

**DINAMIKA REGULASI DIRI UNTUK *ILLNESS BEHAVIOUR* PADA
PENYINTAS COVID-19**

SKRIPSI



OLEH:
Thomas Tjandra
NRP 7103018049

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022

**DINAMIKA REGULASI DIRI UNTUK *ILLNESS BEHAVIOUR* PADA
PENYINTAS COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Thomas Tjandra

NRP 7103018049

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Thomas Tjandra

NRP : 7103018049

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

DINAMIKA REGULASI DIRI UNTUK *ILLNESS BEHAVIOUR* PADA PENYINTAS COVID-19

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 17 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Thomas Tjandra

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Thomas Tjandra

NRP : 7103018049

Menyetujui Skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**DINAMIKA REGULASI DIRI UNTUK *ILLNESS BEHAVIOUR* PADA
PENYINTAS COVID-19**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di Internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Thomas Tjandra

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

DINAMIKA REGULASI DIRI UNTUK *ILLNESS BEHAVIOUR* PADA PENYINTAS COVID-19

Oleh:

Thomas Tjandra

NRP 7103018049

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Agustina Engry M.Psi., Psikolog. ()

NIDN : 0718089102

Email : agustina-engry@ukwms.ac.id

Surabaya, 17 Mei 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi



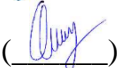

Pada tanggal, 17 Mei 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,



(Agnes M. Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Ermida L Simanjuntak, M.Sc., M.Psi. Psikolog ()
2. Sekretaris : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog ()
3. Anggota : Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog ()
4. Anggota : Agustina Engry M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0718089102

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk

Dalam Nama Bapa, Putra dan Roh Kudus,
Kebahagiaan Orang Tua yang Peneliti Cintai,
Serta

Bagi Para Penyintas Long-Covid yang masih berjuang di luar sana

HALAMAN MOTTO

``Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku``

-Filipi 4:13-

``Hati yang jernih mengarahkan pada pemikiran yang jernih pula, dan pemikiran jernih akan mengarahkan pada perilaku yang baik

Maka

Perilakumu akan menggambarkan isi hatimu``

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur peneliti haturkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas limpahan karunia dan rahmatnya yang dicurahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi yang berjudul “Dinamika Regulasi Diri untuk Perilaku Sakit pada Penyintas Covid-19”. Peneliti juga mengucapkan terimakasih dari hati yang terdalam atas semangat, dukungan, kesabaran, pengertian dan juga bimbingan dari pihak-pihak yang telah membantu berjalannya proses penelitian ini hingga dapat terselesaikan meski juga membutuhkan proses dan waktu yang cukup panjang dalam proses pengerjaannya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. **Bapa, Yesus Kristus, Roh Kudus, Bunda Maria dan Orang-orang kudus di Surga**, yang telah menyertai dan memberkati peneliti serta memberikan hikmat selama perjalanan hidup peneliti hingga sampai pada penyelesaian studi yang ditempuh oleh peneliti saat ini.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph. D, Psikolog**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu dalam proses perijinan pelaksanaan penelitian hingga realisasinya di lapangan.
3. **Ibu Agustina Engry M.Psi., Psikolog**, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan setia mendampingi, menghibur serta memberikan saran dan masukan selama berjalannya penelitian ini hingga akhir.
4. **Ibu Ermida Listyani Simanjuntak, S.Psi., M.Sc., M.Psi., Psikolog**, selaku ketua penguji dan **Bapak Andhika Alexander Repi, S.Psi., M.Psi., Psikolog** selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga banyak sekali pengetahuan baru yang diperoleh peneliti untuk dapat merevisi hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
5. **Ibu Elisabet Widyaning Hapsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog**, selaku dosen pendamping yang telah mendampingi dan memberikan arahan terkait dengan perkuliahan dari awal hingga saat ini.

