

STRATEGI COPING PADA PASIEN POSITIF COVID-19 PASCA DINYATAKAN SEMBUH

Andi Nursafirah Mutmainnah, Musdalifah Dachrud, Musafar

Institut Agama Islam Negeri Manado

andinursafirah@gmail.com, musdalifahdachrud@yahoo.com, musafar.musafar@iain-manado.ac.id

ABSTRACT

When individuals suffer from COVID-19, they have to be isolated in order to contain the disease from spreading widely. Facing days as COVID-19 patients is not an easy thing for them. There are numerous stress sources they experience during isolation time. To face this stress, patients could use a coping strategy that is suitable for the problems they experience. The study aims to find out what are the coping strategies of these patients until they recover. The method of this study is a descriptive qualitative approach to describe the coping strategies of COVID-19 patients during their isolation. The data collection techniques were observation, interview, and documentation. The data analysis technique in this study was data reduction, display, and drawing conclusions. The result of this study indicated that each individual had different coping strategies. However, the most used coping strategy by COVID-19 patients is escape avoidance in which the patients shift their minds to the activities they like.

Keywords: Coping strategy, COVID-19 patients, Recovery.

ABSTRAK

Saat individu terpapar COVID-19, mereka harus menjalani isolasi untuk mencegah penyebaran lebih luas. Menghadapi hari-hari sebagai pasien COVID-19 tidaklah mudah bagi mereka. Ada banyak sumber stres yang dirasakan oleh pasien positif COVID-19 saat mereka menjalani isolasi. Untuk menghadapi stres tersebut, pasien dapat menggunakan strategi *coping* yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* pasien positif COVID-19 hingga mereka mencapai kesembuhan. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan bagaimana strategi *coping* pasien COVID-19 saat menjalani isolasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan cara mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Metode pengumpulan data penelitian adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda. Namun, strategi *coping* yang paling banyak dilakukan oleh pasien COVID-19 adalah *escape avoidance* yaitu dengan mencoba mengalihkan pikiran mereka dengan aktivitas-aktivitas yang mereka gemari.

Kata kunci: Strategi *coping*, Pasien COVID-19, Kesembuhan.

PENDAHULUAN

Penyakit infeksi pernapasan yang disebabkan oleh *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* menjadi masalah kesehatan pandemi yang membuat gempar seluruh dunia. Berdasarkan data Worldometers terdapat total 256.298.813 kasus diseluruh dunia yang mencakup 223 negara dengan

jumlah kematian mencapai 5.146.122 orang dan jumlah orang yang sembuh dari infeksi virus ini sebanyak 231.504.159. Amerika menjadi negara pertama penyebaran COVID-19 dengan jumlah kasus 42,140,103 dan jumlah kematian mencapai 680.270 orang (*COVID-19 Coronavirus Pandemic, 2021*).

Di Indonesia menurut data Worldometers, pada tanggal 19 November 2021 data terbaru menunjukkan bahwa jumlah kasus *COVID-19* mencapai angka 4.252.345 dengan jumlah kematian sebanyak 143.709 orang dan jumlah orang yang sembuh sebanyak 4.100.321 orang (*Coronavirus in Indonesia, 2021*). Kota Manado menjadi salah satu kota dengan tingkat kesembuhan yang tinggi. Berdasarkan data dari Pemerintah Kota Manado kasus yang terkonfirmasi positif berjumlah 9.227 orang, dengan jumlah kematian sebanyak 302 orang dan jumlah orang yang sembuh sebanyak 8.572 orang (*Informasi Dan Koordinasi, 2021*).

Pada saat individu telah dinyatakan terpapar *COVID-19*, maka individu dengan status positif akan mendapatkan perawatan yang intensif atau isolasi baik di Rumah Sakit maupun isolasi secara mandiri di rumah. Isolasi pada pasien yang terbukti berstatus positif *COVID-19* dilakukan untuk mencegah penyebaran virus menjadi lebih luas. Ketika pasien menjalani isolasi tersebut maka hal ini dapat menyebabkan pasien merasa kesepian (Zandifar et al., 2020).

Tidak hanya merasakan sakit secara fisik, namun pasien *COVID-19* juga mendapat pengaruh dari segi psikologis (Kurnianingsih et al., 2021). Penelitian terkait kecemasan pada pasien positif *COVID-19* membuktikan bahwa pasien tidak

hanya menanggung rasa sakit fisik yang parah, akan tetapi juga merasakan depresi umum akibat dari kecemasan eksternal (Jannah et al., 2020). Penelitian lain terhadap pasien *COVID-19* menunjukkan bahwa keluhan terbanyak adalah keluhan psikis yaitu adanya rasa cemas, tegang/khawatir (40%) yang diikuti oleh keluhan aktivitas seperti tidak adanya motivasi (30%) (Kurnianingsih et al., 2021).

