasus yang diungkapkan oleh Creswell (2013) diantaranya adalah (1) Peneliti memastikan studi kasus merupakan metode yang tepat. (2) Peneliti mengidentifikasi kasus yang akan

diteliti. (3) Peneliti mengumpulkan data dari subjek. (4) Peneliti melakukan analisa data yang telah dikumpulkan. (5) Peneliti membuat analisis dan penafsiran akhir.

Sesuai dengan pendekatan studi kasus, wawancara dilakukan dengan terarah untuk memberikan peluang bagi informasi untuk muncul secara spontan. Analisis data seperti dijelaskan dalam Creswell (2013) dimulai dari tahap reduksi data dengan membuat verbatim lalu membuat komentar eksploratoris. Dari komentar eksploratoris tersebut kemudian berkembang menjadi tema *emergent* yang selanjutnya direduksi dan dikelompokkan dalam tema *superordinate*.

Triangulasi yang dilakukan adalah dengan melakukan konfirmasi pada *significant others* dari partisipan yaitu suami partisipan yang sudah mengenal seluk-beluk kehidupan partisipan dengan baik, selain itu suami partisipan memang menghabiskan waktu dan menemani partisipan di masa-masa sulitnya. Selain itu, dilakukan juga triangulasi metode/teknik dengan melakukan observasi pada partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang sudah dilakukan akhirnya menghasilkan beberapa tema, yaitu: (1) *Dark phase*, (2) *Closure*, (3) *Coping strategies*, (4) *Refocusing and Move On*, (5) *Adaptable*, (6) *Social Support*, (7) *Spirituality*, (8) *Self Regard*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu R, keadaan pandemik Covid-19 menjadi sebuah *stressful event* baginya, ditambah lagi partisipan dan suaminya terpapar Covid-19 ketika harus merawat bayinya yang masih berusia empat bulan. Hal ini membuat partisipan sempat mengalami stres dan keterpurukan karena tidak tahu apa yang harus dilakukan dalam situasi tersebut. Kemudian, pada saat melakukan isolasi mandiri partisipan sempat memendam banyak emosi negatif pada orang yang disinyalir menularkan Covid-19 pada dirinya. Lebih jauh lagi, emosi negatif ini juga membuat partisipan menyalahkan dirinya sendiri dan beberapa kali lepas kendali dan melampiaskan hal tersebut pada bayinya. Selain itu, pandemik yang terjadi membuat usaha yang dimiliki partisipan yaitu mainan edukatif untuk anak-anak mengalami penurunan dalam penjualannya.

".....kaya bingung aja saat itu, gimana nih? Apa lagi ada bayi kan, jadinya bingung aja harus ngapain. Lebih ke bingung sih... sama panik, ngapain nih? Sama sedih ada, kecewa juga ada... ada banget merasa kecewa... Ko bisa kena? Ko kita bisa kecolongan?....."

"...Apalagi waktu itu kan bayi saya masih 4 bulanan lebih lah, dia lagi aktif-aktifnya, lagi seneng diajak jalan-jalan sore gitu keluar. Lagipula ngurus bayi pakai masker full itu kan jadinya ga leluasa banget, dia lagi belajar ngomong dan suka ngeliatin mulut kita ngomong terus kan itu tuh jadinya suka bikin sedih..."

"Banyak emosi yang kita pendam nih, apalagi kenanya dari orang lain yang kita udah percaya.... Awal-awal banyak kaya kesel dan emosi dan mempertanyakan kenapa kita kena? Awa-awal emang belum menerima banget emosi itu, jadinya melampiaskannya ke si bayi.... Tapi abis kesel sama anak sendiri tuh sering kaya... yaampun, gimana sih jadi ibu ko gini banget? Ngamukin anak yang masih bayi belum ngerti apa-apa...."

Closure merupakan suatu keadaan di mana partisipan melakukan pemaafan dan berdamai dengan segalanya, termasuk dengan orang lain dan dirinya sendiri. Hal ini menjadi salah satu proses dalam resiliensi karena berhubungan dengan keadaan internal dari partisipan yang membantu mencapai resiliensi.

