

PENGGUNAAN *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN RESILIENSI WARGA SURABAYA DALAM MENGHADAPI COVID-19

Moh. Ainur Rofik

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sayidah Aulia Ul'Haque

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: Rovekf9@gmail.com

Absrak

The impact caused by the COVID-19 pandemic not only attacks the physical person but also causes paralysis of several important sectors in life. Individuals who do not have the ability to resilience or adapt and rise will have an impact on the decline in psychological conditions such as anxiety disorders, stress, and even suicide. In times of inconvenience like this, someone will do a coping where one of them is emotion focused coping. This study aims to examine the relationship between the use of emotion focused coping with the resilience of Surabaya residents in dealing with COVID1-19. The subjects in this study were 2010 people. The measuring instrument used is the scale of emotion focused coping that is based on the concept of Lazarus and Folkman (1984), and the scale of resilience is based on the concept of Revich and Shatte (2002). Data analysis using product moment, the analysis shows that there is a significant relationship between the use of emotion focused coping with resilience, the correlation coefficient value is 0.702 and $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This means that the better the use of emotion focused coping, the higher the resilience of Surabaya residents in facing the COVID-19 pandemic

Keywords: *emotion focused coping, resilience, COVID-19*

Abstrak

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 tidak hanya menyerang fisik manusia saja namun juga mengakibatkan lumpuhnya beberapa sektor penting dalam kehidupan. Individu yang tidak memiliki kemampuan resiliensi atau beradaptasi dan bangkit akan berdampak pada menurunnya kondisi psikologis seperti gangguan kecemasan, stress, bahkan bunuh diri. Pada masa-masa yang tidak nyaman seperti ini, seseorang akan melakukan coping dimana salah satunya adalah emotion focused coping. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan penggunaan emotion focused coping dengan resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi COVID1-19. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 2010 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala emotion focused coping yang dibuat berdasarkan konsep Lazarus dan Folkman (1984), dan skala resiliensi yang dibuat berdasarkan konsep Revich dan Shatte (2002). Data analisis menggunakan product moment, hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan anantara penggunaan emotion focused coping dengan resiliensi, nilai koefisien korelasi sebesar 0,702 dan $p=0,000$ ($p<0,01$). Artinya semakin baik penggunaan emotion focused coping maka akan semakin tinggi resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19

Kata Kunci: *emotion focused coping, resiliensi, COVID-19*

Pendahuluan

Dewasa ini warga dunia sedang mengalami bencana non alam yang menyebabkan kepanikan dan tekanan, hal tersebut disebabkan oleh penyebaran virus yang disebut sebagai *Corona Virus Disease 19* (COVID-19). Virus yang membuat panik dunia ini pertama kali muncul di Wuhan China Pada akhir 2019. Hingga saat ini yang terkonfirmasi sudah 200 lebih negara yang terkena dampak penyebaran virus tersebut. Pasalnya jumlah kasus infeksi COVID-19 hingga saat ini sudah mencapai 1.430.453 orang dengan angka kematian 82.133 orang. Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi karena tingkat penyebaran dan keparahan yang sangat mengkhawatirkan. Wabah yang menyebar ke banyak orang di berbagai negara ini jumlahnya signifikan dan terus bertambah sehingga banyak negara yang kewalahan dalam menangani pandemi yang terjadi (Kompas.com, 2020).

Penyebaran COVID-19 menjadi ancaman besar bagi banyak orang karena penyebarannya yang sangat signifikan. Kebutuhan akan rasa aman yang dialami oleh warga yang sedang menghadapi COVID-19 adalah hal yang wajar dialami seseorang yang mana menurut Maslow (dalam Alwisol, 2014) menyebutkan bahwa kebutuhan akan rasa aman adalah merupakan sebuah pertahanan hidup jangka panjang. Kebutuhan akan rasa aman akan cenderung memotivasi seseorang untuk melakukan tindakan agar terhindar dari bahaya yang mengancam, dalam keadaan pandemi yang terjadi warga yang merasa dirinya terancam tentunya akan melakukan sesuatu yang bisa membuat mereka terhindar dari ancaman tersebut meskipun hal tersebut bisa berdampak pada berubahnya aspek-aspek kehidupan yang ada.

