

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Self-Regulation of Illness Behavior menurut Leventhal (dalam Ogden, 2012) adalah suatu proses pemecahan masalah yang menunjukkan bahwa penyakit/gejala dapat diatasi ataupun ditangani oleh individu dengan cara yang sama seperti ketika individu menghadapi masalah penyakit lainnya. Pengertian tersebut memberikan pemahaman bahwa penanganan individu terhadap penyakit ataupun gejala, tidak akan lepas dari pengalaman keberhasilan individu ketika menangani penyakit-penyakit sebelumnya. keberhasilan tersebut memberikan pemahaman bahwa regulasi diri menjadi sangat penting terutama bagi para penyintas Covid yang masih terdampak atau merasakan Covid berkepanjangan (*long-Covid*). Meski para penyintas telah sembuh, namun bagi mereka yang terdampak *long-Covid* harus dihadapkan kembali dengan situasi sakit berkelanjutan yang juga diikuti dengan perasaan emosional mereka dalam menghadapi situasi tersebut. Leventhal (dalam Ogden, 2012) juga menyatakan bahwa keadaan sakit ditafsirkan sebagai keadaan yang tidak normal, sehingga untuk mencapai sehat atau kondisi yang normal kembali, individu akan memotivasi dirinya untuk mencapai kesehatan kembali. Kondisi tersebut sama halnya dengan kondisi para penyintas *long-Covid* yang masih meneruskan upaya untuk mencapai kesehatan seperti semula.

Leventhal (dalam Ogden, 2012) menjelaskan bahwa regulasi diri terdiri dari 3 tahapan yakni tahapan interpretasi, strategi koping dan penilaian. Ketiga tahapan regulasi diri tersebut juga sama-sama dipengaruhi oleh adanya faktor representasi kesehatan dan juga respon emosional individu dalam menghadapi penyakit. Pada penelitian ini terdapat pula faktor lain yang juga ikut mempengaruhi strategi koping pada individu, diantaranya

adalah adanya faktor media informasi dan juga spiritualitas individu dalam menghadapi penyakit.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan identitas penyakit sebagai bentuk pengalaman individu dalam mengenali penyakit yang terdiri atas pengalaman gejala termasuk usaha untuk mengidentifikasi penyakit. Pada identitas penyakit ini kedua informan sama-sama merasakan pengalaman gejala dari penyakit Covid-19. Meski pengalaman atas gejala yang dirasakan berbeda namun salah satu diantara gejala tersebut sama-sama dirasakan oleh informan yakni hilangnya indera penciuman (anosmia). Hal ini menandakan bahwa kedua informan benar-benar menyadari bahwa tanda-tanda dari suatu datangnya penyakit untuk segera ditangani. Ogden (2012) menjelaskan bahwa individu memiliki motivasi yang kuat dalam usaha untuk memahami dan mengetahui kondisi berdasarkan pengalaman sakit yang mereka rasakan. Selanjutnya kedua informan juga memiliki cara yang berbeda dalam mengidentifikasi suatu gejala yang muncul mendadak atau secara tiba-tiba. Informan NG akan mencoba mempelajari kembali mengapa gejala tersebut muncul, mungkin bisa saja diakibatkan atas perilaku diri sendiri yang dilakukan sebelumnya atau memang gejala tersebut muncul akibat adanya penyakit. Berbeda dengan informan EG yang lebih memilih untuk duduk terlebih dahulu, kemudian mencari minyak dengan sensasi hangat untuk dihirup sambil merasakan gejala. Jika telah merasakan gejala mulai membaik ataupun menemukan penyebab munculnya gejala, kedua informan melanjutkan aktivitas tanpa harus berpikir negatif terhadap kondisinya. Hasil ini mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami sakit sebagian besar individu mencoba melakukan perawatan secara mandiri sebelum mereka beralih untuk mencari bantuan secara medis (Gellman and Turner, 2013). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kedua informan menjalani perlakuan medis yang dibutuhkan untuk mencapai kesembuhannya. Perlakuan medis atau usaha yang dilakukan seperti pergi ke dokter, minum obat, mencari informasi kesehatan dan pengobatan, bercerita pada orang lain dan melakukan

pertolongan ringan pertama sebelum melakukan konsultasi ke dokter jika diperlukan. Gellman and Turner (2013) juga mengungkapkan bahwa perilaku sakit tidak hanya berhubungan dari usaha diri sendiri, melainkan juga usaha membangun komunikasi dengan penyedia layanan kesehatan.