"... ..tapi abis itu jadi lebih banyak ngobrol ke diri sendiri sih, lebih banyak mikir, gimana nih caranya supaya ga emosi lagi? Gimana caranya supaya menerima keadaan ini? Jadi yaudah mikirnya lebih kaya yaudah kita terima aja, ga ada yang bisa disesalin lagi karena mau gimana lagi kan? Udah kena...."

Dalam wawancara ditemukan bahwa partisipan telah melakukan hal-hal atau strategi yang membantunya untuk segera pulih dan bangkit dari keterpurukan dan *stressful event* yang terjadi. Strategi koping setiap orang tentu berbeda-beda dan partisipan dalam hal ini menemukan strateginya sendiri yaitu dengan bercerita mengenai permasalahannya pada orang lain yang dipercaya, kemudian partisipan juga aktif dalam mencari informasi-informasi yang kredibel mengenai Covid-19 untuk meredakan kecemasan yang dirasakan.

".....Jadi kalo saya tuh tipe copingnya ternyata harus cerita sama orang, ga bisa nih Cuma mendam sendiri doang.... jadinya udah tuh saya tulis semuanya yang dirasakan, semua yang bikin kesel, bener-bener saat beres nulis itu jadi plong dan jadi bisa menikmati sisa-sisa masa isoman itu. Dan jadinya lebih happy aja ngurus bayi, jadinya menikmati isoman..."

"Jadi kalau muncul pikiran negatif, dicari lagi ilmu-ilmunya untuk menghilangkan pikiran negatif ini,... Terus kayanya baca-baca artikel penelitian, paper tentang covid ini jadi menenangkan juga..... jadinya lebih tau aja kalo covid tuh penyakit yang bisa dilawan sama badan kita tanpa obat-obatan, apalagi saya ibu menyusui ga bisa minum obat, jadinya minum vitamin aja..."

Sebuah kemampuan dalam diri partisipan untuk kembali memfokuskan pikiran pada hal-hal lain selain *stressful event* yang terjadi lalu kemudian bangkit menata kehidupan yang lebih baik.

".....Tinggal dihadapin aja kedepannya gimana..... Suka ada pikiran-pikiran kaya, ih enak banget ya dia masih bisa tidur, sedangkan saya sakit boro-boro bisa tidur? Tapi

ya ga mungkin ini bayi kita biarin gitu aja. Jadi ya gitu... udah sih tapi pas udah menerima keadaan, mulai tahu harus ngapain....."

Banyak adaptasi yang harus dilakukan ketika partisipan melakukan isolasi mandiri, dimulai dari mengurus anak sendirian karena suami partisipan mengalami gejala yang lebih parah sampai dengan adaptasi terhadap pengasuhan anak sehari-hari. Dalam wawancara yang dilakukan partisipan menjelaskan bahwa dia telah menurunkan standar pengasuhan anaknya agar isolasi mandiri yang dilakukan bisa berjalan dengan lancar. Selain itu, partisipan juga merasa bahwa kegiatan mengurus bayinya itu justru membantu partisipan dalam mengatasi gejala-gejala Covid-19 yang dirasakan karena fokus partisipan menjadi teralihkan.

"....saya kan ga pernah ngasih tontonan, screen time lah ke anak saya karena kan belum boleh juga. Tapi saat itu yaudah.... Saya kasih aja karena saat itu dia bener-bener nempel banget sama saya, saya jadinya ga bisa ngapa-ngapain ga bisa mandi ga bisa makan dan ga bisa nitipin juga kan...."

"..... Yaudah terus mungkin karena disambi ngurus bayi jadi malah ga kerasa gitu loh, si symptomnya itu. Karena kalo saya ditanya symptomnya apa? Ya yang kerasa Cuma apa kaya rada anget badannya, tapi setelah itu saya ga tau lagi...."

Selain kemampuan dalam diri partisipan, hal eksternal berupa dukungan sosial menjadi determinan yang muncul ketika wawancara. Partisipan mengungkapkan betapa besarnya dukungan dari keluarga ketika partisipan melakukan isolasi mandiri sehingga partisipan bisa melewati masa-masa sulit itu dengan baik.