Dampak lainnya terhadap psikologis pasien *COVID-19* yaitu berupa penurunan motivasi, terkejut, sedih, tertekan, insomnia, trauma hingga membutuhkan dukungan motivasi dari keluarga dan teman sesama pasien. Dampak secara sosial berupa stigma dari masyarakat terhadap pasien, sehingga pasien kesulitan untuk beraktivitas secara sosial. Dan dampak secara ekonomi berupa penundaan pekerjaan dikarenakan menjalani isolasi sehingga berujung pada berkurangnya pendapatan dan kesulitan untuk menjalani aktivitas sosial (Aslamiyah, 2021).

Dampak yang dirasakan oleh individu yang terpapar *COVID-19* menghasilkan kondisi yang berbeda dengan kondisi sebelum terpapar virus tersebut. Banyaknya tekanan yang dirasakan oleh pasien akan berdampak pada kondisi kesehatan mereka (Maulidya & Hendriani, 2021). Individu yang berada pada situasi yang berbeda dengan situasi sebelumnya memerlukan strategi *coping* yang baik agar dapat

beradaptasi dengan situasi tersebut dan agar terhindar dari perilaku maladaptif serta dampak negatif lainnya terkait psikologis dan sosial (Rodrigues, 2014).

Coping dapat dimaknai sebagai suatu perilaku yang dilakukan oleh individu untuk beradaptasi dengan keadaan yang membuatnya tertekan atau terancam. Menurut Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa *coping* adalah proses mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu tersebut (Mashudi, 2012).

Secara umum, strategi *coping* dapat dibedakan menjadi dua jenis strategi yang dapat menurunkan tekanan yang dirasakan yaitu *problem-focused coping*, dan *emotion-focused coping*. Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa *problem-focused coping* merupakan strategi yang digunakan ketika individu mempunyai peluang untuk mengubah situasi yang penuh tekanan tersebut, sedangkan *emotion-focused coping* merupakan strategi yang digunakan oleh individu ketika ia memiliki penilaian bahwa tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi yang penuh tekanan tersebut selain dengan menerima situasi yang terjadi (Smet, 1994).

Pemahaman tentang *coping* merupakan hal yang penting untuk didalami karena dengan mengetahui strategi *coping* yang

efektif dapat membantu individu menghadapi permasalahan yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang strategi *coping* dalam menyusun tugas akhir skripsi yang menyatakan bahwa setelah individu berhasil melakukan metode strategi *coping* yang sesuai, mereka merasakan adanya perubahan kondisi, adanya rasa tenang dan bisa kembali fokus untuk melanjutkan penyusunan skripsi (Wijayanti, 2013).

Penelitian terkait strategi *coping* pada pasien *COVID-19* menemukan bahwa terdapat pasien yang menerapkan strategi *coping* dengan baik yaitu dengan menggunakan strategi *coping planful problem solving* dan strategi *coping seeking social support*. Setelah menerapkan strategi *coping* tersebut, pasien mulai dapat menetapkan tujuan apa yang akan dicapai dalam kehidupannya serta melakukan konsultasi dengan psikolog melalui telepon secara rutin (Sun et al., 2021).

Dalam penelitian lainnya terdapat kasus dimana seorang pria muda yang terpapar *COVID-19* melakukan percobaan bunuh diri dari lantai tiga pada hari ke tujuh isolasi di rumah sakit (Epstein et al., 2020). Adapun di Indonesia, penulis mewawancarai tiga pasien *COVID-19* yang tidak menerima keadaan yang sedang dialaminya. Setelah pasien menerapkan strategi *coping* yang baik, ketiga pasien lebih menerima keadaan

tersebut dan meyakini bahwa apa yang sedang mereka alami merupakan ujian dan memasrahkan segalanya kepada Tuhan (Lisa Febriani, 2020). Penelitian terkait strategi *coping* pada pasien *COVID-19* penting untuk dilakukan karena dengan strategi *coping* yang baik akan berdampak positif bagi psikologis pasien. Maka dari itu, penulis hendak melakukan penelitian tentang strategi *coping* pada pasien positif *COVID-19* pasca dinyatakan sembuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Dalam penelitian ini, penulis akan mendeskripsikan menggunakan kata-kata tentang apa yang didapatkan selama penulis melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang apa saja sumber stres yang dirasakan oleh pasien *COVID-19*, bagaimana strategi *coping* yang mereka lakukan selama menjalani isolasi, dan bagaimana dampak yang mereka rasakan dari strategi tersebut.

