

## **RESILIENSI PEKERJA HARIAN DIMASA PANDEMI COVID-19**

\*Dominggus Palmarius, Debi Angelina Br Barus  
\*[palmareus@gmail.com](mailto:palmareus@gmail.com)

Prodi Psikologi Universitas Nusa Nipa Indonesia

**Abstract.** This study aims to describe of the resilience of daily workers in Maumere city during the covid-19 pandemic. The population in this study were daily workers in the city of Maumere, with purposive sampling technique as a sampling technique. The data collection method used a modified Likert scale, with a validity value range between 0.27-0.66 and a reliability value of 0.848. The results of this study indicate that the resilience of daily workers in the city of Maumere is low with a percentage of 58.6% or as many as 34 daily workers who low with a percentage of 58.6% or as many as 34 daily workers who have low resilience.

*Keywords: Resilience, daily workers*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran resiliensi pekerja harian di Kota Muamere dimasa pandemi Covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja harian yang berada di Kota Maumere, dengan teknik puposive sampling sebagai teknik pengambilan sampel. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala likert modifikasi, dengan rentang nilai validitas antara 0.27-0.66 dan nilai reliabilitas sebesar 0.848. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa reseliensi pekerja harian di kota Maumere tergolong rendah dengan presentase sebesar 58.6% atau sebanyak 34 orang pekerja harian yang memiliki resiliensi rendah.

*Kata Kunci: Resiliensi, pekerja harian*

## **Pengantar**

Pada awal tahun 2020, tepatnya pada tanggal 02 Maret, Indonesia diingatkan terpapar virus COVID-19 dengan jumlah kasus 2 orang positif corona. Kurun waktu 28 hari yaitu pada tanggal 30 Maret 2020 meningkat menjadi 1.414 kasus positif dengan kasus kematian sebanyak 196 orang berdasarkan Kompas.com pada tanggal 31 Maret 2020 pukul 21:34 WIB. Setiap harinya kasus masyarakat yang terkena virus corona mencapai puluhan orang dengan angka kematian yang terus meningkat dibandingkan jumlah pasien yang dinyatakan sembuh, berdasarkan Kompas.com pada tanggal 31 Maret 2020 pukul 12:34 WIB. Maka pemerintah dengan cepat mengambil keputusan untuk melakukan pembatasan sosial berskala besar di setiap daerah, sehingga beberapa aktivitas mulai ditiadakan dan beralih ke sistem online. Kebijakan pemerintah memberlakukan pembatasan wilayah hampir di semua provinsi, kota maupun kabupaten termasuk Kabupaten Sikka.

Hal ini didukung dengan pemberitahuan dari Bupati pada tanggal 30 Maret 2020, yang diedarkan lewat surat Nomor Gugus Tugas 10/C-19/III/2020 menyatakan menutup area pelabuhan, penerbangan domestik. Kebijakan ini berdampak kepada pendapatan masyarakat Sikka, khususnya masyarakat yang berpenghasilan harian seperti supir travel, buruh pelabuhan dan *tour guide*. Menurut Rasyaf (1993:255) pekerja harian adalah orang yang bekerja dengan pendapatan harian dimana jumlah pendapatan ditentukan dari hasil yang ia peroleh pada hari tersebut. Hal ini berarti pekerja harian dalam memenuhi kebutuhan hariannya harus terus bekerja karena ia memperoleh penghasilan dengan menjual jasa, sehingga membutuhkan orang lain. Namun karena adanya aturan pemerintah dalam mengurangi penyebaran COVID-19 mengakibatkan banyak masyarakat yang harus tetap di rumah dan membatasi interaksi sosial. Ini memengaruhi penghasilan pekerja harian karena kurangnya aktivitas masyarakat di luar rumah sehingga mengakibatkan mereka tidak memperoleh penghasilan seperti biasa dan juga rasa takut akan tertular COVID-19.

