

**EFIKASI DIRI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI
PENYAKIT PASCA COVID-19 TAHUN 2021
DI DESA CARUY CIPARI CILACAP**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Univeritas Islam Negeri Prof. K.H.
Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)**

Disusun Oleh:
Rahmawati Nur Annisa
NIM: 1717101079

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmawati Nur Annisa
NIM : 1717101079
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul : Efikasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca
COVID-19 Tahun 2021 di Desa Caruy, Cipari, Cilacap

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian pernyataan ini, apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 23 April 2024
Peneliti



Rahmawati Nur Annisa
NIM. 1717101079

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

Efikasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca COVID-19

Tahun 2021 di Desa Caruy, Cipari, Cilacap

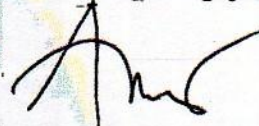
Yang disusun oleh **Rahmawati Nur Annisa** NIM. 1717101079 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Kamis tanggal 25 April 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing



Nur Azizah, M.Si
NIP. 1981011720081 1 010

Sekretaris Sidang/Penguji II



Anas Azhimi Qalban, M. Kom

NIP.

Penguji Utama



Imam Alfi, M. Si
NIP. 19860606 201801 1 001

Mengesahkan,
Purwokerto, Sumak, 26-09-2024
Dekan,



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226 200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa:

Nama : Rahmawati Nur Annisa
NIM : 1717101079
Jenjang : S1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul : Efikasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca COVID-19 Tahun 2021 di Desa Caruy, Cipari, Cilacap

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk di munaqosahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Demikian, Atas perhatiannya, kami mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 23 April 2024
Dosen Pembimbing,



Nur Azizah, M.Si.
NIP. 1981011720081 2 010

EFIKASI DIRI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PENYAKIT PASCA COVID-19 TAHUN 2021 DI DESA CARUY, CIPARI, CILACAP

Rahmawati Nur Annisa

NIM. 1717101079

annisa.rn32@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Long COVID merupakan penyintas COVID-19 yang memiliki keluhan-keluhan pasca COVID-19. Efek ini membuat penyintas COVID-19 menghadapi efek jangka panjang dalam beberapa minggu, bulan atau tahun setelah dinyatakan negatif dan sembuh. Meskipun virus Corona ini sangat menakutkan namun perlu adanya efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa dalam menghadapi penyakit pasca COVID-19.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dalam pengumpulan data, menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini memiliki empat subjek yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang semuanya menghadapi penyakit pasca COVID-19. Kemudian dilanjutkan dengan analisis data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua dari keempat subjek yaitu FY dan RP memiliki efikasi diri tinggi karena berhasil memenuhi tiga aspek dalam efikasi diri. Subjek KN memiliki efikasi diri rendah karena baru memenuhi satu aspek yaitu aspek strength, dan satu subjek terakhir yaitu ADR memiliki efikasi diri tinggi karena dapat memenuhi dua aspek yaitu aspek generality dan aspek strength. Keempat subjek memiliki cara masing-masing dalam memenuhi aspek-aspek efikasi diri. Dalam menghadapi gejala Long COVID ini keempat subjek menunjukkan hal yang baik atau positif dalam menghadapi penyakit pasca COVID-19.

Kata kunci: Efikasi Diri, Penyakit Pasca COVID-19, Mahasiswa

**STUDENTS SELF-EFFICACY IN DEALING WITH POST COVID-19
DISEASES IN 2021 AT CARUY, CIPARI, CILACAP**

Rahmawati Nur Annisa
NIM. 1717101079
annisa.rn32@gmail.com

Islamic Guidance and Counseling Study Program
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

Long COVID is a COVID-19 survivor who has complaints after COVID-19. These effects make survivors of: COVID-19 face long term effects in the weeks, months or year after they have tested negative and recovered. Even though the Coronavirus is very scary, students need to have high self-efficacy in dealing with post COVID-19 patients.