Dalam penelitian ini, pengumpulan sumber data dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling ini menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini diantaranya bersedia

untuk menjadi informan, pernah melakukan isolasi selama minimal 14 hari, serta dinyatakan positif dengan tes rapid antibody ataupun tes *polymerase chain reaction* (PCR).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan model Miles dan Huberman yaitu interactive model atau model interaksi. Komponen analisis data tersebut terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami oleh pasien *COVID-19* selama menjalani isolasi dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa macam stresor. Stresor yang ditemukan dalam penelitian ini terdiri dari stresor biologis yaitu berupa virus *COVID-19* dan gejala yang disebabkan oleh virus tersebut. Yang kedua adalah stresor fisik, yaitu keadaan isolasi yang dijalani oleh informan. Dan stresor yang terakhir adalah stresor sosial psikologis yang berupa stigma yang diberikan oleh masyarakat kepada individu yang terpapar *COVID-19* dan juga berita mengenai *COVID-19* yang tersebar secara luas di berbagai media. Dalam menghadapi sumber stres selama isolasi tersebut, setiap

individu memiliki strategi yang berbeda-beda untuk menghadapi tekanan yang ada.

Dari penelitian yang telah dilakukan, strategi *emotion focused coping* yang dilakukan oleh informan adalah pertama *positive reappraisal*, yaitu mendirikan salat dan menyempatkan diri untuk membaca Al-Qur'an serta mengambil pelajaran atau hikmah dari kejadian yang dialaminya. Kedua adalah *seeking social emotional support* yaitu dengan menghubungi orang-orang terdekat untuk menceritakan apa yang dirasakan saat menjalani isolasi, bahkan ada yang mendapat kunjungan dari teman-teman dekatnya saat informan melakukan isolasi mandiri di rumahnya. Kemudian strategi *emotion focused coping* yang terakhir yang diterapkan oleh informan penelitian ini selama menjalani isolasi adalah *escape avoidance* yakni seperti menonton film atau drama kesukaannya, bermain game online, ataupun aktif di sosial media yang mereka miliki.

Strategi *problem focused coping* yang ditemukan dalam penelitian ini yakni *seeking social support* seperti berusaha menghadapi *COVID-19* bantuan dan juga mencari kepada para ahli di bidang kesehatan dan juga *planful problem coping* berupa mengonsumsi obat-obatan yang diberikan oleh dokter dan strategi juga melakukan tes *COVID-19* saat merasakan gejala-gejala yang disebabkan oleh virus *COVID-19*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan, penulis menemukan bahwa informan penelitian ini memiliki strategi *coping* yang relatif berbeda. Akan tetapi informan penelitian ini lebih dominan untuk melakukan strategi *coping* yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping*.

Dampak yang dirasakan oleh informan dalam penelitian ini berbeda-beda dari strategi yang ditetapkan. Saat menerapkan strategi *problem focused coping*, informan merasakan adanya perubahan dari sisi kesehatan fisik mereka. Gejala yang dirasakan perlahan-lahan mulai membaik hingga mereka mencapai kesembuhan. Adapun ketika mereka menerapkan strategi *emotion focused coping* dampak yang dirasakan oleh informan adalah timbulnya perasaan tenang, beban pikiran mereka menjadi berkurang.

PEMBAHASAN

Strategi *coping* dimaknai sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi situasi tertentu yang dianggap dapat mengancam atau membebani dirinya. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa *coping* adalah proses mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu (Mashudi, 2012).

Lazarus dan Folkman membedakan strategi *coping* ke dalam dua jenis strategi yang dapat digunakan individu dalam menghadapi stres yang ada yaitu dengan *emotion focused coping* yang merupakan strategi yang dilakukan oleh individu untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan seperti penyangkalan, harapan positif dan pikiran yang penuh harapan Strategi *coping* yang kedua adalah *problem focused coping* adalah strategi yang digunakan untuk menangani stres dengan berfokus pada masalah yang dihadapinya. Artinya ketika individu melakukan strategi *coping* ini, ia akan berusaha langsung untuk menghadapi permasalahan yang ada, mencari sumber dari permasalahan yang dialami, mengubah lingkungan yang menyebabkan dirinya merasakan stres dan berusaha untuk menyelesaikan permasalahan tersebut sehingga stres yang dirasakan menjadi berkurang atau hilang (Asih et al., 2018). Berikut ini adalah uraian dari strategi *coping* yang d(Mahmoudi et al., 2007)gunakan oleh informan penelitian ini saat menjalani isolasi.