"....support dari keluarga itu bener-bener yang emang gede banget, mereka yang nganterin makanan kita lah segala macem... mereka juga nyewain mainan buat bayi ini, jadinya bisa anteng. Mereka juga kalo misalnya saya curhat gitu responnya bagus, bukan yang malah ngompor-ngomporin, justru mereka malah nguatn ke diri saya..."

Hasil wawancara menemukan bahwa partisipan merupakan orang yang sangat kuat dalam spiritualitasnya. Keyakinan pada Tuhan atau pada agama bisa menjadi komponen penting dalam resiliensi. Spiritualitas dan keyakinan kepada Tuhan mampu untuk membuat partisipan menjadi lebih kuat dalam menghadapi semuanya.

".....semua itu pasti dijagain sama Allah, jadi pasti seumur hidupnya kita udah dijaga sama Allah, gitupun bayi kita pasti dijaga sama Allah soalnya kan gimana ya kalo kita terbatas jagainnya, tapi ada Allah yang menjaga. Saat itu udah dipasrahin aja sama Allah pasti Allah menjaga. Karena kalau Allah ngasih masalah ini, pasti kita juga udah dikasih kemampuan untuk beresin masalah ini....."

Menghargai diri sendiri karena sudah berhasil melewati masa-masa sulit merupakan komponen yang berguna dalam membentuk resiliensi pada partisipan. Hal ini akan membantu partisipan dalam membentuk keyakinan dalam dirinya bahwa dia siap dan mampu untuk menghadapi kesulitan atau *stressful event* yang mungkin akan

terjadi di masa yang akan datang karena dia sudah memiliki strategi kopingnya sendiri.

".....aku merasa covid ini membuat aku menjadi lebih dewasa gitu. Jadi bener2 saat isoman 13 hari itu, kayanya bener2 semua perasaan negatif itu bisa aku hadepin. Ada semacam perasaan kalo aku udah accomplish si cobaan hidup itu, oh kita udah, ini kan bikin kita juga jadi lebih yakin kalo kita bisa nih kalo sampe ada keadaan sulit lagi...."

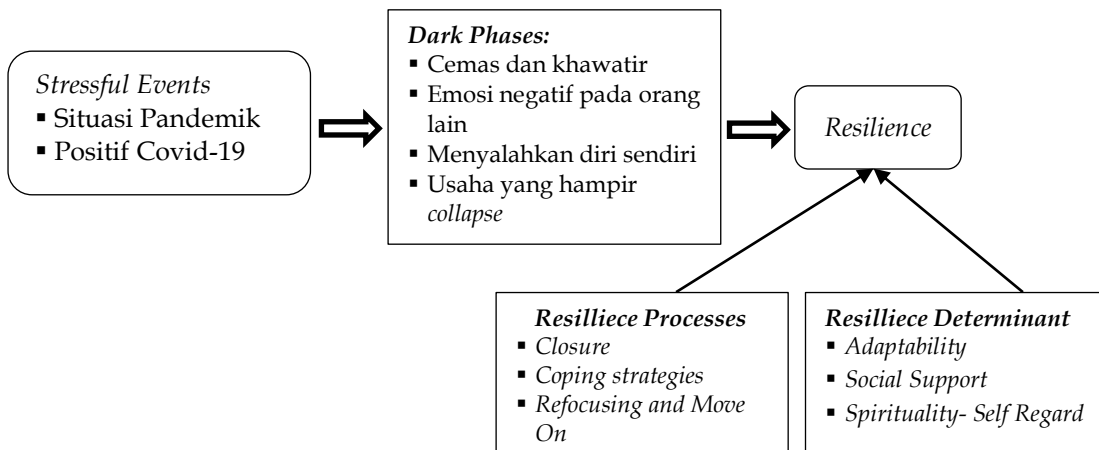
"....kalo dulu2 tipenya yang bereaksi dulu baru mikir jadinya banyak penyesalan gitu loh, kalo sekarang kayanya lebih bisa nahan emosi dulu, diproses dulu emosinya, jadi lebih bisa mikir dan memanage emosi....."

