

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada akhir tahun 2019 merupakan awal perubahan yang terjadi di berbagai sektor baik secara nasional maupun global. Perubahan pada bidang pendidikan, perindustrian, infrastruktur kesehatan, perekonomian, hingga pemenuhan akan kebutuhan sumber daya, terjadi seiring dengan ditemukannya wabah penyakit yaitu coronavirus atau yang sering disebut dengan Covid-19. Menurut WHO (*World Health Organization*, 2021) Covid-19 merupakan jenis coronavirus baru yang disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) dan diidentifikasi pertama kali di kota Wuhan, Republik rakyat Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Menurut CDC (*Centers for Disease Control*, 2021) Covid-19 dapat menular dan menyebar dengan sangat cepat melalui 3 cara utama yaitu menghirup udara yang terkontaminasi saat dekat dengan seseorang yang terinfeksi, kemudian udara yang mengandung partikel kecil virus ini mendarat pada bagian mata, hidung atau mulut terutama ketika ada seorang yang sedang batuk dan bersin, serta menyentuh area wajah seperti mata, hidung dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi oleh virus. Virus ini juga dapat menyebar kepada orang lain ketika seseorang yang terinfeksi mengeluarkan partikel cairan kecil saat mereka batuk, bersin, berbicara, bernyanyi dan bernafas. Partikel yang keluar ini berkisar dari tetesan pernafasan yang lebih besar hingga pada bentuk aerosol yang lebih kecil (WHO, 2021).

Penularan Covid-19 memang tidak dapat diprediksi dan dapat menginfeksi siapa saja. Beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk menjaga diri sendiri dan orang di sekitar adalah dengan mengikuti penerapan protokol kesehatan yaitu mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan orang, mengurangi mobilisasi di luar rumah dan memakai masker. Penggunaan masker di ruang aktivitas publik juga membantu melindungi individu yang harus bekerja di luar rumah. Sebuah hasil studi yang dilakukan oleh Brooks

dan Butler (2021) mengenai efek dari penggunaan masker diperoleh data bahwa pemakaian masker dapat mengurangi resiko terinfeksi virus dengan prosentase diatas 70%. WHO (2021) menambahkan penggunaan *hand sanitizer* atau alkohol juga diperlukan bila tidak tersedianya tempat untuk mencuci tangan ataupun ketersediaan air yang sulit untuk diakses, mulai membiasakan penerapan etika batuk dan bersin yang tepat di area umum ataupun dalam ruangan tertutup, dianjurkan untuk tidak keluar rumah bila kondisi badan kurang sehat, menahan diri untuk tidak merokok dan memperbanyak aktivitas olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kinerja pada organ paru-paru. Scipioni (2021) menyatakan bahwa melakukan olahraga secara rutin walaupun hanya berjalan kaki dengan durasi 30 menit sehari dan dilakukan 5 kali dalam seminggu sudah sangat membantu tubuh untuk melawan berbagai penyakit termasuk Covid-19. Sallis *et al* (2021) menambahkan bahwa pada individu yang melakukan olahraga secara rutin memiliki kemungkinan kecil untuk menjalani perawatan di rumah sakit, masuk dalam perawatan ICU (*Intensive Care Unit*) atau bahkan meninggal akibat terinfeksi Covid-19.

Pada umumnya kasus infeksi yang terjadi memunculkan berbagai macam gejala. Gejala yang dialami dan dirasakan oleh masing-masing individu tidaklah sama, bahkan dalam kasus tertentu seseorang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala sama sekali atau yang disebut sebagai orang tanpa gejala (OTG). Sebuah studi menunjukkan bahwa kurang lebih 40% hingga 50% orang yang memiliki hasil positif Covid-19 tidak menunjukkan adanya gejala. Pada anak-anak usia 6 hingga 13 tahun dengan prosentase hampir dari 40% dinyatakan positif Covid-19 tanpa adanya gejala (McCrimmon, 2020). Melihat gejala yang dialami oleh individu sangat bervariasi akibat adanya respon imun tubuh yang berbeda-beda, tentu penanganan yang diberikan tidaklah sama antara individu satu dengan yang lainnya. WHO (2021) memberikan kategori gejala yang umumnya terjadi yaitu mulai dari gejala yang paling umum hingga gejala serius. Gejala umum yang dirasakan meliputi demam, batuk kering dan mudah lelah. Beberapa gejala sedang yang hanya dialami oleh sedikit individu meliputi rasa sakit dan nyeri, sakit tenggorokan, mengalami diare, mengalami mata merah (konjungtiva), sakit