The method used in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. In collecting data, using interview, observation, and documentation methods. This research has four subjects selected using a purposive sampling technique, all of whom are suffering from COVID-19. Then proceed with data analysis and drawing conclusions.

The research results showed that two of four subjects, namely FY and RP, had high self-efficacy because they succeeded in completing three aspects of self-efficacy. KN subject has low self-efficacy because his of the four subjects only completed one aspect, namely the strength aspect and the last subject ADR has high self-efficacy because complete two aspect, namely the generality aspects and the strength aspect. The four subjects have their own way of writing aspect of self efficacy. In dealing with the symptoms of Long COVID, the four subjects showed good or positive things in dealing with post- COVID-19 diseases.

Keywords: Self Efficacy, Post COVID-19 illness, Students

MOTTO:

“Only you can change your life. Nobody else can do it for your life”

Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulit kita yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

(Fardiyandi)



PERSEMBAHAN

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan peneliti kesempatan, kesehatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Alhamdulillah Allah SWT telah memberikan kesempatan untuk menemukan kembali alasan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

“Mahasiswa yang menghadapi penyakit Pasca COVID-19 tahun 2021 di Desa Caruy, Cipari, Cilacap. “



KATA PENGANTAR


Puji Syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mendapatkan kemudahan untuk melewati cobaan dan akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efikasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca COVID-19 Tahun 2021 di Desa Caruy, Cipari, Cilacap”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M. Si. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing yang sudah meluangkan banyak waktu dan memberikan arahan serta masukan dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Staff serta Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Kedua Orang tua saya, Bapak Ngadiwan dan Ibu Sri Haryanti dan adik saya Arif Rahman Fadlillah yang selalu menjadi penyemangat peneliti, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang dan doa serta dukungan kepada peneliti. Terima kasih selalu berjuang dan mengusahakan yang terbaik untuk peneliti.
6. Keluarga besar Tarko Hadi Atmojo, dan Tarja yang telah mendukung peneliti baik berupa materiil maupun non materiil.
7. Teman dekat saya, Septian Ibnu Stiadi yang menemani, dan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran maupun materi kepada peneliti serta memberikan semangat untuk meraih apa yang menjadi impian peneliti. Terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk peneliti dan menjadi bagian dari perjalanan peneliti.

8. Teman saya, Gedang Squad (Nurul, Sekar, Lia, Nadya, Utari), Afid Rifai, Fahrul Iqwan, Fanida yang selalu siap menerima telfon dari peneliti dalam keadaan apapun. Terkhusus Miftahul Hidayat yang selalu peneliti repotkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Teman seperjuangan, Zuhroh Mulqyatul Haq yang memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi.
10. Teman-teman Alumni 12 IPS 4 SMANSA Majenang, yang telah memberikan semangat serta arahan kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Dan untuk orang-orang yang bertanya "**Kapan?**"

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk memperbaiki skripsi ini agar nantinya dapat menjadi skripsi yang lebih baik. Demikian semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca.

Purwokerto, 22 April 2024


Rahmawati Nur Annisa
NIM.1717101079

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| PENGESAHAN | iii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Penegasan Istilah..... | 6 |
| C. Rumusan Masalah | 8 |
| D. Tujuan Penelitian | 8 |
| E. Manfaat Penelitian | 8 |
| F. Kajian Pustaka | 9 |
| G. Sistematika Pembahasan | 12 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Efikasi Diri | 14 |
| 1. Pengertian Efikasi Diri | 14 |
| 2. Aspek-aspek Efikasi Diri | 15 |
| 3. Sumber-sumber Efikasi Diri | 16 |
| 4. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Proses dalam Diri Manusia | 17 |
| 5. Fungsi Efikasi Diri | 18 |
| 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri | 19 |