Pada aspek kognisi penyakit kedua informan memiliki pemikiran yang berbeda terhadap penyakit. Hal tersebut mungkin juga dipengaruhi oleh adanya perbedaan waktu sakit pada kedua informan. Informan EG terlebih dahulu mengalami sakit yang terbilang merupakan suatu penyakit baru, sehingga informan terpikir bahwa jika terinfeksi apakah dapat bertahan hidup lebih lama atau mati. Berbeda dengan informan NG yang mengalami sakit pada gelombang kedua, sehingga informasi terpikir bahwa jika sudah terinfeksi yah sudah mending terinfeksi sekalian. Ketika sudah mengalami gejala pun, kedua informan memiliki pemikiran yang berbeda pula. Pada informan EG lebih merasakan bahwa ini hanya gejala biasa yang disebabkan oleh penyakit pada umumnya. Berbeda dengan informan NG yang mengetahui bahwa telah terinfeksi, namun tidak percaya bahwa infeksi bisa terjadi di dalam rumahnya. Perbedaan waktu sakit ini juga memungkinkan berpengaruh terhadap pemikiran individu, sebagaimana waktu merupakan prediktor mendasar dalam pemaknaan dan status kesehatan pada individu (Henly et al. 2012). Pada keadaan long-Covid pemikiran kedua informan juga berbeda sebagaimana informan EG menganggap bahwa mungkin ada bagian didalam tubuh yang masih lemah, sedangkan informan NG lebih merasakan *overthinking* dengan mengetahui penyakit yang keduanya berhubungan dengan area pernafasan. Pemikiran tersebut juga tidak lepas oleh adanya perbedaan kondisi biologis kedua informan, sebagaimana informan NG memiliki penyakit penyerta sedangkan informan EG tidak memiliki masalah dalam kondisi biologisnya. Adanya perbedaan status kesehatan yang dimiliki juga memungkinkan berpengaruh pada perbedaan pemikiran individu. Wiborg and Lowe (2013) mengungkapkan bahwa adanya penyakit penyerta yang jelas dapat menjadi salah satu faktor bagi pemikiran individu untuk memahami penyakitnya.

Pada penelitian ini kedua informan juga menunjukkan bahwa tidak adanya permasalahan pada pola hidup mereka yang selalu menjaga kebersihan dalam hal ini dapat dikaitkan dengan melakukan protokol kesehatan yang telah dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku yang berhubungan dengan kesehatan bukan menjadi persoalan terhadap penyakit yang dialami oleh kedua informan. Meski begitu kedua informan sama-sama menjalani dampak berkepanjangan yang diakibatkan oleh Covid. Hal inilah yang mungkin menjadikan kedua informan membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki kesamaan kondisi, namun tidak merasakan long-Covid. Ogden (2012) menjelaskan bahwa dalam kondisi sakit individu akan masuk kedalam proses perbandingan sosial, sebagaimana mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain mengenai harapan di masa mendatang. Harapan yang dimaksud ialah kesembuhan yang artinya individu menilai setiap proses dirinya dengan orang lain, sebagaimana kondisi mereka seharusnya di kemudian hari.

Pada respon emosional sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa representasi penyakit dan juga interpretasi penyakit menimbulkan perubahan perasaan pada individu dalam menghadapi penyakit. Hal ini juga terjadi pada kedua informan yang merasakan pengalaman perasaan yang positif dan juga negatif. Kedua informan merasa senang dan bahagia bisa berkumpul serta melakukan aktivitas bersama-sama dengan keluarga mereka. Selanjutnya pada perasaan negatif dimana kedua informan sama-sama memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan terhadap kondisi penyakit yang dihadapi. Perasaan negatif lainnya pada informan EG juga tergambar pada perasaan lebih sensitif dalam menanggapi perkataan orang lain yang meremehkan penyakit. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karademas et al. (2011) menyatakan bahwa peran emosi sangatlah penting dalam proses regulasi diri yang mengarah pada kesejahteraan emosional. Dijelaskan lebih lanjut bahwa adanya emosi dan strategi koping dapat memediasi pada pengaturan diri yang lebih efektif.