kepala, kehilangan indera perasa/pengecap dan indera pembau/penciuman, mengalami ruam pada kulit atau bahkan terjadi perubahan warna pada jari-jari tangan dan kaki. Pada individu yang mengalami gejala serius akan mengalami kesulitan untuk bernafas atau mengalami sesak nafas, nyeri pada dada atau dada merasa seperti di tekan hingga tidak dapat berkomunikasi maupun melakukan gerakan ringan (WHO, 2021).

Individu yang terinfeksi Covid-19 dan mengalami gejala dalam fase ringan maupun sedang, sebagian besar dapat menjalani isolasi mandiri di rumah dengan ketentuan pengobatan yang telah ditentukan serta diharapkan juga untuk rutin mengkonsultasikan hasilnya kepada tenaga ahli atau dokter penanganan Covid-19. Berbeda dengan individu yang mengalami gejala serius dan berada dalam tahap usia lanjut serta individu lain dengan masalah riwayat kesehatan genetik (bawaan) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernafasan kronis hingga kanker akan memperbesar kemungkinan terjadinya perkembangan penyakit yang lebih serius. Langkah yang kemudian dapat dilakukan adalah dengan menghubungi rumah sakit atau rekan keluarga yang lain agar sesegera mungkin memperoleh penanganan dan perawatan dari tenaga kesehatan (WHO, 2021).

Menjaga diri dan mematuhi kebijakan protokol kesehatan bahkan ikut serta dalam mengikuti program vaksinasi yang disediakan oleh pemerintah, tidak menghindarkan kemungkinan individu untuk tetap dapat terinfeksi Covid-19. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu informan dengan inisial DI diperoleh data sebagai berikut:

”Saya bekerja di sebuah apotek pada waktu itu dan juga menggunakan APD (alat pelindung diri) secara lengkap seperti memakai masker doble, memakai faceshield, menggunakan sapu tangan, menggunakan hand sanitizer dan mencuci tangan tiap 1 jam sekali setelah melayani pelanggan bahkan saya juga tidak menyentuh area tertentu di wajah saya. Saya tidak tau kenapa masih dapat terinfeksi Covid-19 ini, bahkan saya juga telah menjalani vaksinasi 2 dosis penuh”

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kebijakan serta protokol kesehatan yang diberlakukan oleh pemerintah, semuanya telah dilaksanakan oleh

informan. Situasi demikian mungkin tidak hanya dialami oleh satu individu saja, melainkan sebagian besar individu lainnya juga mengalami hal serupa seperti yang dialami oleh informan diatas. Berbeda halnya dengan individu yang tidak melakukan kebijakan serta menerapkan protokol kesehatan sama sekali atau bahkan melakukannya secara longgar, tentu kemungkinan resiko untuk tertular atau bahkan menularkan Covid-19 juga sangat tinggi. Resiko terinfeksi Covid-19 memang tidak dapat dijelaskan secara akurat dalam dunia kesehatan hingga saat ini, namun kecenderungannya akan lebih besar dan cepat menular kepada individu yang sebenarnya tidak mematuhi anjuran protokol kesehatan sebagai alat pencegahan awal dan perlindungan terhadap diri sendiri dan orang lain. Apabila seorang individu terinfeksi dan merasakan munculnya gejala-gejala Covid-19 maka individu dianjurkan untuk melakukan isolasi mandiri agar tidak menularkan kepada orang lain.