| | | |
|----------------|--|----|
| | 7. Karakteristik Efikasi Diri | 20 |
| | 8. Klasifikasi Efikasi Diri | 21 |
| | B. Covid 19 | 23 |
| | C. Penyakit Pasca Covid-19..... | 25 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | |
| | A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 28 |
| | B. Data dan Sumber Data | 28 |
| | C. Subjek dan Objek Penelitian | 29 |
| | D. Metode Pengumpulan Data | 30 |
| | E. Metode Analisis Data | 31 |
| BAB IV | PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA | |
| | A. Gambaran Umum Desa Caruy | 33 |
| | B. Gambaran Umum Subjek | 37 |
| | C. Kondisi Kesehatan dan Penyakit Subjek Pasca Covid tahun 2021 | 44 |
| | D. Bentuk Efikasi Diri Subjek Pasca COVID Tahun 2021 | 48 |
| | E. Cara Subjek dalam Mengembangkan Efikasi Diri Subjek Pasca COVID Tahun 2021 | 50 |
| | F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Subjek Pasca COVID Tahun 2021 | 51 |
| | G. Pembahasan | 53 |
| BAB V | PENUTUP | |
| | A. Kesimpulan..... | 65 |
| | B. Saran | 65 |
| | DAFTAR PUSTAKA | |
| | LAMPIRAN-LAMPIRAN | |
| | DAFTAR RIWAYAT HIDUP | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1. | Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) | 1 |
| Tabel 2. | Data Subjek Penelitian | 37 |
| Tabel 3. | Karakteristik Gejala yang dialami Informan | 47 |
| Tabel 4. | Bentuk Efikasi Diri Pada Informan FY, KN, ADR, RP | 49 |
| Tabel 5. | Cara Subyek Mengembangkan Efikasi Diri Pasca COVID Tahun 2021 | 51 |
| Tabel 6. | Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Subjek Pasca COVID tahun 2021 | 53 |
| Tabel 7. | Aspek-aspek Efikasi diri pada Informan FY, KN, ADR, RP | 64 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Gambaran Efikasi Diri | 22 |
| Gambar 2. Peta Kecamatan Cipari (Desa Caruy berwarna Biru)..... | 33 |
| Gambar 3. Hasil tes Informan FY | 39 |
| Gambar 4. Hasil tes Informan KN | 41 |
| Gambar 5. Hasil tes informan RP | 44 |



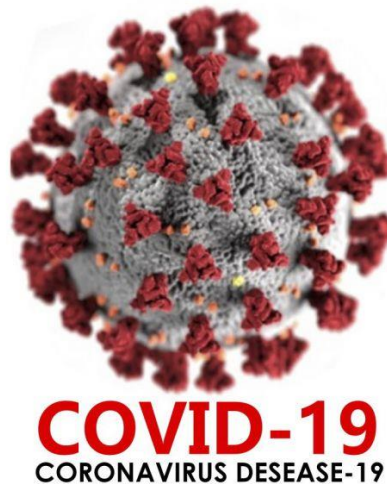
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2020, dunia dihebohkan dengan adanya pandemi COVID-19. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus COVID-19 ini dinamakan SARS-CoV-2.¹

Gambar 1
Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)²



Infeksi virus SARS-CoV-2 ke dalam tubuh manusia dapat mengakibatkan infeksi saluran pernapasan bagian bawah lalu berkembang menjadi sindrom pernapasan akut yang parah dan beberapa kegagalan organ bahkan kematian.³ Wabah COVID-19 tidak hanya menyerang kesehatan fisik, melainkan juga berdampak pada kesehatan jiwa. Jumlah penderita COVID-19 mengalami peningkatan cukup tinggi membuat banyak orang tidak siap untuk menyesuaikan diri. COVID-19 membuat masyarakat menjadi tidak nyaman

¹ Suharyanto, *Glosarium Seputar COVID-19*, (Jakarta: Ikatan Pustakawan Indonesia, 2020), Hlm: 6.