Kondisi tersebut memberikan tekanan bagi pekerja harian sehingga dibutuhkan kemampuan untuk dapat bertahan melalui situasi yang menekan baik secara mental ataupun fisik. Menurut Wald dkk (dalam Herman, 2011: 259) ketahanan mengacu pada adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental, meskipun mengalami kesulitan. Kemampuan bertahan melalui situasi menekan ini disebut resiliensi. Sedangkan menurut Charney (dalam Azzahra, 2017:85) resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Maret & 1 April 2020 pada empat orang pekerja harian yakni dari dua orang buru pelabuhan, satu orang sopir angkot, dan satu orang sopir *travel*. Mereka mengutarakan hal yang sama yakni aktivitas mereka terganggu, mereka bekerja juga tidak tetap, sehingga terkadang mereka marah dengan hal yang tidak jelas, mereka stres karena banyak pikiran sehingga mereka tidak bisa menghadapi tekanan dimasa pandemi COVID-19. Idealnya seseorang bisa bertahan menghadapi tekanan namun hal sebaliknya yang dialami pekerja harian ini yakni kurangnya

kepercayaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap efek negatif, dan kurang mampu menghadapi stres sehingga membuat ia hidup dibawah tekanan. Menurut Thoits (dalam Gaol, 2016:3) suatu peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat.

Hal yang berbeda diungkapkan dari dua orang *tour guide* yang diwawancarai pada tanggal 28 Juli 2020. Mereka mengatakan bahwa selama pandemi COVID-19 pekerjaan harian sebagai *tour guide* mereka tidak ada pekerjaan, mereka melakukan kegiatan belajar Bahasa secara online, sering bersama silang pendapat menghilangkan rasa jenuh mereka karena tidak bekerja dan untuk mengurangi stres dengan cara bermeditasi atau membaca buku ada juga yang membuka kios berjualan. Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik, memiliki kepercayaan diri dalam menjalankan hidup dibawah tekanan yang menimpa (Syam, dkk, 2017:92). Hal ini sesuai dengan aspek resiliensi yakni pengendalian diri. Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti apa yang dikehendaki dalam pencapaian tujuan dan bagaimana meminta bantuan pada orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pekerja harian di atas ditemukan bahwa pekerja harian yang bekerja sebagai *tour guide* yang mampu bertahan dalam menghadapi kondisi sulit dan berusaha mencari aktivitas lain agar bisa mengurangi stres. Mereka tetap bekerja walaupun perekonomian menurun. Hal ini dikarenakan keinginan untuk memberi nafkah kepada keluarga, yang dapat digambarkan dengan keinginan yang kuat untuk keluar dari masa krisis untuk kembali menjalani hidup dengan baik. Sedangkan ada pekerja harian yang memutuskan untuk tidak bekerja karena penghasilan yang menurun. Ini menunjukkan para pekerja harian memiliki daya resiliensi yang berbeda-beda. Fenomena yang terjadi pada pekerja harian ini menunjukkan bahwa tidak semua pekerja harian mampu bertahan serta tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan atau tekanan yang terjadi.

## **Landasan Teori**

### *Resiliensi*

Shatte dkk (2017:135) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespon dengan baik dan mengalami lebih sedikit bahaya konsekuensi ketika dibawah paksaan. Menurut Wald (dalam Herman dkk, 2011: 259), ketahanan mengacu pada adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental, meskipun mengalami kesulitan. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Dewi (dalam Roellyana, dkk, 2016: 30) Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan.

Menurut Lazarus (dalam Tugade & Fredricson, 2004:23) mendefinisikan resiliensi sebagai koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Samedhi dkk, 2015:52 ) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dan kehidupannya. resiliensi adalah respon positif seseorang untuk dapat beradaptasi dan bertahan pada situasi yang menekan sehingga mampu bangkit untuk menjalani hidup dengan baik.

#### *Aspek-Aspek Resiliensi*

Menurut Connor dan Davidson (dalam Azzahra 2017:85), aspek-aspek resiliensi terkait dengan lima hal, yaitu:

1. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, hal ini menunjukkan bahwa individu merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
2. Kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat menghadapi stres, hal ini berkaitan dengan ketenangan dan *coping* terhadap stres, berpikir dengan hati-hati dan fokus meskipun dalam masalah.
3. Menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, yaitu kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapinya.
4. Pengendalian diri, dalam pencapaian tujuan dan bagaimana meminta bantuan pada orang lain.
5. Pengaruh spiritual, ialah yakin akan Tuhan dan nasib.