"....Jadi lebih concious tentang keadaan, jadi kerasa ngurus anak tanpa masker, ngajakin dia jalan-jalan sore, melukin dan nyiumin dia tuh ya pengalaman yang priceless gitu. Itu kan waktu isoman itu ga bisa aku lakuin ke dia, jadi sekarang ngasuh dia itu jadi lebih mindful lebih seneng sama hal-hal kecil yang dia lakuin..."

Situasi pandemik Covid-19 merupakan situasi yang *stressful* bagi semua orang. Pola kehidupan yang berubah, kekhawatiran tertular virus dan ketidakpastian masa depan membuat banyak orang mengalami masa-masa sulit. Sebagai seorang ibu muda yang memiliki anak yang masih bayi, partisipan mengalami semua kekhawatiran tersebut dan harus diperparah dengan pengalamannya positif Covid-19. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan partisipan diketahui bahwa banyak sekali dinamika psikologis yang terjadi ketika partisipan melakukan isolasi mandiri selama hampir dua minggu. Partisipan merasa cukup kaget dan kebingungan dalam menghadapi situasi yang belum pernah dialaminya tersebut. Selain itu, partisipan juga memiliki banyak emosi negatif, baik itu emosi negatif pada orang lain yang tidak mematuhi protokol kesehatan dan menularkan virus padanya, ataupun emosi negatif dalam menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa tersebut. Hal itu merupakan sebagian dari *dark phases* yang dialami oleh partisipan, namun partisipan sudah berhasil melewati itu semua dan menunjukkan adanya resiliensi. Sesuai dengan definisi yang diungkapkan oleh Grossman & Moore (1994) bahwa resiliensi adalah sebuah konsep di mana terjadi sebuah proses yang terus berlangsung pada seseorang untuk bangkit dari keadaan yang traumatis. Sehingga pembahasan selanjutnya akan berfokus pada proses resiliensi dan faktor atau determinan resiliensi yang telah dimiliki oleh partisipan. Untuk merangkum pembahasan dan diskusi ini, dinamika yang terjadi dirangkum dalam bagan yang menggambarkan dinamika psikologis yang

terjadi secara keseluruhan berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan (lihat Gambar 1).

Gambar 1. Dinamika Psikologis yang dialami oleh partisipan



Proses resiliensi dimulai dengan adanya keinginan dan kesadaran dari dalam diri partisipan bahwa dirinya harus bangkit. Partisipan melakukan *closure* dan mencoba untuk menerima keadaan. Dalam proses resiliensi ini partisipan juga menunjukkan keinginannya untuk memaafkan orang yang menularkan Covid-19 kepadanya dan memaafkan diri sendiri karena tidak bisa menjaga diri dan keluarga kecilnya. Partisipan merasa bahwa jika dia terus berada dalam *dark phases*, maka hal itu akan berdampak negatif bagi dirinya dan juga orang lain terutama bayinya sehingga setelah melakukan *closure* timbulah usaha-usaha untuk menemukan *coping strategies* terbaik untuk mengatasi keadaan sulit itu.

Dalam wawancara, partisipan mengungkapkan *coping strategies* yang dilakukan diantaranya adalah dengan berusaha terbuka dalam mendiskusikan masalahnya pada orang lain. Partisipan mencurahkan semua emosi negatif yang dirasakan dan mendapatkan *feedback* yang baik dari saudara-saudaranya sehingga hal itu mampu menenangkan partisipan. Selain itu partisipan juga mencari informasi yang kredibel mengenai Covid-19. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2020) menemukan bahwa informasi mengenai perkembangan Covid-19 dan cara-cara pencegahannya dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang karena kecemasan tersebut timbul dari keadaan yang penuh dengan ketidakpastian dan ketidaktahuan. Begitupun yang dirasakan oleh partisipan, ketika dia sudah mendapatkan informasi yang baik dan kredibel, kecemasan pada partisipan menjadi menurun. Setelah itu, barulah partisipan melakukan *refocusing and move on* dengan

berusaha mengubah cara pandangya terhadap masalah yang sedang dihadapi. Partisipan ingin mulai fokus pada masa depan dan berhenti menyesali apa yang sudah terjadi. Setelah partisipan sudah berhasil meredakan emosi negatif dalam dirinya, dia mulai bisa menikmati masa isolasi mandiri bersama bayi dan suaminya. Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2021) menemukan bahwa penerimaan atas keadaan dan *positive refocusing* dapat mencegah kecemasan dan depresi pada seseorang dalam konteks pandemik Covid-19.