² Diakses dari laman Portal Berita Info Publik oleh MC Prov RIAU, 2020.

³ Satuan Tugas Penanganan COVID-19, *Pengendalian COVID-19 dengan 3M, 3T, Vaksinasi, Disiplin, Kompak, dan Konssiten*. (SATGAS Penanganan COVID-19, 2021), Hlm: 3.

dalam melakukan aktivitas normal yang biasanya dilakukan sehari-hari. Muncul perubahan seperti memakai masker, mengurangi berpergian, mengurangi kontak fisik dengan orang lain, dan lain-lain.⁴ Hal ini menyebabkan munculnya rasa kekhawatiran, ketakutan dan stres pada sebagian masyarakat. Dalam situasi ini semua masyarakat harus mengikuti dan mematuhi berbagai aturan atau kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah dalam rangka penyelamatan wabah COVID-19. Kondisi ini memberikan sebuah dampak dan perubahan bagi semua aspek kehidupan yang dapat menimbulkan tekanan bagi masyarakat.

Adaptasi menjadi suatu bentuk respon yang paling cepat dilakukan oleh manusia untuk tanggap terhadap kondisi wabah ini sehingga dapat merespon pencegahan penularan virus. Akibat pandemi COVID-19, semua orang mengalami situasi sulit.⁵ COVID-19 ini dapat menyerang siapa saja tanpa terkecuali. Individu yang terpapar virus akan merasakan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas. Hal tersebut menyebabkan individu harus dirawat secara intensif dan dapat memberikan dampak yang disebabkan oleh banyak hal. Gejala lain yang dirasakan antara lain nyeri otot, sakit tenggorokan, hilangnya indera penciuman, hilangnya indera perasa.⁶ Masalah-masalah yang dihadapi oleh individu yang terinfeksi COVID-19 antara lain, wajib melakukan isolasi mandiri, menjalani pemeriksaan yang rutin, lemahnya kondisi fisik, penurunan produktivitas yang signifikan.

Pada kasus COVID-19 ini ada beberapa hal penting yaitu memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di wilayah yang ada penyebaran lokal atau ada riwayat kontak dengan penderita yang sudah dinyatakan positif COVID-19. Ada beberapa orang yang terduga COVID-19 antara lain:

1. Orang tanpa gejala (OTG), yaitu seseorang yang beresiko tertular dari orang yang positif COVID-19 dan tidak mempunyai gejala.

⁴ Estar Putra Akbar, *Dibalik Wabah COVID-19 Sumbangan dan Perspektif Akademisi: Tantangan Desain Arsitektur Pasca COVID-19*, (Tanah Laut: POLITALA Press, 2020), Hlm: 18

⁵ May Dwi Yuri Santoso, *Review Article: Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi COVID-19*, *Jurnal Litbang Sukowati* Vol 5 No 1, (Sragen, 2021), Hlm: 11-26

⁶ Mutdio Siahaan, *Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, *Jurnal Kajian Ilmiah* No 1, (2020), Hlm: 1.

2. Orang dalam pemantauan (ODP) apabila mengalami demam, nyeri, batuk, pilek atau sakit tenggorokan dan pada 14 hari sebelum muncul gejala ternyata melakukan riwayat perjalanan ke wilayah-wilayah yang ada penyebaran lokal atau ada kontak dengan penderita COVID-19.
3. Pasien dalam pengawasan (PDP) yaitu seseorang yang saluran pernafasannya mengalami infeksi akut dan membutuhkan perawatan dari RS (rumah sakit), 14 hari terakhir sebelum gejala telah melakukan riwayat perjalanan ke wilayah-wilayah yang ada penyebaran atau ada kontak dengan penderita COVID-19.
4. Kasus konfirmasi, yaitu penderita COVID-19 yang sudah melaksanakan pemeriksaan PCR dan hasilnya positif.⁷