Pada tahapan penilaian ini terdapat 3 penilaian kedua informan diantaranya terhadap menjaga diri, memperkuat diri serta penggunaan obat. Evaluasi kedua informan terhadap perilaku yang dilakukan untuk menjaga diri terlihat memiliki perbedaan dalam melanjutkan protokol kesehatan sebagaimana informan NG lebih longgar, sedangkan informan EG tetap melakukan protokol kesehatan masih sama seperti sebelumnya. Meski begitu kedua informan sama-sama lebih menjaga dan memperhatikan pola makan agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan. Selanjutnya pada perilaku memperkuat diri informan dalam menghadapi gejala yang tiba-tiba muncul juga dilakukan dengan cara yang berbeda. Informan NG memilih untuk lebih rutin dalam berolahraga, sedangkan informan EG selain berolahraga ia juga melakukan teknik enema kopi. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmi et al. (2016) menunjukkan bahwa olahraga merupakan salah satu bentuk cara regulasi diri yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kesehatan dalam jangka panjang. Meski begitu kedua cara tersebut sama-sama bertujuan agar badan menjadi lebih segar dan sehat. Berikutnya pada perilaku penggunaan obat kedua informan sama-sama memiliki pengalaman pengobatan yang kurang berdampak pada kondisi mereka disaat sakit, namun penggunaan obat bagi kedua informan tetap akan dilakukan dengan melihat kebutuhan dan sewajarnya. Meski begitu kedua informan memiliki cara pengobatan yang berbeda sebagaimana informan NG lebih memilih melanjutkan pengobatan herbal yang sesuai dengan ajaran kepercayaannya, sedangkan informan EG lebih selektif dalam menggunakan obat yang diberikan.

Faktor-faktor lain yang muncul dan ikut mempengaruhi pada strategi coping adalah adanya media informasi dan juga spiritualitas. Kedua informan bersama-sama merasakan manfaat adanya informasi mengenai penyakit dan pengobatan sehingga mereka dapat memahami dan menentukan strategi coping yang akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Eschler et al. (2020) mengungkapkan bahwa dengan menggunakan media informasi individu dapat melakukan regulasi diri secara positif yakni

baik secara kognitif, emosi dan juga perilaku. Selanjutnya pada faktor spiritualitas yang muncul dimaknai bahwa penyakit dapat disembuhkan dengan mengikuti kembali kearah jalan yang benar menurut kepercayaannya. Kedua informan memandang penyakit yang dialami juga sebagai anugerah untuk dapat membenahi diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yustisia,dkk (2019) bahwa individu yang memandang penyakitnya sebagai ujian atau bagian dari Tuhan serta memaknai hikmah dibalik penyakit yang dirasakan memiliki kesejahteraan spiritual yang baik. Studi yang dilakukan oleh Watterson dan Giesler (2012) juga mengungkapkan bahwa spiritualitas yang muncul adalah usaha individu dalam meringankan beban psikologisnya untuk dapat mengontrol perilakunya secara efektif.

5.2 Refleksi Penelitian

Selama melakukan penelitian ini di beberapa bulan yang lalu, ada berbagai pengalaman dan pengetahuan baru yang peneliti peroleh. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan oleh peneliti sendiri, sehingga mungkin banyak keterbatasan dan kekurangan dalam proses pengerjaannya, namun peneliti dapat memperoleh pembelajaran baru mengenai tata cara penulisan yang benar, ketelitian, ketekunan, berusaha untuk fokus dan juga kesabaran serta kemauan dalam mengerjakannya. Beberapa perbaikan yang peneliti lakukan setelah ujian proposal pada bab 1, 2 dan 3 menyadarkan peneliti untuk lebih cermat terhadap kesalahan maupun kekurangan sekecil apapun yang tidak boleh terlewatkan, termasuk kata-kata yang masih salah (*typo*), penggunaan tanda baca yang masih kurang tepat dan juga landasan teori yang masih belum cukup kuat.

Terlebih lagi dalam proses pengerjaan di bab 4, yakni pada penulisan transkrip verbatim yang memakan waktu cukup lama dimana peneliti banyak sekali melakukan kesalahan dalam menuliskan *descriptive label* dan juga *analytical label*, sehingga peneliti harus berulang kali membenahi dan

memperbarui penulisan yang masih kurang tepat. Hal tersebut membuat peneliti tersadar bahwa tidak ada hal yang sekali dibuat bisa menjadi baik, melainkan dibutuhkan kesabaran dan ketenangan untuk bisa menyelesaikannya meskipun harus diulang berkali-kali.

