

Optimisme dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama di Masa Pandemi COVID-19

Nada Salsabila^{1*}, Putri Miftahul Jannah², Masyhuri Masyhuri³

[1] UIN SUSKA Riau, Indonesia. [2] UIN SUSKA Riau, Indonesia. [3] UIN SUSKA Riau, Indonesia.

Abstract

First-year university students experience transition periods from high school to college level. Despite academic needs, first-year students in the COVID-19 pandemic also face new challenges, such as different peer networks, financial changes, and adaptation. Since resilience is defined as the ability to adapt successfully to pressure and challenges, it is essential to determine what psychological factors contribute to enhancing it. One of the factors related to life adaptation is optimism. Hence, this study aims to observe the relationship between optimism and resilience among university students. The sample comprised 420 first-year students from the UIN Suska Riau (Pekanbaru). Participants completed the CD-RISC Scale and Life Orientation Test (LOT-R). This study performed a linear regression analysis and captured that optimism explained 14.6% of resilience ($R^2 = .146$, $\beta = 48.163$). Thus, identifying the factor influencing students' adjustment to college life can develop an intervention to help students face this life transition.

Keywords: COVID-19; Students; Optimism; Resilience

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-11-05 | Published: 2023-04-16

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6386>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 61-68

(* Corresponding Author: Nada Salsabila, UIN SUSKA Riau, Indonesia,

Email: nadasalsabilaaa07@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

COVID-19 mulai merebak diakhir tahun 2019 di Wuhan Cina. Pada waktu itu Indonesia dan negara lainnya masih memandang COVID-19 sewajarnya saja. Namun pada tahun 2020 awal Januari COVID-19 sudah mulai sangat mengkhawatirkan, lantaran virus ini sudah menyerang seluruh dunia. Pandemi COVID-19 adalah kenyataan yang sangat luar biasa, COVID-19 adalah virus yang sangat mengancam lantaran mudah menyebar serta bisa menyebabkan kematian (Sari dkk, 2020). Berdasarkan data dari WHO (2021), kasus COVID-19 sudah mencapai 234,8 juta dengan kasus kematian berjumlah 4,8 juta korban jiwa pada tanggal 4 oktober 2021, sedangkan jumlah kasus di Indonesia menurut KEMENKES (2021) tercatat sebanyak 4,2 juta kasus dengan jumlah kematian sebanyak 142,3 ribu korban jiwa hingga tanggal 5 Oktober 2021.

Seperti yang telah diliput oleh Tempo (2021) pemerintah Indonesia telah berkali – kali mengeluarkan kebijakan kepada seluruh masyarakat agar mengurangi interaksi dengan cara menerapkan PSBB, PPKM Jawa-Bali, PPKM Mikro, Penebalan PPKM hingga PPKM Darurat. Kebijakan – kebijakan tersebut membuat mahasiswa harus menjalani perkuliahan secara online dan mengurangi interaksi. Menurut Novrianto & Maretih (2018) mahasiswa tahun pertama mengalami transisi yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa tahun pertama seperti perubahan gaya belajar, perubahan sistem manajemen pendidikan, perubahan lingkungan pertemanan dan perubahan lingkungan tempat tinggal mahasiswa yang berdomisili dari luar kota.

Penelitian mengungkapkan bahwa pandemi COVID-19 juga memberikan dampak yang membuat sulit dalam berbagai aspek kehidupan pada mahasiswa tahun pertama seperti sulitnya mempertahankan rutinitas, stress terhadap penyesuaian cara belajar, ketidapkahaman teknologi sebagai media belajar dan tidak bisa mengikuti pembelajaran secara baik karena tidak memiliki fasilitas serta permasalahan finansial (Sarah dalam Batbaatar & Amin, 2021; Noviyanti, 2021; Menurut Asbari, dkk, 2020; Morgan, 2020; Rasmanah, 2020).

Mahasiswa tahun pertama dituntut agar mampu resilien dengan berbagai kesulitan pada masa pandemi COVID-19. Namun pada laporan lapangan yang dimukan oleh Sari dkk (2020) mengungkapkan bahwa resiliensi mahasiswa tahun pertama sebanyak 160 partisipan saat pandemi COVID-19 yaitu diantaranya 137 (53%) partisipan berada di kategori sedang dan 63 (24%) partisipan berada pada kategori rendah dan hanya 60 (23%) partisipan yang berada pada kategori tinggi, ini membuktikan bahwa mahasiswa tahun pertama masih belum bisa menghadapi dengan baik permasalahan yang mereka alami selama pandemi COVID-19.