Brooks et al, mengatakan bahwa masyarakat dihadapkan dengan suatu virus yang tidak terlihat penyebarannya dan dapat menularkan ke individu lain, menyebabkan individu tersebut saling berprasangka buruk terhadap individu lain. Hal ini memunculkan stigma negatif. Adanya stigma negatif masyarakat terhadap individu yang telah terpapar COVID-19 akan meningkatkan kecenderungan individu mengalami stres.⁸ Berbagai gangguan dan gejala pasca COVID-19 antara lain sebagai berikut:

1. Gangguan kognitif, seperti sindromia gangguan fungsi eksekutif, kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi.
2. Gangguan psikotik, seperti depresi, labilitas kondisi mood.
3. Gangguan penyesuaian, seperti stress pasca trauma.
4. Ansietas, seperti kondisi stress akut.
5. Fatigue, seperti gangguan tidur (insomnia).
6. Gangguan psikosomatik, seperti isolasi sosial.
7. Perasaan stigmatisasi, seperti kemarahan.

⁷ Ari Udijono, "*Hai, Namaku CORONA*", (Sukabumi: CV Jejak, 2020), Hlm: 11-12

⁸ Aryo Atha Rizaldi dan Diana Rahmasari, *Resiliensi pada Lansia Penyintas COVID-19 dengan Penyakit Bawaan*, *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 8 No 5, (Surabaya: UNESA, 2021).

8. Perasaan kehilangan, seperti kebencian, perasaan kosong, merasa didiskriminasi.⁹

Seperti yang diketahui bahwa semakin lama jumlah kematian akibat COVID-19 semakin meningkat. Karena kematian yang meningkat, membuat individu yang terpapar COVID-19 mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stress. Selain kekhawatiran tentang penyebaran virus ke anggota keluarga lain, kebutuhan untuk mengisolasi diri serta berita terkait virus ini menjadi sumber stressor pada individu yang terpapar COVID-19.

Seperti yang terjadi di Desa Caruy, COVID menjadi salah satu penyakit yang ditakuti oleh masyarakat. Tidak sedikit warga yang terkonfirmasi positif COVID-19. Masyarakat yang terkonfirmasi COVID-19 ini mendapat sanksi sosial berupa dikucilkan dan mendapat cemoohan dari para tetangganya. Sanksi ini membuat individu yang terkonfirmasi COVID-19 mengalami berbagai macam tekanan. Dan salah satunya adalah dirasakan oleh mahasiswa yang terkonfirmasi COVID-19 di Desa Caruy.

Dalam hal ini peneliti mengambil empat informan mahasiswa yang positif COVID-19 dan mengalami gejala Pasca COVID-19 yaitu informan FY seorang perempuan yang berusia 22 tahun terkonfirmasi COVID-19 karena ada riwayat perjalanan dari tempat penyebaran lokal COVID-19, informan KN seorang perempuan yang berusia 22 tahun terkonfirmasi positif karena ada kontak dengan penderita COVID-19. ADR seorang informan perempuan yang berusia 23 tahun terkonfirmasi positif karena ada riwayat perjalanan dari tempat penyebaran local COVID-19. Informan RP seorang perempuan yang berusia 23 tahun terkonfirmasi COVID-19 karena ada kontak dengan penderita COVID-19.

Kemudian setelah dinyatakan sembuh para informan mengalami gejala pasca COVID-19. Keempat subjek mengalami berbagai macam gejala pasca COVID-19. Pada tahun 2024, setelah gejala pasca COVID-19 keempat informan mendapati dirinya bahwa terkena penyakit yang tadinya tidak ada

⁹ Royke Tony Kalalo, *Rehabilitasi Kesehatan Mental Pasca Serangan COVID-19*, (Universitas Airlangga Press, 2021), Hlm: 203.

menjadi ada. Informan FY mengalami penyakit paru, KN mengalami penyakit tekanan darah tinggi, ADR mengalami trauma, dan RP mengalami gejala sosial diskriminasi. Long COVID ini dapat memperburuk kondisi kesehatan para penyintas COVID-19 dan dapat mempengaruhi perubahan perilaku pada individu. Perubahan dalam situasi tertentu bergantung pada kondisi kognitif dan lingkungan disekitarnya.