Selama proses pengerjaan skripsi ini, peneliti juga ikut belajar dalam manajemen waktu, sebagaimana ada beberapa kesibukan seperti membantu mengajari anak-anak di panti asuhan, menjadi asisten dosen dan asisten konsultan yang memakan waktu tidak sedikit. Banyak hal yang harus dikorbankan seperti tidak dapat bersantai-santai, bermain, nongkrong dan hal lainnya yang dapat memperlambat penyelesaian dari penelitian ini. Meski begitu peneliti tetap dapat menikmati setiap hari dan tiap waktunya, sebagaimana ada dorongan dan semangat yang juga diberikan secara eksternal.

Peneliti juga mendapatkan pembelajaran ketika melakukan wawancara dengan kedua informan (NG dan EG) yaitu dengan mendengar pengalaman mereka yang juga menyadarkan serta memberikan sudut pandang yang baru. Peneliti juga sangat kagum dengan cara bagaimana informan dapat menghadapi sakit dengan perlakuan tepat meskipun dengan cara-cara yang berbeda dari keunikan masing-masing informan. Hal yang juga menjadi terpikirkan dan menyadarkan hidup peneliti adalah bahwa kedua informan bersama-sama ingin merubah diri menjadi lebih baik dan menyadarkan bahwa kehidupan ini hanya sementara. Hal itulah yang membuat peneliti juga ingin menjadikan diri yang lebih baik dari sebelumnya. Kesadaran lain yang juga peneliti rasakan adalah ketahanan dan perjuangan yang harus dimiliki ketika melewati proses-proses dalam meregulasikan diri. Tanpa adanya perjuangan dan ketahanan dalam diri, maka juga tidak akan membuahkan hasil yang semestinya bisa bermanfaat dan berguna bagi orang lain. Hal itu juga yang memberikan semangat dalam diri peneliti untuk dapat menyelesaikan apa yang sudah berjalan dengan penyelesaian yang baik dan penuh perjuangan

Penelitian yang telah dilakukan ini juga tidak luput dari keterbatasan seorang peneliti sendiri. Sebagaimana peneliti menyadari bahwa dalam proses pembangunan *rapport* cenderung singkat, sehingga memungkinkan data-data yang didapat cenderung sempit karena ada sikap *defensive* dari kedua informan. Penelitian ini juga tidak menggunakan observasi secara langsung serta *significant other* yang dikarenakan hanya melakukan pemantauan dengan fitur kamera *zoom* serta adanya kesulitan pada peneliti untuk dapat menjadwalkan komunikasi dengan informan, sehingga memungkinkan data yang diperoleh menjadi bias. Adapun dalam proses pengambilan data peneliti menyadari juga bahwa hanya menggunakan rujukan dari 1 teori saja tanpa menggunakan rujukan teori yang serupa, sehingga memungkinkan data yang diperoleh oleh peneliti cenderung sangat kecil dan tidak luas.

5.3 Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kedua informan penelitian yang merupakan *survivor*/penyintas long-Covid, dinamika regulasi diri untuk *illness behaviour* yang muncul pada kedua informan dapat dijelaskan melalui 3 tahapan beserta faktor lain yang ikut mempengaruhinya.

Pada tahapan interpretasi penyakit kedua informan mengalami gejala yang merupakan tanda dari sebuah penyakit, sehingga mereka menyadari ada sesuatu tidak biasanya dalam diri mereka. Kedua informan juga memiliki cara mengidentifikasi gejala yang berbeda dalam mengenali perubahan kondisi tubuh ataupun ketika mengalami gejala yang muncul secara tiba-tiba. Pada tahapan interpretasi ini, representasi kesehatan dan respon emosional juga berhubungan timbal balik dengan interpretasi serta strategi koping di tahapan yang kedua.

Pada representasi kesehatan terdapat 5 aspek di antaranya adalah kognisi penyakit, penyebab penyakit, rentang waktu, dampak penyakit dan pengendalian diri. Proses representasi kesehatan pada kedua informan memiliki pemaknaan yang berbeda ketika menghadapi penyakit. Dijelaskan

lebih lanjut bahwa informan NG lebih memaknai sebagai sebuah perjalanan spiritualitas. Berbeda dengan informan EG yang memaknai bahwa penyakit sebagai sarana untuk berefleksi dan merubah sikap diri. Kedua informan juga menunjukkan respon emosi mereka dalam menghadapi penyakit dengan pemaknaan yang positif, meski terkadang dihampiri oleh perasaan negatif baik dalam diri maupun oleh lingkungan.

Strategi yang dilakukan oleh kedua informan sejalan dengan pemaknaan mereka terhadap penyakit, begitu juga dengan penilaian pada strategi yang telah dilakukan.