Dewi dkk (2020) mengatakan bahwa tantangan yang muncul selama pandemi COVID-19 bukanlah kesulitan yang harus dihindari tetapi harus dihadapi, maka dibutuhkan resiliensi dalam menghadapi kesulitan tersebut. Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi diartikan sebagai kualitas individu agar dapat berkembang dalam menghadapi kesulitan, selanjutnya Maheshwari & Jutta (2021) mengungkapkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri pada situasi pandemi COVID-19 ini dianggap sebagai ketangguhan atau resiliensi. Kondisi resiliensi yang kuat dapat membantu individu untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih positif. Maka dari itu perlu adanya ketangguhan yang kuat agar individu dapat melanjutkan kehidupan di masa pandemi ini, tidak terkecuali pada mahasiswa tahun pertama untuk mampu bangkit dan beradaptasi dengan keadaan yang sulit dan menjadi lebih baik.

Resiliensi memerlukan peran dari aspek psikologis lain sehingga individu bisa menjadi resilien dalam menjalankan kehidupan dengan keadaan apapun. Agar dapat mengatasi permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama perlu adanya optimisme. Optimisme didefinisikan sebagai sikap seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan, individu yang optimis memiliki kepercayaan serta gigih dalam berusaha walaupun kemajuan atas usahanya harus melalui fase yang sulit dan berjalan lambat, memiliki pandangan secara keseluruhan, mudah memberikan makna bagi diri, berpikir positif, dan melihat hal baik. Optimisme di dasari oleh dua aspek yaitu nilai harapan/expectancy-value) dan keyakinan harapan (expectancy-confidence) (Carver, Scheier dan Segerstrom, 2010; Seligman, 2011).

Hal ini dijelaskan dalam temuan lain bahwa semakin kuat pikiran optimis individu maka resiliensi akan meningkat (Maheshwari & Jutta, 2020; Arslan dkk, (2020). Kemudian Vos, dkk (2021) menyatakan bahwa karakteristik seperti optimisme berpotensi

melindungi individu terhadap konsekuensi dari ketakutan terhadap COVID-19. Penelitian pendukung lainnya juga mengungkapkan bahwa optimisme memiliki hubungan dengan resiliensi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa (Roelyana & Listiyandini, 2016; Torres dkk. 2021).

Pada pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa individu yang mempunyai optimisme tinggi akan mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi, sehingga tinggi rendahnya optimisme berhubungan dengan resiliensi individu. Dikarenakan belum ada penelitian yang menjelaskan optimisme dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan resiliensi mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi COVID-19.

METHOD

Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan desain kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menelaah terdapat atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan untuk melihat bagaimana kekuatan hubungan antar kedua variable. Pada penelitian ini, variable yang diujikan ada optimism dan resiliensi.

Partisipan

Populasi pada penelitian ini yakni mahasiswa tahun pertama UIN Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2021 dengan populasi yang berjumlah 4749 mahasiswa tahun pertama. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu (1) mahasiswa tahun pertama semester 1 atau semester 2; (2) aktif berkuliah selama masa pandemi COVID-19 pada tahun 2022; (3) mahasiswa yang berkuliah di UIN SUSKA RIAU.

Teknik sampling diperlukan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis pengambilan *quota sampling*. Penentuan *sample size* menggunakan formula Krejcie dan Morgan (1970) untuk mendapatkan hasil rekomendasi sampel yang diteliti. Pengujian hipotesis penelitian melibatkan sebanyak 420 partisipan ($M_{\text{JenisKelamin}} = 1.67$; $SD_{\text{JenisKelamin}} = .469$; terbagi atas 32.6 persen Laki – Laki dan 67.4 persen Perempuan; $M_{\text{usia}} = 18.86$; $SD_{\text{usia}} = .766$; terbagi atas usia rentang 17 tahun hingga 21 tahun) yang merupakan kalangan mahasiswa tahun pertama yang aktif berkuliah secara daring.

Pengukuran

CD-RISC (25)

CD-RISC merupakan alat ukur resiliensi yang dibuat oleh Connor dan Davidson (2021) yang berisi sebanyak 25 aitem *favorable* yang mengacu pada aspek – aspek resiliensi yaitu kompetensi diri, toleransi terhadap efek negatif, penerimaan, kontrol diri, spiritualitas, dengan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,87. CD-RISC memiliki butir aitem yang telah disesuaikan oleh *author* ke dalam Bahasa Indonesia dan disusun ke dalam bentuk likert dengan jumlah alternatif jawaban yakni, tidak setuju : 0, kurang setuju : 1, agak setuju : 2, setuju : 3, sangat setuju : 4. Alat ukur ini didapatkan peneliti dengan melakukan pembelian lisensi dari *author*.