1. Mendekatkan diri dengan Sang Pencipta

Salah satu bentuk strategi *emotion focused coping* adalah *positive reappraisal*. *Coping* ini diartikan sebagai sebuah usaha yang dilakukan oleh individu dengan menciptakan makna yang positif yang bertujuan untuk mengembangkan dirinya. Salah satu contoh

bentuk strategi ini adalah dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat religius.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmoudi menunjukkan bahwa ada hubungan antara *coping* religious, kesehatan dan gangguan psikologis yang kompleks. Artinya keyakinan agama memainkan peran penting dalam pencegahan, pengurangan emosi dan gangguan psikologis (Mahmoudi et al., 2007).

2. Berusaha menghadapi penyakit yang diderita

Kesehatan merupakan hal yang paling mendasar dalam kehidupan manusia. Banyak orang yang sakit dan keluarganya yang mengorbankan harta yang mereka miliki untuk mendapatkan kesembuhan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya arti kesehatan bagi manusia. Bahkan ada orang yang memilih untuk mengakhiri hidupnya daripada ia hidup dalam keadaan yang tidak sehat dan tidak dapat melakukan apapun (Refdinal, 2006).

Setiap individu yang sedang sakit pasti menginginkan agar supaya dirinya bisa sembuh dari penyakit yang sedang dideritanya saat itu. Ketika penyakit yang diderita oleh individu membuat dirinya menjadi tertekan, stres atau terbebani, maka salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh individu adalah *problem focused coping*.

Dalam penelitian ini *problem focused*

coping yang dilakukan oleh individu adalah *seeking social support* seperti mendatangi lembaga atau unit kesehatan untuk memeriksakan kesehatan dirinya dan *planful problem coping* seperti meminum obat-obatan, vitamin ataupun melakukan upaya lainnya untuk bisa sembuh dari penyakit yang dideritanya.

3. Mencari dukungan Sosial dan Berinteraksi

Menurut Santrock, dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Dukungan sosial ini dapat membantu individu untuk mengatasi masalah lebih efektif, sehingga dukungan sosial ini dijadikan sebagai salah satu metode penanganan klinis yang paling sering digunakan (Santrock, 2012). Strategi ini disebut juga *seeking for social emotional support* yang tergabung dalam bentuk *emotion focused coping*

Informan menyatakan bahwa ketika orang-orang tersebut memberikan dukungan kepada mereka berupa semangat, motivasi serta mendengarkan curhatan mereka, hal tersebut memberikan dampak yang positif bagi mereka. Mereka tidak merasa kesepian dan juga menjadi lebih bersemangat dan optimis untuk bisa mencapai kesembuhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarman dan Faisal yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang dilakukan penyintas *COVID-19*

membuat dirinya merasa senang karena bisa berbagi cerita dengan orang lain sehingga mereka bahwa mereka disayangi, diperhatikan, dihargai, ditolong dan tidak lagi merasakan kesepian (Sudarman & Reza, 2021).

4. Mengalihkan pikiran

Untuk bisa mengurangi tekanan yang dirasakan oleh informan, cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengalihkan pikiran mereka. Dengan mengalihkan pikiran mereka, maka mereka dapat melupakan rasa sakit yang mereka rasakan saat itu dan juga melupakan kekhawatiran-kekhawatiran yang melanda mereka. Aktivitas untuk mengalihkan pikiran individu saat berada diruang isolasi adalah dengan bermain gadget, ataupun beristirahat.

Informan menyatakan bahwa setelah mereka melakukan aktivitas tersebut adalah pikiran mereka tidak terbebani dengan rasa sakit yang mereka sedang mereka alami saat itu, mereka menjadi lebih rileks dan senang. Tidak hanya itu, mereka juga merasa waktu berlalu begitu cepat ketika mereka melakukan aktivitas-aktivitas tersebut. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sun dan rekan-rekannya yang menemukan bahwa salah satu strategi *coping* yang digunakan oleh pasien *COVID-19* adalah *coping escape avoidance* dimana pasien berusaha untuk mengalihkan pikirannya pada aktivitas yang membuatnya

merasa senang seperti bermain game online ataupun menonton video yang dapat membuatnya tertawa (Sun et al., 2021).

5. Mengambil hikmah dari kejadian yang dialami.

Mengambil hikmah dari suatu kejadian dapat menjadi salah satu strategi *coping* yang dapat dilakukan untuk mengurangi perasaan stres pada diri individu yang disebut dengan *positive reappraisal* dalam *emotion focused coping*. Dengan mengambil hikmah atau sisi positif dari kejadian, individu bisa lebih menerima keadaan dan menjadi lebih tenang karena pikirannya menjadi lebih positif. Berpikir positif akan menimbulkan keinginan yang positif pula. Di dalam diri orang yang berpikir positif ada semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit yang dialaminya (Peale, 2006).