5.4 Saran

Berikut beberapa saran yang bisa peneliti berikan dengan melihat kembali hasil penelitian yang telah diperoleh pada penelitian ini:

1. Bagi Informan Penelitian

Untuk kedua informan diharapkan dapat tetap mempertahankan strategi regulasi diri yang telah dilakukan dalam menghadapi penyakit atau bahkan meningkatkannya baik dari strategi maupun evaluasi yang memberikan dampak positif bagi kesehatan diri di masa mendatang.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri berperan dalam menentukan tindakan secara mandiri maupun keperluan pengobatan pada individu dalam menghadapi masalah kesehatan. Disisi lain mungkin juga dapat menjadi bahan evaluasi pada pemberian pengobatan yang mungkin berpengaruh terhadap kualitas kesehatan individu.

3. Bagi Penyintas Covid-19

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi para penyintas terutama dalam melakukan usaha-usaha regulasi diri. Selain menjadi pedoman, penyintas juga memungkinkan untuk dapat mengembangkan strategi regulasi diri yang efektif bagi diri sendiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik yang serupa, peneliti menyarankan untuk lebih mempersiapkan diri terutama dalam menyusun pedoman wawancara serta melatih *skill* atau kemampuan diri dalam berwawancara agar proses pengambilan data dapat berlangsung dan memperoleh hasil yang lebih baik serta maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azer, S. A. 2020. "COVID-19: Pathophysiology, Diagnosis, Complications and Investigational Therapeutics." *New Microbes and New Infections* 37(M):100738. doi: 10.1016/j.nmni.2020.100738.
- Belinda, Belinda, and Zahrasari Lukita Dewi. 2021. "Exploring Self-Regulation of Patients with Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis." *Jurnal Psikologi* 48(2):1. doi: 10.22146/jpsi.61144.
- Bhargava, Hansa. 2021. "Coronavirus: What Happens When You Get Infected?" *WebMD Medical Reference*. Retrieved October 20, 2021 (<https://www.webmd.com/lung/coronavirus-covid-19-affects-body#2-5>).
- Brooks, John T., and Jay C. Butler. 2021. "Effectiveness of Mask Wearing to Control Community Spread of SARS-CoV-2." *JAMA Network Open* 325(10):998–99. doi: 10.1001/jama.2021.1505.
- Centers for Disease Control. 2021a. "Ending Home Isolation." *CDC*. Retrieved September 10, 2021 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html#previous>).
- Centers for Disease Control. 2021b. "How COVID-19 Spreads." *CDC*. Retrieved September 1, 2021 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>).
- Centers for Disease Control. 2021c. "Post-COVID Conditions." *CDC*. Retrieved November 30, 2021 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>).
- Christiano, Donna. 2021. "How to Tell If Your Coronavirus Symptoms Are Mild, Moderate, or Severe." *Singlecare*. Retrieved October 28, 2021 (<https://www.singlecare.com/blog/news/coronavirus-symptoms-and-incubation-period/>).
- Czeisler, Mark É., Rashon I. Lane, Emiko Petrosky, Joshua F. Wiley, Aleta Christensen, Rashid Njai, Matthew D. Weaver, Rebecca Robbins, Elise R. Facer-Childs, Laura K. Barger, Charles A. Czeisler, Mark E. Howard, and Shantha M. W. Rajaratnam. 2020. "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic - United States, June 24-30, 2020." *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report* 69(32):1049–57. doi: 10.15585/mmwr.mm6932a1.
- Dai, Shuiping, Bennan Zhao, Dafeng Liu, Yongzhao Zhou, and Yaling Liu. 2021. "Follow-Up Study of the Cardiopulmonary and Psychological Outcomes of COVID-19 Survivors Six Months After Discharge in Sichuan, China." *NCBI*.

Retrieved December 14, 2021 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8558639/>).