Selanjutnya masuk pada *resilience determinant* atau komponen resiliensi apa saja yang sudah dimiliki oleh partisipan berdasarkan hasil wawancara. Terdapat beberapa tema yang muncul dan dapat dimasukkan dalam kategori ini, diantaranya adalah *adaptability*, *social support*, *spirituality* dan *self regard*. Komponen-komponen ini menunjukkan bahwa partisipan sudah memiliki resiliensi. Meskipun seperti yang sudah dibahas sebelumnya bahwa resiliensi adalah sebuah proses yang berlangsung terus menerus sepanjang rentang kehidupan.

Perubahan yang drastis dalam keseharian partisipan ketika menjalani isolasi mandiri menyebabkan partisipan harus beradaptasi dengan semuanya, termasuk dalam cara pengasuhan bayinya. Kemampuan adaptif ini merupakan salah satu faktor protektif dalam masa krisis (Dimitriou et al., 2020). *Adaptability* terhadap pengasuhan bayinya tersebut juga membantu partisipan dalam mengatasi gejala-gejala Covid-19 yang dirasakan karena fokus partisipan menjadi teralihkan. Selain itu, faktor eksternal seperti *social support* juga menjadi salah satu *resilience determinant* yang penting bagi partisipan. Hal inilah yang memberikan kekuatan bagi partisipan untuk bangkit dan berhenti menyesali apa yang terjadi sehingga bisa lebih fokus memikirkan apa yang harus dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan *spirituality* sebagai *resilience determinant*, yaitu mengenai bagaimana hubungan dan keyakinan partisipan terhadap Tuhannya. Spiritualitas terbukti memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan resiliensi seseorang (Anka et al., 2020). Tema yang terakhir yaitu *self regard*, Berhubungan dengan bagaimana partisipan memiliki perasaan positif dan menghargai dirinya sendiri. Partisipan merasakan perasaan bangga kepada dirinya sendiri karena mampu *survive* dan mencapai titik ini padahal dia sudah melewati masa-masa yang sulit. Dalam wawancara yang dilakukan, partisipan mengatakan bahwa setelah melewati *stressful events* yang menimpanya dia merasa lebih dewasa dan lebih mengenal dirinya sendiri. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan sudah

mencapai resiliensi yang bisa berguna jika di masa depan terdapat *stressful events* lainnya.

KESIMPULAN

Pandemik Covid-19 berdampak besar mengubah banyak aspek dalam kehidupan. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya resiliensi yang baik, seseorang akan mampu untuk melewati *stressful event*. Dalam penelitian ini, partisipan yang merupakan seorang ibu menyusui memiliki resiliensi dan mampu beradaptasi dengan berbagai *stressful events* yang dialami, dia mampu untuk keluar dari *dark phases* sehingga tidak mengalami dampak yang negatif baik bagi diri sendiri maupun bagi anggota keluarga lainnya termasuk anaknya. Alih-alih dampak negatif, partisipan dalam penelitian ini berhasil memiliki resiliensi dan mampu mengubah *dark phases* menjadi sesuatu yang mendewasakan dirinya sendiri. Partisipan mampu melewati masa-masa sulit dan berhasil bangkit dari keadaan yang *stressful*. Kendati demikian, resiliensi bukan sesuatu yang bisa dicapai dengan instan dan mudah, dibutuhkan faktor-faktor internal dan eksternal untuk mendukung terciptanya resiliensi. Pada partisipan penelitian ini, faktor-faktor tersebut diantaranya adalah *adaptability*, *social support*, *spirituality* dan juga *self regard*. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatkan kapasitas diri dan dukungan sosial menjadi sesuatu yang penting agar bisa bertahan di masa-masa yang sulit.