LOT-R (10)

Alat ukur LOT-R (10) yang digunakan adalah alat ukur yang telah diadaptasi dari Suryadi, dkk (2021). Alat ukur ini disusun berdasarkan aspek – aspek dari teori optimisme yang dikemukakan oleh Scheier, Carver & Bridges (1994) dengan jumlah aitem sebanyak 10 pernyataan yang terdiri dari dua aspek yaitu nilai harapan (*expectancy-value*) dan keyakinan harapan (*expectancy-confidence*) yang memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,89. LOT-R berisi 3 aitem *favorable*, 3 aitem *unfavorable* dan 4 aitem pengecoh (*filler*) yang disusun dalam bentuk likert dengan jumlah alternatif jawaban untuk aitem *favorable* berupa sangat tidak setuju : 0, tidak setuju : 1, netral : 2, setuju : 3, sangat setuju : 4. Serta nilai untuk aitem *unfavorable* berupa sangat tidak setuju : 4, tidak setuju : 3, netral : 2, setuju : 1, sangat setuju : 0.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *pearson product moment* untuk menghitung kekuatan dan arah hubungan antar variable. Lebih lanjut, peneliti juga melakukan uji regresi linear agar dapat mengetahui memprediksi nilai variabel berdasarkan nilai variabel lain, dalam hal ini memprediksi skor variable resiliensi berdasarkan skor variable optimisme. Analisis data secara keseluruhan dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS IBM versi 25.

RESULT AND DISCUSSION

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Deskriptif Variabel

Variabel	Mean	SD	Score Min	Score Max	N
Optimisme	76.08	8.01	14	22	420
Resiliensi	17.93	1.967	56	96	420

Hasil analisis deskriptif dengan jumlah sampel (N=420) didapat hasil pada variabel Optimisme dengan mean=76.08, SD=8.01 dan pada variabel Resiliensi dengan mean=17.93, SD=1.967.

Analisis Korelasi

Tabel 2. Korelasi Dua Variabel

	Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	N
Optimisme x Resiliensi	.382	< .001	420

Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa optimisme dan resiliensi berkorelasi positif dan cenderung berkekuatan sedang $r(418) = 0,382, p < 0.01$.

Tabel 1.3 korelasi antar aspek/dimensi variable

Optimism resiliensi	Competence	Tolerance	Acceptance	Self-Control	Spiritual
Expentancy-Value	.119**	-.035	.108*	.046	.096*
Expentancy-Confidence	.449**	.277**	.393**	.385**	.334**

* = p signifikan pada tingkat 0.05

** = p signifikan pada tingkat 0.01

Berdasarkan uji korelasi antar aspek diketahui bahwa aspek expentancy value berkorelasi positif hampir pada seluruh aspek dari variable resiliensi kecuali pada aspek tolerance dan self-control. Sedangkan, aspek expentancy-confidence memiliki hubungan positif yang signifikan dengan aspek-aspek variable resiliensi.

Analisis Regresi

Tabel 4. Analisis Regresi Dua Variabel

Model Fit Measures							
Overall Model Test							
Model	R	R ²	β	F	df1	df2	p
1	,382	,146	48,163	71,421	1	418	< ,000

Setelah dilakukan uji regresi linear, varians optimisme diketahui dapat menjelaskan 14,6% varians variable resiliensi ($F(1,418)=71.421$; $p < .001$; $R^2 = 0.146$; $b = 48.163$).

Diskusi

Nilai koefisien korelasi pearson (r) sebesar = 0,382, menurut (Gravetter & Wallnau, 2017) korelasi yang sempurna memiliki nilai r sebesar 1 hingga -1 menunjukkan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang cukup kuat, Hasil pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maheshwari & Jutta (2020) menunjukkan bahwa semakin kuat pikiran optimisme individu maka resiliensi akan meningkat. Selain itu Vos dkk (2021) mengatakan bahwa COVID-19 memiliki kaitan yang sangat erat dengan stres, depresi dan kecemasan yang tinggi. Namun pada partisipan yang memiliki resiliensi dan optimisme yang tinggi simpton – simpton tersebut melemah. Selanjutnya Torres dkk (2021) mengungkapkan bahwa optimisme dan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan sebagai prediktor dalam mengolah sumber distress karena pandemi COVID-19.

Pemaparan di atas menjelaskan bahwa resiliensi dan optimisme memiliki korelasi positif bahkan dalam kondisi pandemi COVID-19. Menurut oleh Snyder, Lopez, dan Pedrotti (2010) hubungan antara resiliensi dan optimisme dikarenakan optimisme mencerminkan sikap positif individu terhadap keadaan yang merugikan. Optimisme menjadi aspek terpenting dari pengembangan ketahanan, orang yang optimis menunjukkan tingkat ketahanan yang lebih tinggi ketika menghadapi situasi yang menantang.

Hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan menurut teori yang dikemukakan oleh Grotberg (2004), mengatakan bahwa terdapat 3 faktor yang dapat mempengaruhi naik turunnya resiliensi dan salah satunya adalah faktor internal, faktor internal ini sendiri memiliki berbagai komponen seperti harapan. Carver, Scheier dan Segerstrom (2010) juga menjelaskan bahwa harapan itu sendiri diartikan sebagai bentuk sikap dari keoptimisan seseorang. Missasi & Izzati (2019) juga menjelaskan bahwa optimisme dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa resiliensi ditentukan oleh faktor internal seseorang yang berbentuk harapan atau sikap optimis. Selain itu Reivich & Shatte (2002) juga mengatakan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor yang penting dalam menentukan resiliensi seseorang, sikap optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki ketangguhan untuk mengatasi kesulitan yang mungkin terjadi.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini yakni hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dan optimisme mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa optimism dapat menjadi prediktor naik turunnya resiliensi seseorang. Oleh karena itu asumsi yang diajukan dapat dikatakan akurat sebagaimana disebutkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kemampuan resiliensi seseorang, sebaliknya jika semakin rendah tingkat optimisme maka semakin rendah pula kemampuan seseorang untuk resilien.

REFERENCES

- Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Bulus, M., & Allen, K. A. (2020). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>.
- Asbari, M., Choi, C. H., Pramono, R., Purwanto, A., Putri, R. S., Santoso, P. B., & Wijayanti, L. M. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.ejournal.id/Edupsyscouns/article/view/397>.
- Batbaatar, N., & Amin, G. (2021). Students' Time Management During Online Class. *The International Conference of Universitas Pekalongan, May*, 189–194.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Davidson JRT. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual*. Unpublished. 01-01-2021.
- Dewi, I. F. R., Risnawaty, W., Unggara, J. A., & Shalmarona. (2020). Menjadi Pribadi yang Tangguh di masa Pandemi COVID-19. *Opini Untar*, 1.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). Statistics for the behavioral science 10th. In *Statistic for The Behavioral Science*.
- Grotberg, E. H. (2004). Resilience for today: gaining strength from adversity. *Choice Reviews Online*, 41(09). <https://doi.org/10.5860/choice.41-5592>.
- KEMENKES RI. (2021). SITUASI COVID-19. <https://www.kemkes.go.id/>.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>.
- Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3). <https://doi.org/10.25215/0803.157>.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2009*, 433–441.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 135–141. <https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1751480>.
- Mohsin, A. (2016). A Manual for Selecting Sampling Techniques in Research. University of Karachi, Iqra. University. *Munich Personal RePEc Archive, 2016*, 1–56.
- Noviyanti, D. W. (2021). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1679–1685.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>

- Rasmanah, M. (2020). Resiliensi dan Kemiskinan: Studi Kasus. *Intizar*, 26(1), 33–44. <https://doi.org/10.19109/intizar.v26i1.5106>.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. In *Three Rivers Press*.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Safarina, N. A. (2016). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Partisipatif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *ANALITIKA*, 8(2), 99–107.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 6. <https://doi.org/doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>.
- Scheier, M. F., Charles, S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>.
- Seligman, M. E. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. In *Berrett-Koehler Publishers*.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2010). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Suryadi, Bambang & Hayat, Bahrul & Putra, Muhammad Dwirifqi. (2021). The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*. 8 (1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>.
- Tempo. (2021). Gonta-ganti Istilah Kebijakan Pemerintah Atasi COVID-19, dari PSBB sampai PPKM. <https://grafis.tempo.co/read/2747/gonta-ganti-istilah-kebijakan-pemerintah-atasi-COVID-19-dari-psbb-sampai-ppkm>. Diakses pada 4 Oktober 2021.
- Tribunnews. (2022). Angin Segar Jelang Ramadhan 2022, Pemerintah Bolehkan Sholat Tarawih di Masjid dan Mudik Lebaran. <https://wow.tribunnews.com/2022/03/23/angin-segar-jelang-ramadhan-2022-pemerintah-bolehkan-sholat-tarawih-di-masjid-dan-mudik-lebaran>. Diakses pada 10 Juli 2022.
- UGM (2020). Resiliensi Sebagai Benteng Diridi Masa Pandemi. <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/10/18/resiliensi-sebagai-benteng-diri-di-masa-pandemi/>. Diakses pada 15 November 2021.
- Vos, L. M. W., Habibović, M., Nyklíček, I., Smeets, T., & Mertens, G. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. *Psychiatry Research*, 300. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113927>.
- WHO. (2021). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/399.27-33>.