- Deblois, Madeleine E., and Laura D. Kubzansky. 2016. "Childhood Self-Regulatory Skills Predict Adolescent Smoking Behavior." *Psychology, Health and Medicine* 21(2):138–51. doi: 10.1080/13548506.2015.1077261.
- Dovbysh, Daria V., and Maria G. Kiseleva. 2020. "Cognitive Emotion Regulation, Anxiety, and Depression in Patients Hospitalized with COVID-19." *Psychology in Russia: State of the Art* 13(4):134–47. doi: 10.11621/PIR.2020.0409.
- Eschler, Jordan, Eleanor R. Burgess, Madhu Reddy, and David C. Mohr. 2020. "Emergent Self-Regulation Practices in Technology and Social Media Use of Individuals Living with Depression." *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings* 1–13. doi: 10.1145/3313831.3376773.
- Fachrunisa, Rahma Ayuningtyas. 2021. "Strategi Coping Pada Penyintas Covid-19 Yang Mengalami Stigma : Sebuah Studi Fenomenologi." 5(1):26–38.
- Gellman, Marc D., and J. Rick Turner. 2013. *Encyclopedia Of Behavioral Medicine*. Miami, FL, USA: Springer.
- Geyer, Siegfried, Dorothee Noeres, Mariya Mollova, Heike Sassmann, Alexandra Prochnow, and Mechthild Neises. 2008. "Does the Occurrence of Adverse Life Events in Patients with Breast Cancer Lead to a Change in Illness Behaviour?" *Supportive Care in Cancer* 16(12):1407–14. doi: 10.1007/s00520-008-0492-3.
- Government of Canada. 2021a. "COVID-19: Main Modes of Transmission." *Canada.Ca*. Retrieved October 28, 2021 (<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/health-professionals/main-modes-transmission.html>).
- Government of Canada. 2021b. "Post COVID-19 Condition." *Canada.Ca*. Retrieved December 2, 2021 (<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms/post-covid-19-condition.html>).
- Health, National Institute of. 2021a. "Therapeutic Management of Nonhospitalized Adults With COVID-19." *NIH Gov*. Retrieved October 28, 2021 (<https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/management/clinical-management/nonhospitalized-adults--therapeutic-management/>).
- Health, National Institute of. 2021b. "Understanding COVID-19." *NIH Gov*. Retrieved October 14, 2021 (<https://newsinhealth.nih.gov/2021/03/understanding-covid-19>).
- Henly, J. Susan, Jean F. Wyman, and Mary J. Findorff. 2012. "Health and Illness

- Over Time: The Trajectory Perspective in Nursing Science.” *PMC*. doi: <https://doi.org/10.1097%2FNNR.0b013e318216dfd3>.
- Karademas, Evangelos C., Eleftheria Kynigopoulou, Eleni Aghathangelou, and Dimitrios Anestis. 2011. “The Relation of Illness Representations to the ‘end-Stage’ Appraisal of Outcomes through Health Status, and the Moderating Role of Optimism.” *Psychology and Health* 26(5):567–83. doi: 10.1080/08870441003653488.
- Massachusetts, Commonwealth of. 2021. “What to Do If You Have or Have Been Exposed to COVID-19.” *Mass.Gov*. Retrieved December 14, 2021 (<https://www.mass.gov/info-details/what-to-do-if-you-have-or-have-been-exposed-to-covid-19>).
- Matalon, Noam, Shirel Dorman-Ilan, Ilanit Hasson-Ohayon, Nimrod Hertz-Palmor, Shachar Shani, Dana Basel, Raz Gross, Wendy Chen, Ayelet Abramovich, Arnon Afek, Amitai Ziv, Yitshak Kreiss, Itai M. Pessach, and Doron Gothelf. 2021. “Trajectories of Post-Traumatic Stress Symptoms, Anxiety, and Depression in Hospitalized COVID-19 Patients: A One-Month Follow-Up.” *Journal of Psychosomatic Research* 143(October 2020):110399. doi: 10.1016/j.jpsychores.2021.110399.
- McCrimmon, Kattie Kerwin. 2020. “The Truth about COVID-19 and Asymptomatic Spread: It’s Common, so Wear a Mask and Avoid Large Gatherings.” *Uchealth*. Retrieved September 28, 2021 (<https://www.uchealth.org/today/the-truth-about-asymptomatic-spread-of-covid-19/>).
- Miles, B. Matthew, A. Michael Huberman, and Johnny Saldana. 2014. *Qualitative Data Analysis - A Method Sourcebook*. 3rd ed. SAGE Publications.
- Mukhtar, Sonia. 2021. “Psychology and Politics of COVID-19 Misinfodemics: Why and How Do People Believe in Misinfodemics?” *International Sociology* 36(1):111–23. doi: 10.1177/0268580920948807.
- Nogrady, Bianca. 2020. “What the Data Say about Asymptomatic COVID Infections.” *Nature*. Retrieved October 28, 2021 (<https://www.nature.com/articles/d41586-020-03141-3>).
- Nurmi, Johanna, Martin S. Hagger, Ari Haukkala, Vera Araújo-Soares, and Nelli Hankonen. 2016. “Relations between Autonomous Motivation and Leisure-Time Physical Activity Participation: The Mediating Role of Self-Regulation Techniques.” *Journal of Sport and Exercise Psychology* 38(2):128–37. doi: 10.1123/jsep.2015-0222.
- Nymark, Carolin, Anne Cathrine Mattiasson, Peter Henriksson, and Anna Kiessling. 2009. “The Turning Point: From Self-Regulative Illness Behaviour to Care-Seeking in Patients with an Acute Myocardial Infarction.” *Journal of Clinical Nursing* 18(23):3358–65. doi: 10.1111/j.1365-

2702.2009.02911.x.