Menurut Holaday & McPhearson (dalam Pasudewi & Undarwati, 2014:93), menyebutkan ada tujuh kemampuan yang dapat membentuk resiliensi. Aspek-aspek tersebut ialah:

1. Kemampuan untuk bangkit kembali, yaitu keadaan seseorang yang tidak pantang menyerah dan terus berjuang walaupun sering mengalami kegagalan.
2. Fokus pada bakat, yaitu seseorang yang fokus pada apa yang menjadi bakat dan kemampuan dan tidak akan menyerah untuk mewujudkan.
3. Kesabaran ialah kemampuan untuk mengambil hikmah atau hal-hal positif dari kehidupan setelah kemalangan yang dideritanya.
4. Optimisme, ialah saat melihat masa depan cemerlang individu yang resiliensi merupakan individu yang optimis.
5. Kemampuan memecahkan masalah, ialah kemampuan untuk menganalisis dan identifikasi penyebab dari masalah yang dihadapi secara tepat
6. Empati ialah kemampuan untuk memahami dan peduli pada orang lain
7. Religiusitas, rasa kepercayaan atas penyertaan Tuhan atau dalam menjalani kehidupan ada kontribusi Tuhan untuk menolong dalam setiap masalah kehidupan.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kauntitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja harian yang berada di Kota Maumere Kabupaten Sikka. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: Pekerja harian sebagai *tour guide* dan supit *travel*; Sudah menikah; Memiliki Anak.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala likert modifikasi, dengan menggunakan aspek resilensi terdiri dari aspek kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, menerima perubahan secara positif dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual.

## Hasil Penelitian

Hasil uji validitas alat ukur dalam penelitian ini memiliki rentang nilai korelasi antara 0.27-0.667 dan nilai reliabilitas dalam penelitian ini sebesar 0.848. Berdasarkan hasil penelitian maka ditemukan deskripsi resilensi pekerja harian di Kota Maumere sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Resilensi Pekerja Harian**

| Interval      | Frekuensi | %           | Kategori |
|---------------|-----------|-------------|----------|
| 83– 108       | 24        | 41.4 %      | Tinggi   |
| 57 – 82       | 34        | 58.6 %      | Rendah   |
| <b>Jumlah</b> | <b>58</b> | <b>100%</b> |          |

*Sumber data primer, diolah peneliti tahun 2019*

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa skor tertinggi ada pada interval 83 - 108 sebanyak 24 orang atau 41.4 %, dan terendah ada pada interval 57 – 82 sebanyak 34 orang atau 58.6 %. . maka dapat disimpulkan resilensi pekerja harian di Kota Maumere tergolong rendah. Sedangkan hasil perhitungan statistik berdasarakan tiap aspek, ditemukan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.2**  
**Descriptive Statistics**  
**Aspek-Aspek**

| PS                        | Mean    | Std.Deviation |
|---------------------------|---------|---------------|
| Kompetensi personal       | 17.7414 | 3.19298       |
| Kepercayaan terhadap diri | 17.0862 | 2.55662       |
| Menerima perubahan        | 17.6897 | 3.12436       |

|                   |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| Pengendalian diri | 13.4138 | 2.80997 |
| Pengaru spiritual | 12.6552 | 2.88098 |

*Sumber data primer, diolah peneliti tahun 2020*

Dari table 4.1 dapat dilihat bahwa aspek kompetensi personal dengan mean sebesar 17.7414, aspek penerimaan perubahan secara positif mean sebesar 17.6897, kepercayaan terhadap diri sendiri dengan mean sebesar 17.0862, pengendalian diri dengan angka mean sebesar 13.4138, pengaru sepiritual yang nilai mean sebesar 12.6552.

### **Pembahasan**

Dari hasil analisis data dalam penelitian ditemukan bahwa gambaran resiliensi para pekerja harian di Kota Maumere rata-rata rendah dengan presentasi sebesar 58.6% atau sebanyak 34 orang. Sedangkan jumlah pekerja harian yang memiliki resiliensi tinggi sebanyak 24 orang atau sekitar 41.4%. Hal ini karena kurangnya upaya yang mereka lakukan dalam bertahan sehingga membuat emosi mereka kurang stabil, kurang referensi dalam bersikap dan pengambilan keputusan yang kurang tepat dan juga kurangnya dukungan dari pemerintah.