Masa isolasi atau karantina yang harus dijalani oleh pasien Covid-19 memunculkan berbagai perasaan pada pasien diantaranya adalah merasa jenuh karena berada pada ruangan yang monoton, merasa kesepian karena jauh dari lingkungan sosial dan merasa sendiri karena harus melakukan segala sesuatu secara mandiri tanpa adanya bantuan dari orang lain. Selama masa karantina ini individu juga masih harus menjalani pengobatan bahkan dalam jumlah dosis cukup banyak yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis pada pasien. Kondisi psikologis pada pasien Covid-19 yang berusia 60 tahun ke atas diantaranya mengalami ketakutan, penyangkalan, menerima stigma selama tahap awal infeksi, cemas, mengalami stress, marah, depresi, gangguan tidur, perasaan kesepian, dan memiliki gangguan sosial (Rahman, 2020). Beberapa dampak psikologis yang umum terjadi adalah gangguan dengan keluhan fisik yang diakibatkan oleh adanya stress dan beban mental yang cukup berat (somatisasi), mengalami depresi, kecemasan, gangguan insomnia dan adanya pikiran untuk melakukan mutilasi terhadap diri sendiri hingga tindakan untuk mengakhiri hidup (Wang et al. 2021). Studi oleh Czeisler et al (2020) menambahkan bahwa pasien Covid-19 mengalami permasalahan psikologis diantaranya terkait dengan gangguan kecemasan atau gangguan depresi, mengalami *Posttraumatic Stress Disorders*

(PTSD), mengkonsumsi narkoba untuk mengatasi stress dan emosi akibat Covid-19 serta telah mempertimbangkan untuk melakukan tindakan bunuh diri dalam kurun waktu 30 hari sebelumnya.

Dampak psikologis lain yang dialami oleh pasien ketika pertama kali terinfeksi Covid-19 diantaranya adalah ketidaksiapan individu yang secara tiba-tiba terinfeksi Covid-19, sehingga memunculkan berbagai perasaan seperti merasa kesal, kecewa, khawatir akan kesembuhan pasca infeksi serta kehilangan gairah atau semangat dalam menjalani aktivitas. Faktor eksternal juga menjadi pukulan tersendiri bagi individu seperti adanya stigma masyarakat yang beranggapan bahwa penyintas dapat membawa dan menularkan virus tersebut kepada orang lain, sehingga penyintas menjadi diwaspadai atau bahkan dihindari oleh lingkungan sekitarnya (Fachrunisa, 2021).

Faktor resiko lain yang ikut memperparah kondisi psikologis pasien adalah adanya berbagai macam informasi mengenai Covid-19 yang tidak akurat. Kesimpangsiuran informasi mengenai Covid-19 di media sosial mengakibatkan masalah kesehatan yang dapat merugikan diri sendiri, pasien atau bahkan masyarakat disekitarnya. Beberapa dampak psikologis yang muncul akibat adanya ketidakakuratan informasi diantaranya adalah dapat menyebabkan ketakutan yang berlebihan pada individu, kecemasan, kepanikan, meningkatkan kecenderungan akan suatu fobia tertentu, kekhawatiran serta akan menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti tekanan emosional, stress hingga mengalami trauma (Mukhtar, 2021).

Pada umumnya penyintas Covid-19 memperoleh kesembuhan seperti kondisi semula tanpa mengalami ataupun merasakan gejala penyakit yang sama, namun pada kondisi tertentu beberapa penyintas masih memiliki gejala walaupun telah sembuh. Gejala yang masih dirasakan atau ada dalam tubuh penyintas merupakan sebuah situasi yang sering disebut sebagai *post Covid conditions*. CDC (2021) menjelaskan *post Covid conditions* sebagai sebuah situasi masalah kesehatan yang baru sebagaimana penyintas mengalami atau secara berkelanjutan memiliki gejala Covid-19 dalam kurun waktu 4 minggu atau bahkan lebih setelah penyintas sembuh dari infeksi yang pertama. *Post Covid conditions* dikenal oleh