Kekurangan dari penelitian ini adalah adanya keterbatasan jumlah partisipan. Dalam penelitian mendatang diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dan dilakukan pada beberapa partisipan sehingga dinamika mengenai resiliensi pada ibu penyintas Covid-19 dapat dilihat secara lebih dalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84(3), 318-327. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411.x>
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 276, 765-774. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Chandrasekharan, P., Vento, M., Trevisanuto, D., Partridge, E., Underwood, M. A., Wiedeman, J., Lakshminrusimha, S. (2020). Neonatal resuscitation and postresuscitation care of infants born to mothers with suspected or confirmed

- SARS-CoV-2 infection. *Am J Perinatol*, 37(8), 813–824. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1709688>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design*. New Delhi: SAGE Publication.
- Fakari, F. R., & Simbar, M. (2020). Coronavirus pandemic and worries during pregnancy: a letter to editor. *Arch Acad Emerg Med*, 8(1), e21.
- Farley, E., Edwards, A., Numanoglu, E., & Phillips, T. K. (2021). Lockdown babies-birth and new parenting experiences during the 2020 Covid-19 lockdown in South Africa. *The Preprint Server for Health Sciences*. <https://doi.org/10.1101/2021.05.20.21257537>
- Gelaye, B., Rondon, M. B., Araya, R., & Williams, M. A. (2016). Epidemiology of maternal depression, risk factors, and child outcomes in low-income and middle-income countries. *Lancet Psychiatry*, 3, 973–982. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30284-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30284-X)
- Grossman, F. K., & Moore, R. P. (1994). Women creating lives. In *Against the odds: resiliency in an adult survivor of childhood sexual abuse* (pp. 71–82). Boulder, CO: Westview.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 01(06), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*, 4(3), 215824401454546. <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Liu, M., Zhang, H., & Huang, H. (2020). Media exposure to COVID-19 information, risk perception, social and geographical proximity, and self-rated anxiety in China. *BMC Public Health*, 20(1649). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09761-8>
- Melo, M. C. A., & Soares, D. de S. (2020). Impact of social distancing on mental health during the Covid-19 pandemic: an urgent discussion. *Int J Soc Psychiatry*, 66(6), 625–626. <https://doi.org/10.1177/0020764020927047>
- Perry, C. P. B., da Cunha, A. C. B., de Albuquerque, K. A., Martins, A. L., Lima, D. B., de Moura Burgarelli, P. C., & Gonçalves, V. C. F. (2021). Motherhood and Covid-19: a digital psychoeducational booklet for the coping with the pandemic stressors. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00072-4>
- Rahman, A., Surkan, P. J., Cayetano, C. E., Rwagatare, P., & Dickson, K. E. (2013). Grand challenges: integrating maternal mental health into maternal and child health programmes. *PLoS Med*, 10(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001442>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Satgas Covid-19 Indonesia. (2021). Peta persebaran.
- Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., & Author, R. S. P. (2020). Focus on mental health during the Coronavirus (COVID-19) pandemic: applying learnings from the past outbreaks. *Cureus*, 12(3), e7405. <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>
- Thapa, S. B., Mainali, A., Schwank, S. E., & Acharya, G. (2020). Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 99, 817–818. <https://doi.org/10.1111/aogs.13894>
- Tomori, C., Gribble, K., Palmquist, A. E. L., Ververs, M.-T., & Gross, M. S. (2020). When

- separation is not the answer: breastfeeding mothers and infants affected by Covid-19. *Matern Child Nutr*, 15(4), e13033. <https://doi.org/10.1111/mcn.13033>
- Wachs, T. D., Black, M. M., & Engle, P. L. (2009). Maternal depression: A global threat to children's health, development, and behavior and to human rights. *Child Development Perspectives*, 3(1), 51-59. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00077.x>
- Wang, Q.-Q., Fang, Y.-Y., Huang, H.-L., Lv, W.-J., Wang, X.-X., Yang, T.-T., ... Zhang, Y.-H. (2021). Anxiety, depression and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during the COVID-19 outbreak. *Journal of Nursing Management*. <https://doi.org/10.1111/jonm.13265>
- World Health Organization. (2021). Clinical management of Severe Acute Respiratory Infection (SARI) when Covid-19 disease is suspected: interim guidance.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity. In *Handbook of Resilience in Children* (pp. 15-37). https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2