- Ogden, Jane. 2007. "Health Psychology: A Textbook." 4:489.
- Ogden, Jane. 2012. "Health Psychology : A Textbook Fifth Edition." 1–589.
- Organization, World Health. 2021. "Coronavirus." *WHO*. Retrieved September 1, 2021 (https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1).
- Park, Hye Yoon, wan Beom Park, So Hee Lee, Lan Kim Jeong, and Jae Lee Jung. 2020. "Posttraumatic Stress Disorder and Depression of Survivors 12 Months after the Outbreak of Middle East Respiratory Syndrome in South Korea." *NCBI*. Retrieved December 14, 2021 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7224724/>).
- Peebles, Lynne. 2021. "COVID Reinfections Likely within One or Two Years, Models Propose." *Nature*. Retrieved November 2, 2021 (<https://www.nature.com/articles/d41586-021-02825-8>).
- Poerwandari, Kristi, and Fuad Hassan. 2017. "Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia." P. 299 in, edited by A. Yulianto. LPSP3 Universitas Indonesia.
- Prudenzano, Maria Pia, Mario Guazzelli, Anna Pia Verri, Salvatore Misceo, Vittorio Sciruicchio, Giuseppe Libro, Maria Nicolodi, Stefania Canova, Franca Moschiano, Licia Grazi, Domenico D'Amico, Ferdinando Maggioni, Giuliano Relja, Giorgio Sandrini, Andrea Alberti, and Susanna Russo. 2000. "Quality of Life and Illness Behaviour in Chronic Daily Headache Patients." *The Journal of Headache and Pain* 1(S1):S61–65. doi: 10.1007/s101940070029.
- Qureshi, Adnan I. 2021. "Study Finds COVID-19 Reinfection Rate Less Than 1% for Those with Severe Illness." *Missouri. Edu*. Retrieved November 2, 2021 (<https://medicine.missouri.edu/news/study-finds-covid-19-reinfection-rate-less-1-those-severe-illness>).
- Rahman, Ahmad Fadhlur. 2020. "The Clinical and Psychological Condition of Elderly Patient Infected by Covid 19 with Comorbidity : Literature Review." 89–97.
- Sallis, Robert. 2021. "Physical Inactivity Is Associated with a Higher Risk for Severe COVID-19 Outcomes: A Study in 48 440 Adult Patients." *BMJ* 55(19). doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>.
- Sari, Puspita, and Ermida Simanjuntak. 2020. "Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dari Keluarga Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2." *Jurnal Experientia* 8(2):122–30.
- Scipioni, Jade. 2021. "Regular Exercise Can Reduce Your Risk of Developing