masyarakat umum dengan sebutan *long Covid* atau *long-haul Covid* serta beberapa istilah lainnya seperti *post-acute Covid*, *long-term effects of Covid* dan *chronic Covid* dalam dunia kesehatan (CDC, 2021). Dijelaskan lebih lanjut kondisi *long-covid* dapat dialami oleh semua penyintas yang pernah terinfeksi Covid-19 meskipun gejala-gejala yang dirasakan adalah kelanjutan dari gejala sebelumnya maupun memunculkan gejala yang baru. Beberapa gejala yang akan dialami atau dirasakan individu meliputi sesak nafas, mudah lelah, mengalami gejala yang buruk setelah melakukan aktivitas fisik maupun mental, sulit berkonsentrasi, batuk, nyeri dada atau perut, sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri pada sendi ataupun otot, merasa seperti ditusuk oleh jarum, diare, mengalami gangguan tidur, demam, pusing ketika berdiri, ruam di kulit, suasana hati berubah-ubah, perubahan dalam indra perasa maupun penciuman dan perubahan pada siklus menstruasi (CDC, 2021). Gejala-gejala yang dialami oleh penyintas juga dapat kambuh sewaktu-waktu, sehingga dapat mempengaruhi kehidupannya sehari-hari (WHO, 2020). Sebuah studi yang dilakukan di Inggris Raya (UK) pada penyintas Covid-19 berdasarkan usia diperoleh data bahwa kondisi *long-Covid* ini cenderung didominasi oleh rentang usia 35-49 tahun, namun penelitian terkait *long Covid* yang didasarkan pada usia juga masih diteliti lebih lanjut oleh para peneliti hingga saat ini (Statistics, 2021). Penyintas dengan penyakit bawaan juga dilaporkan memungkinkan mengalami gejala Covid dengan durasi waktu jangka panjang, oleh karena itu penyintas mungkin akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat sembuh (Crook *et al.* 2021). Dijelaskan lebih lanjut bahwa efek jangka panjang dari gejala tersebut dapat mempengaruhi beberapa sistem tubuh termasuk paru-paru, kardiovaskular dan sistem saraf serta dapat menimbulkan efek psikologis (WHO, 2020).

Beberapa dampak atau efek psikologis yang dialami oleh penyintas ketika mereka masih mengalami kelanjutan dari gejala Covid-19 maupun gejala baru meliputi gejala depresi, kecemasan, *post-traumatic stress disorder*. Gejala tersebut menyebabkan penyintas mengkhawatirkan kondisi atau status kesehatan yang tidak kunjung normal, sehingga dapat berdampak buruk atau negatif terhadap kesehatan penyintas (Zhao *et al.* 2021). Penelitian yang dilakukan oleh

Yuan et al. (2021) juga melaporkan bahwa *post-traumatic stress symptoms* berkaitan dengan gejala seperti depresi, insomnia, kecemasan dan gangguan fungsional yang dapat memperburuk ataupun menurunkan kualitas hidup pada penyintas Covid-19. Efek psikologis yang dialami oleh penyintas tersebut memungkinkan berdampak buruk bagi kesehatan dan aktivitas yang mengarah pada perilaku tidak sehat serta merugikan diri sendiri. Perilaku sehat berkaitan dengan regulasi diri yang secara tidak langsung memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental (Sousa et al. 2021). Dijelaskan lebih lanjut bahwa regulasi diri merupakan strategi perlindungan diri dengan pola hidup yang sehat serta bermanfaat untuk jangka panjang dalam menghadapi keadaan atau situasi darurat kesehatan di masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan dengan menggunakan wawancara pada informan dengan inisial AW (20 tahun) dengan *long-Covid*, diperoleh data sebagai berikut:

“Saya masih mempunyai lendir (dahak) di tenggorokan saya dan juga sebelumnya sempat merasakan lemas terutama dibagian dada, namun masih berlanjut hingga sekarang tapi udah lumayan mendingan. Pernah juga wajah dan dada saya berwarna merah dan dari konsultasi dengan dokter menyatakan bahwa ada peradangan, sehingga saya minum obat. Saya berkonsultasi menggunakan aplikasi halodoc. Saya memilih untuk istirahat dan tidak membebani pikiran yang berat-berat, minum obat dan sudah screening paru-paru. Hasil screening menyatakan di paru-paru sebelah kanan terdapat bercak putih-putih gitu. Saya juga saat ini sering latihan pernafasan, olahraga kecil-kecilan, makan dan minum vitamin serta istirahat yang cukup. Syukur sekarang sudah lumayan mendingan dan cukup membaik”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa informan masih terdampak gejala meski sudah sembuh (*long-Covid*). Wawancara diatas menunjukkan tahapan proses regulasi diri pada individu ketika individu masih belum mencapai kondisi normalnya. Informan menyatakan keluhan terkait lemas yang berasal dari dada dan kemerahan yang dialami. Informan merasa cemas karena bingung dengan kondisinya yang tidak kunjung sembuh atau normal kembali. Hasil dari konsultasi dengan dokter menyatakan bahwa terjadi peradangan sehingga

informan diberikan resep pengobatan yang dapat dibeli. Interpretasi terhadap penyakit dan hasil konsultasi yang diberikan oleh dokter, berpengaruh terhadap strategi koping yang digunakan oleh informan. Informan menambahkan bahwa obat yang diberikan sebenarnya juga tidak menghasilkan efek, sehingga membuat informan lebih memilih untuk beristirahat, tidak membebani pikiran yang berat-berat, meminum obat dan memeriksakan kesehatannya di laboratorium. Perilaku informan tersebut masuk dalam proses regulasi diri yakni strategi koping mengatasi (*approach coping*) masalah untuk mencapai kondisi normal (sehat) seperti semula. Informan juga menilai bahwa dengan latihan berolahraga secara terus menerus dapat membantu mengembalikan kondisi tubuhnya kembali sehat. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Weidner, Sieverding, and Chesney, 2016) menyatakan bahwa regulasi diri berperan penting dalam meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan mencegah atau memperbaiki efek dari suatu penyakit. Dijelaskan lebih lanjut bahwa regulasi diri melibatkan pengaturan diri dalam berbagai dimensi seperti perilaku, emosional, perhatian dan juga secara sosial. Oleh karena itu regulasi diri menjadi penting dalam menjaga perilaku kesehatan, mencegah terkena penyakit, memperlambat perkembangan dari suatu penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

Penyintas Covid-19 memang dihadapkan pada kondisi yang begitu sulit dan penuh tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan. Kondisi penuh tekanan yang dialami pasien tentu akan mempengaruhi kesehatan mentalnya yang sekaligus mempengaruhi kesembuhan pada pasien. Segala bentuk usaha akan dilakukan oleh pasien untuk tetap menjaga pengobatan yang dijalannya, serta termotivasi untuk mencapai kesembuhan. Motivasi yang muncul serta menggerakkan pasien dalam mencapai keadaan normal (sembuh) disebut sebagai regulasi diri dari perilaku penyakit (Leventhal dalam Ogden, 2012).

Leventhal (dalam Ogden, 2012) menyatakan bahwa regulasi diri berfokus pada proses pemecahan masalah dan menyadarkan pemikiran individu bahwa segala penyakit/gejala yang dirasakan saat ini, itu dapat diselesaikan dengan cara yang sama seperti ketika mereka menghadapi penyakit lain dalam diri mereka. Individu yang sakit akan merasakan bahwa kondisi tubuhnya tidak dalam

performa yang optimal, sehingga dia akan berusaha melakukan segala cara agar mencapai kembali performa yang optimal. Performa yang optimal juga akan dapat diraih ketika individu memiliki pemahaman dan keyakinan bahwa penyakit ini dapat sembuh seperti ketika mereka dapat sembuh dari penyakit yang diderita sebelumnya. Pemahaman dan keyakinan akan mengarahkan individu pada kerangka atau skema tindakan yang akan diambil untuk mengatasi penyakit dalam diri mereka.