Penyebab COVID-19 sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat yang mana penyebaran ini membuat banyak perubahan dari aspek sosial, kesehatan, pendidikan dan ekonomi. Pandemi COVID-19 yang terjadi tidak hanya menyerang fisik manusia saja namun juga mengakibatkan nyaris lumpuhnya beberapa sektor penting dalam kehidupan baik itu sektor perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Menurunnya beberapa sektor ini dialami oleh seluruh wilayah di Indonesia, tidak terkecuali Surabaya yang termasuk kota terbesar kedua setelah Jakarta. Penutupan tempat-tempat keramaian menyebabkan warga harus kehilangan penghasilan, di Surabaya sendiri pemerintah telah menutup dua pasar besar yang menjadi sumber penghasilan, pasar tersebut adalah pasar Kapasan dan Pusat Grosir Surabaya (PSG). Penutupan ini dilakukan untuk mencegah penyebaran COVID-19 (Detik.com, 2020). Seperti yang disampaikan oleh Wakil Wali Kota Surabaya Whisnu Sakti Buana (Suarajatim.id, 9 April 2020) bahwa mulai banyak warga yang kehilangan penghasilan seperti warga yang memiliki penghasilan harian, sudah tidak bekerja lagi dan ada banyak juga warga yang mulai dilakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dari kantornya (Suarajatim.id, 2020).

Pandemi yang terjadi selain menyerang kesehatan fisik isu-isu dan kebijakan untuk memutus penyebaran COVID-19 juga dapat menyerang kesehatan jiwa seperti yang telah disampaikan oleh dokter spesialis kesehatan jiwa psikiater Nova Riyanti Yusuf (dalam CNN, 2019) bahwa pandemi yang dialami saat ini bisa mengakibatkan stres, cemas, depresi hingga dapat menimbulkan keinginan untuk bunuh diri. Pemicu dari hal ini diakibatkan oleh ketakutan tertular, isolasi, kehilangan pekerjaan dan melihat orang-orang sakit atau meninggal yang disebabkan oleh virus tersebut. Salah satu contoh kasus yang dilakukan oleh warga Indonesia Juna Lismi (33) yang mengahiri hidupnya karena tidak bisa bekerja akibat penyebaran COVID-19 (Vivanews.com, 2020).

Tekanan yang disebabkan oleh penyebaran COVID-19 dan kebijakan yang ada memang sangat berat bagi banyak warga yang merasakan dampaknya warga diharuskan untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada dan mematuhi kebijakan pemerintah sehingga rantai penyebaran COVID-19 bisa terputus dan dinyatakan selesai, dalam keadaan seperti ini tentunya setiap individu akan berbeda-beda dalam menghadapinya. Faktanya tidak sedikit warga yang mampu menghadapi tekanan-tekanan tersebut seperti contoh yang dialami pasien sembuh dari COVID-19 Sarno (56) yang mampu beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan dengan cara mengalihkan cemas dan stres terhadap hal-hal yang membuat dia bahagia seperti bercanda dengan keluarga di grup WhatsApp (WA) dan menonton video-video lucu di YouTube (Kompas.com, 2020).

Bangkit dari keterpurukan akibat suatu peristiwa yang menimbulkan tekanan bukanlah perkara yang mudah, dibutuhkan adaptasi yang baik untuk bisa melewati tekanan-tekanan yang ada sehingga dapat mencegah atau menghilangkan dampak yang buruk bagi individu itu sendiri. Kemampuan bertahan dan bangkit dari situasi sulit pada diri individu biasa disebut dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrikson, dalam Muchammad & Noviekayati, 2016). Individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan mudah beradaptasi dengan baik meskipun pada kondisi yang penuh tekanan akibat peristiwa yang traumatis dan bisa cepat kembali pada kondisi seperti sebelum trauma terjadi. Secara umum resiliensi mengacu pada adaptasi yang bersifat positif yang mana hal tersebut muncul pada saat traumatis terjadi hingga pasca traumatis terjadi pada individu atau masyarakat yang tertimpa kesulitan (Kiding & Matulesy, 2019). Menurut Revich & Shatte (2002) menyebutkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi dan mengatasi masalah atau kejadian yang berat, menekan dan bahkan penuh kesengsaraan dalam hidup. Resiliensi kemampuan individu menyesuaikan diri secara positif untuk pencapaian hasil yang lebih baik ketika menghadapi sesuatu yang sulit (Santrock 2015)

Individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan berusaha secara efektif agar bisa beradaptasi dan bangkit dari situasi yang sulit. Usaha-usaha yang dilakukan untuk mengembangkan resiliensi salah satunya adalah *coping* yang menurut Lazarus & Folkman (1984) adalah merupakan usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan untuk mengatur tekanan yang dialami secara terus menerus. Menurut Rahmadany (dalam Amir, 2018) mengatakan bahwa *coping* adalah proses pemecahan masalah yang mana individu menggunakannya untuk mengelola stress yang diakibatkan oleh stressor dengan cara yang sadar maupun tidak sadar. Agar bisa beradaptasi terhadap stress seseorang membutuhkan coping yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan hidup. Salah satu jenis *coping* yang sering digunakan dalam menghadapi situasi yang sulit adalah *emotion focus coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *emotion focus coping* adalah strategi yang dilakukan individu untuk meredakan emosi yang timbul dari sumber stress dan tanpa harus berusaha merubah masalah yang menjadi sumber stress secara langsung. Usaha tersebut meliputi usaha mengatur perasaan yang dilakukan ketika individu tersebut mengalami tekanan, upaya kognitif dengan cara berfikir dan harapan-harapan positif, membuat arti positif dari masalah yang dihadapi, menerima keadaan yang sudah terjadi dan berusaha membuat keadaan menjadi lebih baik serta mengalihkan tekanan yang ada kepada hal lain yang bisa membuat bahagia.

Keadaan pandemi COVID-19 mengharuskan warga yang terdampak untuk bisa *survive* yang mana tekanan akibat penyebaran COVID-19 dan kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah berdampak pada kondisi psikis warga yang terdampak penyebaran COVID-19. Untuk menghadapi tekanan-tekanan yang dialami saat ini kemampuan resiliensi yang baik menjadi begitu penting agar

dampak-dampak yang ditimbulkan dapat diminimalisir. Peran resiliensi sangat dibutuhkan dalam keadaan yang menekan seperti dewasa ini, dengan adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu maka dampak seperti cemas, stres, trauma hingga keinginan untuk bunuh diri akan mampu diminimalisir. Dari pemaparan di atas peneliti menganggap permasalahan yang ada penting untuk dilakukan penelitian sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Penggunaan *Emotion Focused Coping* dengan Resiliensi Warga Surabaya dalam Menghadapi COVID-19”

Metode

Resiliensi dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai suatu kemampuan untuk beradaptasi secara positif ketika dihadapkan dengan suatu problem yang menyebabkan kesulitan, tekanan, stres ataupun trauma, kemampuan resiliensi akan membantu individu untuk bangkit dan berkembang seperti sebelum terjadinya kesengsaraan. *Emotion focus coping* dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai suatu usaha meredakan emosi yang dilakukan warga untuk bisa meminimalisir atau bahkan menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh tekanan, situasi sulit maupun kejadian yang menyebabkan traumatis sehingga hal tersebut tidak berdampak buruk pada kesehatan individu khususnya kesehatan psikis. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi *emotion focused coping* sebagai variabel independen (x) dan resiliensi sebagai variabel dependen (y). Jenis penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian kuantitatif non eksperimental, Sedangkan sifat dari penelitian ini adalah berupa uji korelasi menggunakan Product moment dengan bantuan spss 21, yang bertujuan untuk melihat korelasi antar variabel terikat (x) dengan variabel bebas (y). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yaitu terdiri dari skala resiliensi dan skala *emotion focused coping*. Seluruh skala dibuat sendiri oleh peneliti. Model skala yang dipakai adalah *Skala Likert*.