Hasil diatas sesuai dengan temuan hasil observasi dan wawancara di lapangan dimana para pekerja harian ada yang memilih tinggal di rumah, ada yang memilih untuk tetap bekerja, adapun keluhan para pekerja harian bahwa mereka stres karena pendapatan mereka menurun sehingga ada yang terpaksa menjual alat elektronik milik mereka untuk bisa memenuhi kebutuhan rumah tangga. Adapun fakta di lapangan bahwa aktifitas masyarakat yang serba dibatasi sehingga orang yang memerlukan jasa mereka di masa pandemi Covid-19 menurun. Sehingga mereka mengalami tekanan baik secara finansial, psikologis bahkan sampai stres. Dalam kondisi seperti ini sangat dibutuhkan sikap untuk bertahan atau yang disebut dengan resiliensi. Memiliki resiliensi sangat penting untuk membantu seseorang keluar dari permasalahan ataupun tekanan dan tidak hanya terpuruk pada keadaan terutama pada masa Covid-19 ini.

Menurut Connor & Davidson (dalam Azzahra, 2017:85) resiliensi terkait dengan lima aspek, yaitu kompetensi personal; kepercayaan terhadap diri sendiri; menerima perubahan secara positif dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain; pengendalian diri; dan pengaruh spiritual. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan aspek kompetensi personal memiliki mean yang paling tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya yaitu sebesar 17.7414. Hal ini karena para pekerja harian merasa mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi dengan kemampuan yang mereka miliki, dengan mengandalkan tingkat pengetahuan yang ada dan juga bermodalkan pengalaman yang mereka miliki. Hal ini didukung dengan wawancara pada salah satu subyek pekerja harian yang bekerja sebagai *tour guide* ia mengatakan bahwa dimasa COVID-19 ini, ia yakin mampu mengatasi permasalahan. Ia mampu mencari pekerjaan lain walaupun tidak ada turis yang berkunjung.

Aspek menerima perubahan secara positif dengan mean sebesar 17.6897, dan aspek kepercayaan terhadap diri sendiri memiliki mean sebesar 17.0862, aspek dengan mean terendah adalah pengendalian diri dengan mean sebesar 13.4138, dan pengaruh spiritual dengan mean sebesar 12.655. Hal ini didukung dari hasil observasi dimasyarakat Kota Maumere rata-rata mereka suka dengan keadaan yang nyaman. Dari sisi kehidupan sehari-hari para pekerja harian justru mereka nyaman dengan kehidupan yang normal dengan berbagai rutinitas mereka, namun ada tantangan yang datang dengan cepat merubah pola kebiasaan hidup mereka yakni adanya perubahan dengan berbagai pembatasan aktivitas masyarakat dimasa pandemi COVID-19. Menurut Ni'am dkk, (2013:3) ketika bencana hadir, masyarakat yang terbiasa hidup dalam keadaan normal mengalami goncangan serius, baik secara individu, keluarga, maupun relasi sosial yang melingkupinya. Hal ini yang membuat para pekerja harian merasa stres karena rutinitas mereka harus terhalang terkadang juga mereka marah-marah dan melanggar aturan protokol kesehatan dari pemerintah.

Selain aspek pengendalian diri yang memiliki mean terendah, terdapat juga aspek pengaruh spiritual yang memiliki mean terendah. Walaupun masyarakat Di Kota Maumere mayoritas beragama Katolik dengan rumah ibadah yang banyak, namun berdasarkan hasil observasi rata-rata masyarakat Kota Maumere kurang berdoa, beribadah dan lebih mengutamakan urusan adat dan kesenangan diri daripada urusan keagamaan. Hal ini karena masyarakat memandang beragama adalah urusan pribadi sehingga mereka masuk gereja atau berdoa hanya disaat hari raya besar keagamaan saja. Pengaruh budaya lokal juga masih sangat besar membuat masyarakat lebih mengutamakan melakukan ritual adat daripada ke gereja dan melakukan kegiatan kerohanian. Berdasarkan hasil wawancara para pekerja harian mengakui bahwa mereka jarang berdoa. Dari hasil penelitian diatas ketika dibahas setiap kriteria akan saling berhubungan antara satu dan yang lain yang menunjukkan daya resiliensi masyarakat pekerja harian di Kota Maumere rata-rata rendah dalam menghadapi pandemi COVID-19.