Para ahli psikologi menyatakan bahwa berpikir positif adalah metode motivasi yang umum digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri. Salah satu ciri yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah mereka mengakui bahwa di dalam kehidupan setiap individu terdapat unsur-unsur negatif berupa permasalahan yang akan dialaminya. Akan tetapi, mereka meyakini bahwa semua masalah tersebut mempunyai jalan keluarnya dan dapat diselesaikan oleh setiap orang (El-Bahdal, 2010).

KESIMPULAN

Strategi *coping* yang dilakukan oleh informan adalah *problem focused coping* seperti *planful problem coping* yaitu dengan melakukan perawatan di rumah sakit, mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh dan juga mengonsumsi obat-obatan yang dapat mendukung proses penyembuhan penyakit yang diderita.

Strategi selanjutnya adalah *seeking social support* yaitu dengan mendatangi rumah sakit atau lembaga kesehatan untuk melakukan tes *COVID-19* setelah merasakan gejala *COVID-19*. Sedangkan strategi *emotion focused coping* yang dilakukan oleh informan adalah *escape avoidance* yaitu mengalihkan pikiran mereka dari stres yang ada dengan melakukan aktivitas-aktivitas atau kegiatan yang disenangi seperti makan, tidur, menonton film, drama, atau konten-konten yang ada di youtube, bermain game online, ataupun aktif di media sosial yang dimiliki.

Selain itu, *coping* emosional yang dilakukan saat isolasi adalah *positive reappraisal* yakni dengan mendirikan salat, membaca kitab suci Al-Qur'an, dan mengambil hikmah atau sisi positif dari kejadian yang dialaminya. *Coping* terakhir adalah *seeking social emotional support* yaitu dengan menghubungi orang-orang terdekat dan menceritakan apa yang dirasakan saat isolasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press.
- Aslamiyah, S. (2021). *Dampak COVID-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien COVID-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara*.
- Coronavirus in Indonesia. (2021). Worldometers.
- COVID-19 Coronavirus Pandemic. (2021). Worldometers.
- El-Bahdal, M. R. (2010). *Asyiknya Berpikiran Positif*. Penerbit Zaman.
- Epstein, D., Andrawis, W., Lipsky, A. M., Ziad, H. A., & Matan, M. (2020). Anxiety and Suicidality in a Hospitalized Patient with COVID-19 Infection. *European Journal of Case Reports in Internal Medicine*, 7.
- Informasi dan Koordinasi. (2021). Pemerintah Kota Manado.
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Junnatul, M., Heru, A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11.
- Kurnianingsih, M. F., Nahdatien, I., & Zahroh, C. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh Terhadap Kecemasan dan Motivasi Sembuh Pasien COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13.
- Lisa Febriani. (2020). *Gambaran Coping Stress pada Pasien COVID-19*.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. IRCiSoD.
- Maulidya, F. A. N., & Hendriani, W. (2021). Gambaran Koping Terhadap Stres Masa Isolasi Pasien COVID-19 Usia Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1.
- Peale, N. V. (2006). *Berpikir Positif*. Bina Rupa Aksara.
- Refdinal. (2006). *Tingkah Laku Pasien dalam Proses Perawatan di Rumah Sakit*. UA.
- Rodrigues, T. M. (2014). Coping Strategies as Predictors of Well-Being in Young Adult. *Social Indicators Research*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Edisi 13 Jilid 2 Perkembangan Masa Hidup* (W. C. Kritiaji (Ed.)). Erlangga.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sudarman, & Reza, F. A. (2021). *Dukungan Sosial Keluarga pada Survivor COVID-19 (Studi Fenomenologi Penyintas di Provinsi Lampung)*.
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., Wang, H., Wang, C., Wang, Z., You, Y., Liu, S., & Wang, H. (2021). Qualitative Study of the Psychological Experience of COVID-19 Patients During Hospitalization. *Journal of Affective Disorders*.
- Wijayanti, N. (2013). *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program Studi SI Fakultas Ilmu Pendidikan*.
- Zandifar, A., Bardfam, R., Yazdani, S., Arzaghi, S. M., Rahimi, F., Ghasemi, S., Khamisabadi, S., Mohammadian Konsadi, N., & Qorbani, M. (2020). Prevalence and Severity of Depression, Anxiety, Stress and Perceived Stress in Hospitalized Patients with COVID-19. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*.