Populasi dalam penelitian adalah warga Surabaya yang terdampak pandemi dan telah memiliki Kartu Tanda Penduduk (KTP) dengan beberapa kecamatan yang ada di Surabaya populasi yang ada sebanyak 2.325.509 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, artinya peneliti memberikan angket kepada warga yang sesuai kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Teknik pengambilan data dengan cara membagikan *link google form* yang selanjutnya diisi oleh subjek yang sesuai kriteria. Partisipan yang mampu dikumpulkan dalam penelitian ini adalah 210 warga Surabaya yang sudah memiliki KTP dan bertempat tinggal di Surabaya, hal ini disebabkan oleh waktu yang terbatas dan pandemi yang terjadi, sehingga peneliti hanya kesulitan untuk mengumpulkan data yang diinginkan.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 Juni 2020 hingga 19 Juni 2020 menggunakan alat bantu *google form* disebar pada warga Surabaya dengan kriteria yang telah ditentukan pada tanggal 07 Juni 2020. Hasil penelitian dihitung menggunakan *SPSS 20 for windows* dengan menggunakan *product*

moment. Analisa *product moment* adalah analisis yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berskala interval atau rasio.

Hasil uji analisis *product moment* variabel *emotion focused coping* dan Resiliensi adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Korelasi *Product Moment*

| F | P | Keterangan |
|-------|-------|--------------------------|
| 0,702 | 0,000 | P<0,05 Sangat Signifikan |

Sumber : Hasil Output Uji *Prodauct Moment SPSS 20 For Windows*

Hasil perhitungan menyebutkan skor *Pearson Correlation* sebesar 0,702 dengan nilai p 0,000 ($p<0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *emotion focused coping* dengan resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik penggunaan *emotion focused coping* maka akan semakin tinggi resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19. Sebaliknya semakin buruk penggunaan *emotion focused coping* maka semakin rendah resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *emotion focused coping* dengan resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yang mana terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *emotion focused coping* dengan resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Hirmaningsih (2016) yang menyatakan bahwa coping mempunyai andil terhadap tingginya resiliensi. Kumpfer (1999) juga menyatakan bahwa dalam proses pengembangan resiliensi coping memiliki andil yang signifikan terhadap pengembangan tersebut.

Strategi *emotion focused coping* sendiri menurut Lazarus & Folkman (1984) merupakan strategi yang digunakan untuk permasalahan yang dianggap sangat berat atau bahkan sulit untuk dihadapi. Penggunaan *emotion focused coping* berfokus pada peredaan emosi yang ditimbulkan oleh peristiwa yang menimbulkan stress berat. Sejalan dengan yang dialami oleh warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang mana penggunaan *emotion focused coping* merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan warga Surabaya untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan atau biasa disebut resiliensi untuk menghadapi pandemi yang tak bisa dikontrol atau dihindari. Resiliensi sendiri menurut Revich & Shatte (2002) adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi dan mengatasi masalah atau kejadian yang berat, menekan dan bahkan penuh kesengsaraan dalam hidup.

Emotion focused coping diarahkan untuk mengurangi penderitaan yang menyangkut emosional dengan cara menghidar, menjaga jarak, meminimalisir, selektif dalam memilih perhatian dan mencari nilai positif dari permasalahan yang dialami. Pada warga Surabaya yang menghadapi pandemi COVID-

19 *emotion focused coping* efektif digunakan pada warga yang terkena COVID-19 dan ketakutan yang berlebihan yang mana keadaan tersebut tidak bisa dikontrol atau dihindari. Penerimaan akan kondisi yang dialami, pencarian makna positif, dan mencari pelarian efektif untuk meredakan emosi negatif, sehingga warga yang mengalami masalah tersebut mampu resilien atau beradaptasi dan bangkit dari keadaan yang terpuruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizki (2012) yang menyatakan bahwa Resiliensi lebih erat hubungannya dengan penggunaan *emotion focused coping* karena pasien kanker adalah situasi yang tidak bisa dikendalikan atau dihindari, sehingga *emotion focused coping* paling efektif untuk meningkatkan resiliensi ketika dihadapkan dengan permasalahan yang tidak bisa dikendalikan atau dihindari.