6. **Kedua Informan dalam penelitian ini (A dan M)** yang telah bersedia memberikan kesempatan dan mau meluangkan waktunya untuk berbagi cerita dengan sukarela agar penelitian ini dapat berjalan baik.
7. **Ibu Any Susilowati, Ko Louis, Ce Lely**, yang merupakan ibu serta saudara dari peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan ketersediaan makanan yang menjadi teman dalam proses pengerjaan penelitian hingga akhir.
8. **Panti Asuhan Don Bosco**, yang telah memberikan peneliti kepercayaan untuk mengasuh anak-anak serta memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
9. **Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, yang telah setia mengajar dan memberikan ilmu serta memberikan bekal yang berguna bagi proses kehidupan selanjutnya yang tidak bisa peneliti jelaskan secara detail, namun bisa peneliti rasakan.
10. **Teman-teman dekat di Fakultas Psikologi (Billy, Betta, Eva, Hendra, Agatha, Gabposi, Mario, Gaby Phan, Chika, Felix, Vanessa, Nikita)**, yang telah bersama-sama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UKWMS, banyak canda dan duka yang dilewati bersama yang tak lupa juga selalu memberikan semangat, dukungan dan hiburan yang mengisi kehidupan studi peneliti di Universitas.
11. **Bapak dan Ibu konsultan serta teman-teman askon 2021 di Pusat Layanan Psikologi**, yang turut memberikan semangat, dukungan, canda dan tawa serta motivasi yang mendorong peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
12. **Pihak-pihak lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu**, Terima kasih atas segala doa, dukungan dan semangat serta bantuan yang telah diberikan hingga dapat terselesaikannya penelitian ini dari awal hingga akhir dengan lancar.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Fokus Penelitian.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	12
1.4.1 Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Kajian Literatur Seputar Dampak Covid-19	13
2.2 Kajian Literatur Seputar Regulasi Diri pada <i>Illness Behaviour</i>	20
2.3 Dinamika Regulasi Diri untuk <i>Illness Behavior</i> Pada Penyintas Covid-19... 27	
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Pendekatan dalam Penelitian	33
3.2 Informan Penelitian.....	35
3.2.1 Karakteristik Informan Penelitian.....	35

3.2.2	Cara Mendapatkan Informan Penelitian.....	36
3.3	Metode Pengumpulan Data.....	36
3.4	Teknik Analisa Data.....	40
3.5	Validitas Penelitian	41
3.5.1	Validitas Komunikatif.....	41
3.5.2	Validitas Argumentatif.....	42
3.6	Etika Penelitian	42
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	45
4.1	Persiapan Penelitian	45
4.1.1	Persiapan Peneliti	45
4.1.2	Perijinan Penelitian	47
4.2	Proses Pengambilan Data.....	48
4.2.1	<i>Setting</i> dan <i>Timing</i> Penelitian.....	49
4.2.2	Kronologi dan Kegiatan Penelitian	49
4.2.2.1	Informan NG.....	50
4.2.2.2	Informan EG	53
4.3	Hasil Penelitian	57
4.3.1	Hasil Penelitian Informan NG.....	57
4.3.1.1	Anamnesa Informan NG.....	57
4.3.1.2	Kategorisasi Informan NG.....	59
4.3.1.3	Deskripsi Tema Informan NG	66
4.3.1.4	Deskripsi Bagan <i>Self-Regulation of Illness Behaviour</i> pada Informan NG	82
4.3.2	Hasil Penelitian Informan EG	87
4.3.2.1	Anamnesa Informan EG	87
4.3.2.2	Kategorisasi Informan EG	89
4.3.2.3	Deskripsi Tema Informan EG.....	95
4.3.2.4	Deskripsi Bagan <i>Self-Regulation of Illness Behaviour</i> pada Informan EG.....	108
4.4	Pengolahan Hasil Penelitian	112
4.4.1	Persamaan Kedua Informan Penelitian	112

4.4.2	Perbedaan Kedua Informan Penelitian.....	116
4.5	Validitas Penelitian	120
BAB V	PENUTUP	122
5.1	Pembahasan Hasil Penelitian	122
5.2	Refleksi Penelitian	127
5.3	Simpulan	129
5.4	Saran	130
	DAFTAR PUSTAKA	132
	DAFTAR LAMPIRAN	139

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara.....	37
Tabel 4. 1 Jadwal Wawancara Informan NG	49
Tabel 4. 2 Jadwal Wawancara Informan EG	52
Tabel 4. 3 Kategorisasi Informan NG	58
Tabel 4. 4 Kategorisasi Informan EG	88
Tabel 4. 5 Persamaan Kedua Informan	111
Tabel 4. 6 Perbedaan kedua informan.....	115