Perilaku sakit atau *illness behaviour* dijelaskan merupakan sebuah cara mengenai bagaimana individu memahami, menandai, menjelaskan dan menilai serta bertindak untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang sedang dihadapi (Kleinman dalam Wilkinson, 1988). Pada kondisi sakit atau tidak normal akan menggambarkan proses pemecahan masalah dalam diri individu. Proses tersebut tergambar dalam 3 tahap berikut ini yakni interpretasi (individu berusaha memahami masalah), strategi koping (menghadapi masalah untuk kembali mencapai keadaan semula) dan penilaian (menilai keberhasilan dari strategi yang dilakukan). Individu yang dihadapkan pada masalah kesehatan akibat suatu penyakit akan berusaha untuk memahami penyakit tersebut berdasarkan informasi yang didapatkan. Setelah individu memahami tentang penyakit yang dideritanya, individu mulai menyusun strategi dan mencoba melakukannya secara bertahap. Selanjutnya dari strategi yang telah dilakukannya individu memberikan penilaian, apakah strategi-strategi yang digunakan berhasil atau tidak selama masa pengobatan yang dijalannya. Ketiga tahapan tersebut akan terus berlangsung sampai pada strategi koping yang telah dilakukan dianggap berhasil dan keadaan normal pada individu telah tercapai (Leventhal dalam Ogden, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Simanjuntak (2020) pada pasien diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa regulasi diri yang dimiliki dapat membantu proses keberhasilan pasien dalam menjalani masa pengobatannya serta dapat mempertahankan kondisi normalnya. Hasil dari penelitian itu menunjukkan bahwa regulasi diri yang dimiliki oleh pasien mampu menjaga kadar gula darahnya agar tetap berada dalam kondisi stabil. Pada penelitian ini dukungan emosional yang diberikan juga membantu menstimulasi individu agar termotivasi

untuk dapat mencapai tujuan pengobatan yang diharapkan serta individu mampu mengelola perasaan agar tidak berdampak negatif pada kesehatannya (Sari & Simanjuntak 2020). Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa regulasi diri dapat membantu pasien untuk mengontrol emosi dan perilakunya serta mengarahkan fokus pasien pada pengobatan yang dijalani. Regulasi diri yang dibentuk selama masa pengobatan juga memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik serta psikis pada penyintas Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Dovbysh & Kiseleva (2020) menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan merupakan karakteristik dari pasien Covid-19 yang menjalani perawatan di rumah sakit. Hasil dari penelitian itu menunjukkan bahwa tingkat keparahan dari depresi dan kecemasan diantara pasien yang dirawat di rumah sakit sejalan dengan penggunaan strategi regulasi pada diri mereka. Berbagai strategi pengobatan lain yang juga diberikan kepada pasien nyatanya tidak mengurangi keparahan depresi dan kecemasan secara signifikan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa regulasi tampak dalam berbagai cara yaitu dengan membangun perspektif yang baru, penilaian ulang yang positif dan fokus pada perencanaan berkaitan dengan pengurangan depresi dan kecemasan secara signifikan (Dovbysh & Kiseleva, 2020). Berdasarkan uraian dari jurnal tersebut menunjukkan bahwa pemberian treatment akan menjadi lebih efektif bila individu juga didukung dengan regulasi diri yang baik. Pasien dan penyintas Covid-19 dengan regulasi diri yang baik tentu akan memiliki kemampuan untuk mengatur pikiran serta emosinya agar terhindar dari permasalahan psikologis yang lebih serius. Penilaian positif dalam diri dan melihat kembali rencana serta langkah yang dapat dilakukan kedepan juga akan membantu memaksimalkan kesembuhan dari pengobatan serta perawatan yang dijalani oleh pasien maupun penyintas dengan gejala (*long-Covid*).