Untuk mengatasi hal tersebut individu perlu ada keyakinan diri yang tinggi. Keyakinan diri dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami gejala long COVID-19 dan yakin dapat menghadapi penyakit pasca COVID-19. Menurut Notoadmodjo dalam penelitian yang dilakukan oleh Baiq Ruli Fatmawati, dkk menyatakan bahwa suatu perilaku sehat pada individu dimotivasi oleh enam komponen antara lain: pemahaman tentang keparahan penyakit, pemahaman kerentanan, pemahaman tentang manfaat, pemahaman tentang hambatan, petunjuk untuk bertindak dan efikasi diri.¹⁰

Banyak faktor yang mempengaruhi efikasi diri. Keyakinan akan kemampuan diri membuat individu nyaman menerima keadaan dirinya saat dinyatakan terkena penyakit pasca COVID-19, sebaliknya jika individu memiliki keyakinan diri yang rendah akan merasa cemas dan semakin memperburuk keadaan. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang mengenali diri. Santrock menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang ada dalam diri individu bahwa individu tersebut mampu mengendalikan dan menguasai situasi serta dapat memberikan hasil yang positif.¹¹ Dalam hal ini efikasi diri berperan penting dalam pengambilan keputusan individu dalam menghadapi penyakit yang dideritanya.

¹⁰ Baiq Ruli, dkk, *Self-Efficacy dan Perilaku Sehat dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi*, Jurnal Ilmiah STIKes YARSI Mataram, Vol 11 No 1, (Mataram: STIKes YARSI Mataram, 2021), Hlm: 2

¹¹ Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindutama, 2018), Hlm: 23

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efikasi Diri pada Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca Covid-19 Tahun 2021 di Desa Caruy Cipari Cilacap”**.

B. Penegasan Istilah

1. Gambaran

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa gambaran termasuk pada jenis kata

benda yang berarti bayangan, uraian, keterangan, atau penjelasan.¹²

Gambaran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah uraian atau penjelasan dari apa yang terlihat mengenai suatu hal.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri menurut Woolfolk merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan sesuatu untuk mencapai hasil tertentu.¹³

Efikasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu keyakinan pada diri individu dalam memecahkan suatu masalah. Keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dan sukses dalam menghadapi permasalahan.

3. Penyakit

Penyakit adalah suatu kondisi kelainan fungsi suatu organ tubuh. Penyakit diklasifikasikan menjadi dua yaitu: penyakit menular dan penyakit tidak menular.¹⁴ Tiga kelompok utama penyakit menular antara lain:

- a. Penyakit yang sangat berbahaya yaitu disebabkan angka kematiannya cukup tinggi.

¹² Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) 2024

¹³ Alfeus Manuntung, *Terapi Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), Hlm: 56.

¹⁴ Lutfia Wira Swastati, Pengenalan Penyakit pada Manusia Berbasis Android Menggunakan Metode Sequential Search, *JATI: Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, Vol 1 No. 1, 2017.

- b. Penyakit menular tertentu yang bisa menimbulkan cacat bahkan kematian.
- c. Penyakit menular yang jarang menimbulkan kematian, tetapi wabah ini dapat menimbulkan kerugian materi.

Aspek penularan penyakit dari orang ke orang ada tiga cara:

- a. Waktu atau generasi

Masuknya penyakit ini pada masa-masa tertentu.

- b. Kekebalan

Kemampuan atau daya tahan suatu individu atau kelompok tertentu.

- c. Angka Serangan

Sejumlah kasus muncul dalam satuan waktu tertentu di kalangan kelompok yang melakukan kontak dan memiliki resiko tertular.¹⁵

Penyakit yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kelainan fungsi pada organ tubuh manusia.