## **Kesimpulan**

Gambaran Resiliensi pada pekerja harian di Kota Maumere rata-rata rendah dengan presentase sebesar 58.6% atau sebanyak 34 orang. Sedangkan pekerjaan harian yang memiliki resiliensi tinggi sebesar 41.4% atau sebanyak 24 orang. Hal ini berarti gambaran resiliensi pekerja harian tergolong rendah sebesar 58,6%. Sedangkan berdasarkan aspek resiliensi dilihat dari aspek dengan nilai mean tertinggi yaitu Kompetensi personal dan yang terendah adalah menerima pengendalian diri dan pengaruh spiritual.

## Referensi

- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologi pada mahasiswa. Fakultas psikologi, Universitas Muhamadia Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 67-90.
- CNBC Indonesia. (2020). Waspada, Ini Cara Penyebaran Virus Corona Menurut Ahli. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200319061451-37145977/waspada-ini-cara-penyebaran-virus-corona-menurut-ahli>. Pada tanggal 19 March 2020 pukul 06:22 WIB
- Detik Health. (2020). Cara penyebaran virus corona COVID-19 menurut WHO. Diakses dari <https://m.detik.com>. Pada tanggal 13 Mei 2020. pukul 13.09 WITA.
- Lumbantua, G. N. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. National Taiwan Ocean University. *Jurnal Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Herman, H., Stewart, D. E., Granados, N. D., DPhil, E. L. B., Jackson, Y, T. (2011). What Is Resilience?. *La Revue Canadienne De Psychiatrie. SAGE Journal*, 56(05), 258-256.
- Kompas.com. (2020). Update Virus Corona 13 Maret: 70.395 Pasien di 128 Negara Sembuh. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/13/141421023/update-virus-corona-13-maret-70395-pasien-di-128-negara-sembruh?page=all>. Pada tanggal 13 Maret 2020 pukul 14:14
- Kompas.com. (2020). Update Virus Corona di Dunia: Tembus 168 Negara, 107.247 Sembuh, 18.612 Meninggal. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/25/070100465/update-virus-corona-di-dunia-tembus168-negara-107.24-sembruh18.612?page=all>. Pada tanggal 25 Maret 2020, pukul 20:57 WIB.
- Kompas.com. (2020). Mereka Sebut Warga Sikka Orang Covid-19, Makanya Kami Pagari Jalan Ini. <https://regional.kompas.com/read/2020/05/25/12433911/mereka-sebut-warga-sikka-orang-covid-19-makanya-kami-pagari-jalan-ini.pada.tanggal.25.Mei.2020.pukul.12.43.WIB>.
- Kompas.com. (2020). Rekap kasus corona Indonesia selama maret dan prediksi di Bulan April. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/31/21341886>



/rekap-kasus-corona-indonesia-selama-maret-dan-prediksi-di-bulan-april?page=all. Pada tanggal 31 Maret 2020 pukul 21:34 WIB

- Pasudewi, C. Y., & Undarwati, A. (2014). Resiliensi pada remaja binaan bapas ditinjau dari coping. *INTUISI Jurnal Ilmiah Psikologi*, 06(02), 92-97.
- Pos-Kupang.com. (2020). UPDATE Data Corona Kabupaten Manggarai - NTT: 1 PDP Sembuh, Simak Datanya. <https://kupang.tribunnews.com/2020/05/19/update-data-corona-kabupaten-manggarai-ntt-1-pdp-semboh-simak-datanya>. Pada tanggal 19 Mei 2020 pukul 10:54
- Roellyana, S., Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Shatte, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch. (2017). The positive effect of resilience on stress and business outcomes in difficult work environments. *JOEM*, 02(59), 135-140.
- Simatupang, M. (2019). Kebahagiaan pada wanita plari depo (Studi kualitatif-deskriptif di Kabupaten Sikka Nusa Tenggara Timur). *Psychopedia*, 4(1), 37-46.
- Steiner, A., & Markantoni.(2014). Unpacking community resilience through capacity for change. *Community Development Journal*, 49(03), 407-425.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Semedhi, B. P., Lestari, S., & Hasanah, N. (2015). Resiliensi pengungsi konflik sampang. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 51-58.
- Syam, A., Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self-confidence) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa (Studi kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1).
- Sasmita, N. O., Afriyenti, L. U. (2019). Resiliensi pasca bencana tsunami. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Tugade, M. M., Fredricson, B. L., Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(26).