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melihat bagaimana regulasi diri pada penyintas Covid-19. Ketertarikan peneliti didasarkan bahwa beberapa bagian penyintas Covid-19, masih merasakan gejala-gejala penyakit yang mungkin dapat berpengaruh terhadap pikiran, perasaan dan perilaku serta berdampak pada aktivitasnya sehari-hari. Kondisi tersebut menarik

perhatian peneliti untuk melihat pengalaman serta dinamika yang dilalui oleh informan ketika terinfeksi Covid-19 hingga kondisi setelah infeksi yang masih belum mencapai keadaan normal (sehat seperti semula). Dasar ketertarikan yang lain adalah bahwa penelitian mengenai regulasi diri memang cukup banyak, namun sangatlah sedikit penelitian mengenai regulasi diri yang dikaitkan pada kondisi pasien Covid-19 serta penyintas Covid-19 yang masih merasakan gejala meski telah sembuh (*long-Covid*). Beberapa topik penelitian serupa juga ditemui oleh peneliti, namun hanya sebatas pada salah satu faktor saja dalam pembahasannya regulasi emosi, kognisi mengenai sakit atau proses kopingnya saja. Hal ini berbeda dengan topik penelitian mengenai regulasi diri yang diangkat oleh peneliti, sebagaimana tidak hanya membahas salah satu faktornya saja melainkan membahas mengenai proses regulasi diri secara keseluruhan baik dari segi faktor lain ikut berpengaruh, peranan emosi dan juga representasi kesehatan yang mempengaruhi individu dalam melakukan tahapan-tahapan regulasi diri. Demikian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia kesehatan, terutama dalam memberikan informasi mengenai pentingnya regulasi diri dalam fase pengobatan pasien/penyintas serta memicu munculnya perkembangan penelitian mengenai regulasi diri yang dikaitkan pada pasien. Besar harapan juga bahwa penelitian ini dapat memberikan sebuah informasi bagi masyarakat yang mungkin saat ini sedang menjalani pengobatan karena terinfeksi, beserta juga tenaga kesehatan yang turut bekerja dalam memberikan *treatment* bagi keselamatan banyak orang.

1.2 Fokus Penelitian

Bagaimana dinamika regulasi diri untuk *illness behaviour* pada penyintas Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengalaman serta dinamika regulasi diri pada penyintas Covid-19 yang masih mengalami gejala (*long Covid*).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi bagi perkembangan teori regulasi diri yang merupakan kajian dalam bidang psikologi klinis terutama pada psikologi kesehatan.

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Covid-19

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengetahuan yang bersifat aplikatif mengenai regulasi diri pada pasien Covid-19 sehingga penderita dapat mengetahui tindakan secara tepat apa saja yang harus mereka lakukan ketika terdampak atau sakit Covid-19.

2. Bagi Praktisi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya *self-regulation* bagi pasien dan juga penyintas ketika mereka menjalani perawatan dan pengobatan selama masa penyembuhan sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan lebih lanjut bagi praktisi dalam memberikan pengobatan serta perawatan yang saling melengkapi untuk proses kesembuhan pada pasien.

3. Bagi Penyintas dengan *long-Covid*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah pedoman atau bacaan yang bersifat reflektif bagi para penyintas Covid-19 dengan *long-Covid* dengan ikut memaknai dan melakukan setiap proses atau tahapan yang telah dilakukan oleh para penyintas dengan *long-Covid* sebelumnya dalam usaha mencapai kesembuhan.

4. Bagi Informan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi diri bagi informan terutama dalam setiap usaha-usaha yang telah dilakukan selama proses penyembuhan dan dapat menjadi tindak lanjut dalam menentukan usaha peningkatan kesehatan di masa mendatang.