- Severe Covid: Study.” *CNBC*. Retrieved September 30, 2021 (<https://www.cnn.com/2021/04/14/regular-exercise-can-reduce-your-risk-of-severe-covid-study.html>).
- Service, National Health. 2021a. “Long-Term Effects of Coronavirus (Long COVID).” *Nhs.Uk*. Retrieved December 2, 2021 (<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-coronavirus-long-covid/>).
- Service, National Health. 2021b. “Main Symptoms of Coronavirus (COVID-19).” *Nhs.Uk*. Retrieved October 28, 2021 (<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms/>).
- Service, National Health. 2021c. “When Do I Need To Seek Help?” *Nhs.Uk*. Retrieved December 2, 2021 (<https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/your-road-to-recovery/when-do-i-need-to-seek-help/>).
- Sousa, Sónia S., Marisa M. Ferreira, Sara Cruz, Adriana Sampaio, and Anabela Silva-Fernandes. 2021. “A Structural Equation Model of Self-Regulation and Healthy Habits as an Individual Protective Tool in the Context of Epidemics—Evidence From COVID-19.” *Frontiers in Psychology* 12(September):1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2021.696813.
- Statistics, Office for National. 2021. “Prevalence of Ongoing Symptoms Following Coronavirus (COVID-19) Infection in the UK Prevalence of Ongoing Symptoms Following Coronavirus (COVID-19) Infection in the UK: 7 October 2021.” *ONS.Gov.Uk*. Retrieved December 15, 2021 (<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/7october2021>).
- Sugiyono. 2013. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tsai, Edward, Michael C. Robertson, Elizabeth J. Lyons, Maria C. Swartz, and Karen Basen-Engquist. 2018. “Physical Activity and Exercise Self-Regulation in Cancer Survivors: A Qualitative Study.” *Psycho-Oncology* 27(2):563–68. doi: 10.1002/pon.4519.
- Ungar, Nadine, Monika Sieverding, Gerdi Weidner, Cornelia M. Ulrich, and Joachim Wiskemann. 2016. “A Self-Regulation-Based Intervention to Increase Physical Activity in Cancer Patients.” *Psychology, Health & Medicine* 21(2):163–75. doi: 10.1080/13548506.2015.1081255.
- Vitale, Josè, Nicola Mumoli, Pierangelo Clerici, Massimo De Paschale, Isabella Evangelista, Marco Cei, and Antonino Mazzone. 2021. “Assessment of SARS-CoV-2 Reinfection 1 Year After Primary Infection in a Population in Lombardy, Italy.” *JAMA Internal Medicine* 181(10):1407–8. doi: 10.1001/jamainternmed.2021.2959.

- Wang, Minghuan, Caihong Hu, Qian Zhao, Renjie Feng, Qing Wang, Hongbin Cai, Zhenli Guo, Kang Xu, Wenjing Luo, Canshou Guo, Sheng Zhang, Chunfa Chen, Chunli Zhu, Hongmin Wang, Yu Chen, Li Ma, Peiyan Zhan, Jie Cao, Shanshan Huang, Mia Jiming Yang, Yuxin Fang, Suiqiang Zhu, and Yuan Yang. 2021. "Acute Psychological Impact on COVID-19 Patients in Hubei: A Multicenter Observational Study." *Translational Psychiatry* 11(1):133. doi: 10.1038/s41398-021-01259-0.
- Watterson, Kaylyn, and R. Brian Giesler. 2012. "Religiosity and Self-Control: When the Going Gets Tough, the Religious Get Self-Regulating." *Psychology of Religion and Spirituality* 4(3):193–205. doi: 10.1037/a0027644.
- Weidner, Gerdi, Monika Sieverding, and Margaret A. Chesney. 2016. "The Role of Self-Regulation in Health and Illness." *Psychology, Health and Medicine* 21(2):135–37. doi: 10.1080/13548506.2015.1115528.
- Wiborg, Jan F., and Bernd Lowe. 2013. "Illness Perceptions in Patients with Somatoform Disorders: Examining the Role of Comorbidity." *SAGE*. doi: <https://doi.org/10.1177/2F1359105313509843>.
- Wilig, Carla. 2013. *Introducing Qualitative Research in Psychology*. third. New York: Open University Press.
- Wilkinson, Simon R. 1988. "The Child's World of Illness." *The Child's World of Illness*. doi: 10.1017/cbo9780511527050.
- World Health Organization. 2020. "A Clinical Case Definition of Post COVID-19 Condition by a Delphi Consensus." *Who* (October).
- Yuan, Yuan, Zi Han Liu, Yan Jie Zhao, Qinge Zhang, Ling Zhang, Teris Cheung, Todd Jackson, Guo Qing Jiang, and Yu Tao Xiang. 2021. "Prevalence of Post-Traumatic Stress Symptoms and Its Associations With Quality of Life, Demographic and Clinical Characteristics in COVID-19 Survivors During the Post-COVID-19 Era." *Frontiers in Psychiatry* 12(May):1–8. doi: 10.3389/fpsy.2021.665507.
- Yustisia, Nova, Titin Aprilatutini, and Tiara Dwi Rizki. 2019. "GAMBARAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL PADA PASIEN CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU." *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* 2(1):43–52. doi: 10.33369/jvk.v2i1.10653.
- Zhang, Yuhao, and et all. 2020. "New Understanding of the Damage of SARS-CoV-2 Infection Outside the Respiratory System." *Sciencedirect*. Retrieved October 15, 2021 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332220303875>).
- Zhao, Yan-Jie, Wei Bai, Zhaohui Su, Chee H. Ng, and Yu-Tao Xiang. 2021. "Long-Term Effects on Survivors with COVID-19." *The Lancet*

398(10314):1871–72. doi: 10.1016/s0140-6736(21)02283-2.