emotion focused coping juga efektif digunakan untuk warga yang tidak bisa sering keluar dan melakukan aktifitas di luar rumah secara bebas, tidak bisa bertemu dengan teman-teman dan melakukan sosial *distancing* yang diakibatkan ketakutan tertular, perintah dari orang tua atau bahkan karena kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah, hal ini juga termasuk hal yang tidak bisa dikontrol atau dihindari. Sesuai dengan subjek penelitian yang didapat dalam penelitian ini didominasi oleh usia 20-24 tahun yang mana usia tersebut termasuk masa dewasa awal. Menurut Harlock (1968) menyebutkan bahwa usia masa dewasa awal dari rentan usia 18-40 tahun, yang mana tugas perkembangan pada dewasa awal salah satunya adalah mulai bekerja, memilih pasangan dan masa penyesuaian diri dengan kehidupan baru dengan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Dewasa awal adalah waktu dimana individu menikmati kebebasannya namun karena pandemi yang terjadi warga yang masih menginjak dewasa awal akan merasa terkekang dan tertekan, sehingga *emotion focused coping* akan menjadi efektif dilakukan untuk bisa beradaptasi dan bangkit (resilien) dalam keadaan yang dialami tersebut

Penggunaan *emotion focused coping* sendiri ditandai dengan usaha yang dilakukan individu untuk mengatur perasaan yang dialami selama pandemi COVID-19, artinya warga Surabaya yang bisa mengontrol perasaannya tidak akan larut dalam kesedihan atau keterpurukan yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19, sehingga kondisi psikologisnya akan stabil dan akan berpengaruh pada berkembangnya resiliensi warga Surabaya yang ditandai dengan pengendalian emosi (regulasi emosi). Ketika warga Surabaya bisa mengatur perasaan sedih atau terpuruk akibat pandemi maka kemampuan untuk mengendalikan emosinya akan meningkat, sehingga warga Surabaya akan mampu resilien menghadapi pandemi yang terjadi.

Upaya kognitif yang dilakukan warga Surabaya untuk melepaskan diri dari permasalahan akibat pandemi COVID-19 juga akan berpengaruh terhadap meningkatnya resiliensi warga Surabaya. Upaya kognitif atau memandang positif pada setiap masalah yang dihadapi yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 akan menimbulkan pemikiran yang jernih sehingga dapat menemukan solusi atau alternatif yang sesuai dan juga akan berpengaruh pada meningkatnya kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan negatif (kontrol terhadap impuls) yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19.

Penggunaan *emotion focused coping* juga ditandai dengan membuat arti positif terhadap pandemi yang terjadi atau melihat sisi positif dari masalah yang ada sehingga warga Surabaya mampu menerima dengan lapang dada permasalahan yang telah menimpanya. Usaha ini akan berpengaruh pada meningkatnya kemampuan untuk meningkatkan hal positif seperti mengurangi rasa takut yang berlebihan

terhadap penyebaran COVID-19, sehingga warga Surabaya mampu beradaptasi dengan pandemi yang terjadi

Usaha untuk menghindar atau mengalihkan untuk tidak memikirkan permasalahan yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 efektif digunakan warga Surabaya yang mengalami pemutusan kerja dan kehilangan pekerjaan, sehingga warga tersebut mampu mengendalikan dorongan-dorongan negative seperti keinginan untuk bunuh diri dapat diminimalisir (kontrol terhadap impuls)

Penggunaan *emotion focused coping* yang dilakukan oleh warga Surabaya akan berpengaruh pada kemampuan mengolah emosi, kemampuan mengontrol dorongan-dorongan negatif, rasa optimis, percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, kemampuan menganalisa permasalahan untuk mencari solusi dan dapat melakukan pencapaian-pencapaian yang positif dengan melihat pemasalahan dari berbagai sudut pandang, sehingga bisa tetap tenang, mampu beradaptasi dan bangkit dari situasi sulit yang dialami selama masa pandemi COVID-19 yang terjadi.