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Dinamika Regulasi Diri pada Informan NG	80
Bagan 4. 2 Dinamika Regulasi Diri pada Informan EG.....	106
Bagan 4. 3 Persamaan Kedua Informan Penelitian.....	114

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Kesiediaan Informan NG Mengikuti Penelitian	139
Lampiran 2. Pernyataan Kesiediaan Informan EG mengikuti Penelitian	140
Lampiran 3. Pernyataan Keabsahan Hasil Wawancara Informan NG	141
Lampiran 4. Pernyataan Keabsahan Hasil Wawancara Informan EG	142

Thomas Tjandra (2022). “Dinamika Regulasi Diri untuk *Illness Behaviour* Pada Penyintas Covid-19”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Perubahan kondisi fisik akibat dampak *long-Covid* yang dialami oleh para penyintas Covid-19, menjadikan sebuah tantangan tersendiri bagi mereka dalam melanjutkan produktivitas di kehidupan sehari-hari. Menjalani aktivitas kembali dengan kondisi tubuh yang masih belum pulih seutuhnya, dibutuhkan *self-regulation* pada para penyintas *long-Covid* dalam menghadapi kondisi kesehatannya yang tidak menentu. Leventhal mendefinisikan *self-regulation* sebagai 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. Kondisi sakit ditafsirkan sebagai kondisi tidak normal, sehingga individu akan termotivasi untuk mencapai kondisi normalnya kembali. Penelitian ini dilakukan untuk bisa mengkaji dinamika regulasi diri pada penyintas *long-Covid*. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan teknik pengambilan data berupa wawancara. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 2 informan penelitian yang berada dalam rentang usia 35-49 tahun (dewasa madya). Teknik analisa data menggunakan teknik tematik deduktif dengan validitas di akhir penelitian secara komunikatif serta argumentatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua informan penelitian menunjukkan tahapan *self-regulation of illness behaviour* dengan 3 tahapan utama yaitu tahapan interpretasi, strategi koping dan penilaian. Selanjutnya terdapat 2 faktor yang turut mempengaruhi ketiga tahapan diatas yaitu respon emosional serta representasi kesehatan. Pada penelitian ini faktor lain yang ikut mempengaruhi yaitu adanya media informasi dan spiritualitas. Penderita maupun penyintas dengan *long-Covid* diharapkan juga mampu melakukan regulasi diri untuk meningkatkan kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci: Regulasi Diri untuk Perilaku Sakit, Covid-19, Penyintas Covid, Long-Covid.

Thomas Tjandra (2022). "*The Dynamics of Self-Regulation for Illness Behavior in Covid-19 Survivors*". **Undergraduate Thesis 1**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Changes in physical conditions due to the long-Covid impact experienced by Covid-19 survivors, make it a challenge for them to continue productivity in their daily lives. Carrying out activities again with a body condition that is still not fully recovered, self-regulation is needed for long-Covid survivors in dealing with their uncertain health conditions. Leventhal defines self-regulation as a problem-solving process that shows that disease/symptoms can be overcome or handled by individuals in the same way as when individuals face other disease problems. Sick conditions are interpreted as abnormal conditions, so that individuals will be motivated to achieve their normal conditions again. This research was conducted to examine the dynamics of self-regulation in long-Covid survivors. This research was conducted using a qualitative phenomenological method with data collection techniques in the form of interviews. This research was conducted using 2 research informants who were in the age range of 35-49 years (middle adults). The data analysis technique uses deductive thematic techniques with communicative and argumentative validity at the end of the study. The results of this study indicate that the two research informants show the stages of self-regulation of illness behavior with 3 main stages, namely the stages of interpretation, coping strategies and assessments. Furthermore, there are 2 factors that also influence the three stages above, namely emotional response and health representation. In this study, other factors that also influence are the existence of information media and spirituality. Patients and survivors with long-Covid are also expected to be able to self-regulate to improve long-term health.

Keywords: *Self-Regulation of Illness Behaviour, Covid-19, Covid Survivors, Long-Covid.*