Menurut Grotberg (2000) kualitas resiliensi seseorang ditentukan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan serta dukungan sosial. Selain faktor tersebut wachs (2006) berpendapat bahwa jenis mekanisme coping yang guakan individu dapat berpengaruh terhadap resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Hirmaningsh (2016) menyebutkan bahwa mekanisme coping yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi salah satunya adalah *emotion focused coping*.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti yang mana berdasarkan perhitungan statistik diperoleh harga koefisien determinan (r^2) sebesar 0,492, artinya kontribusi *emotion focused coping* terhadap resiliensi sebesar 49,2% sedangkan 51,7% dipengaruhi variabel lain. faktor pendukung (*protective factor*) lain yang mempengaruhi resiliensi faktor individual, dukungan sosial dan lain-lain. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan resiliensi warga Surabaya dalam menghadapi pandemi COVID-19

Kesimpulan

Resiliensi adalah merupakan suatu modal dalam menghadapi suatu kondisi yang menekan atau sulit seperti pandemi COVID yang dialami saat ini yang mana pandemic yang terjadi telah banyak menimbulkan dampak psikologis yang sangat berat seperti cemas stres berat hingga bunuh diri. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *emotion foused coping* dengan resiliensi. Artinya semakin baik penggunaan *emotion focused coping* yang dilakukan maka kemampuan resiliensi yang dimiliki warga Surabaya yang menghadapi pandemi COVID-19 akan meningkat. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini *emotion focused coping* memberi sumbangan efektif terhadap resiliensi warga Surabaya yang mengahdapi pandemi COVID-19, artinya *emotion focused coping* dibutuhkan dalam membantu meningkatkan resiliensi.

Referensi

- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian; Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- CNN.Indonesia, (2020, 01 April). *Pentingnya Kelola Stres Saat Hadapi Wabah Corona*. Diakses pada 09 April 2020 dari, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200330110138-284-488185/peentingnya-kelola-stres-saat-hadapi-wabah-corona>
- Amir, M. (2018). *Hubungan Antara Stresor Kerja Dengan Mekanisme Koping Emotion Focused Coping (Efc) Pada Pedagang Kaki Lima Di Pasar Lawang, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. G. A. A. (2016). Dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01).
- Detik.com, (2020, 05 April). *Dua Pasar di Surabaya Ditutup Gegara Corona*. Diakses pada 10 April 2020 dari, <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4965645/dua-pasar-di-surabaya-ditutup-gegara-corona>
- Grothberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc
- Hurlock, E. B. (1968). *Developmental Psychology. 5th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1
- Kompas.com, (2020, 12 Maret). *Virus Corona Jadi Pandemi Global, Apa Dampak Selanjutnya?*. Diakses pada 09 Maret 2020 dari, <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/12/064800265/virus-corona-jadi-pandemi-global-apa-dampak-dan-langkah-selanjutnya->
- Kompas.com, (2020, 02 April 2020). *Pesan Pasien Sembuh COVID-19*. Diakses pada 09 April 2020 dari, <https://regional.kompas.com/read/2020/04/02/18265411/pesan-pasien-semuh--muka-sekuat-tebok-berlin-dan-telinga-harus>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, dan Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68-73.
- Revich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor. *New York: Broad Bools*.
- Rizky, C.R. (2012) Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Pasien kanker Dewasa. *Skripsi. Depok: Uni- versitas Indonesia*
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Suarajatim.id, (2020, 09 April). *Gelombang PHK Mulai Serbu, Banyak Warga Menganggur Saat Corona*. Diakses pada 10 April 2020 dari, <https://jatim.suara.com/read/2020/04/09/111150/gelombang-phk-mulai-serbu-surabaya-banyak-warga-menganggur-saat-corona>

- Vivanews.com, (2020, 07 April). *Tak Kerja Karena Wabah Corona, Sopir Taksi Online Gantung Diri*. Diakses pada 11 April 2020 dari, <https://www.vivanews.com/berita/metro/44275-tak-kerja-karena-wabah-corona-sopir-taksi-online-gantung-diri?medium=autonext>
- Wachs, T.D. (2006). *Cotributions of Temperament to Buffering and sensitization Prosesess in Children's Development*. New York of Sciences