4. Mahasiswa pasca COVID-19

Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu maha yang artinya besar dan siswa yang artinya individu yang sedang melakukan sebuah pembelajaran. Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dalam perguruan tinggi untuk bisa mengikuti pembelajaran dengan batas usia 17- 30 tahun.¹⁶ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi.¹⁷ Mahasiswa umumnya berada pada akhir masa remaja dan awal masa dewasa.¹⁸ Menurut Knopfemacher mahasiswa merupakan golongan orang-orang yang memiliki kedekatan dengan kehidupan dalam masyarakat dan mudah menyatu serta berada

¹⁵ Armaid Darmawan, *Epidemiologi Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular*, *JMJ*, Vol 4 No 2, (Jambi: Universitas Jambi, 2016), Hlm:196

¹⁶ Saibun Panjaitan, dkk, *Hubungan antara Dukungan Keluarga inti dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, *KERUSSO*, Vol 3 No 1, (Nganjuk: 2018), Hlm: 24-25.

¹⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tahun 2021.

¹⁸ Aji Bagus Priyambodo, dan Hendi Setiawan, *Problematika Sosial Mahasiswa di Universitas Negeri Malang Ditinjau dari Perspektif Perkembangan Psikososial*, *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2019), Hlm: 356.

dalam masa pendidikan.¹⁹ Positif COVID-19 adalah individu yang terkonfirmasi positif, terinfeksi virus corona.

Mahasiswa pasca COVID-19 yang dimaksud dalam penelitian ini adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi yang pernah terinfeksi virus corona.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Efikasi Diri Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca Covid-19 Tahun 2021 di Desa Caruy Cipari Cilacap?

D. Tujuan Penelitian

Adanya penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui efikasi diri pada Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca Covid-19 Tahun 2021 di Desa Caruy Cipari Cilacap.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terkait dengan masalah efikasi diri pada Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca Covid-19.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini membuat peneliti mengetahui masalah efikasi diri pada Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca Covid-19.

¹⁹ Bilqis Farah dan Robby Darwis Nasution, Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal NOKEN* Vol 5 No 2, (Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2020), Hlm: 26

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian permasalahan dalam pendidikan.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi agar mengetahui dan lebih memahami masalah efikasi diri pada pada Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca Covid-19.

F. Kajian Pustaka

Penelitian dari Riza Noviana Khoirunnisa, dkk dengan judul Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19 tahun 2021 yang hasilnya Pandemi COVID-19 telah menimbulkan dampak terhadap pembelajaran pada seluruh jenjang pendidikan termasuk Perguruan Tinggi. Pembelajaran jarak jauh di Perguruan Tinggi dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi resiko dari penularan COVID-19. Namun, pembelajaran jarak jauh ini menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa, seperti menunda-nunda menyelesaikan tugas atau disebut juga dengan melakukan prokrastinasi akademik.²⁰ Persamaan dengan penelitian ini adalah salah satu variabel penelitian yaitu prokrastinasi akademik dan perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa angkatan 2017 sampai angkatan 2021. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek penelitian mahasiswa penyintas COVID-19.

Penelitian dari Ai Rokhayati dan Hotma Rumahorbo dengan judul Gambaran Efikasi Diri dalam Pengelolaan Faktor Risiko dan Pemeliharaan Fungsi Kesehatan Pasien Penyakit Jantung Koroner yang hasilnya pasien dengan efikasi diri tinggi menunjukkan perilaku sehat yang lebih baik jika dibandingkan dengan pasien yang memiliki efikasi diri rendah. Pasien dengan efikasi diri tinggi lebih disiplin dalam menerapkan pola perilaku sehat sedangkan pasien dengan efikasi diri rendah memperlihatkan pola hidup yang

²⁰ Riza Noviana Khoirunnisa, dkk, Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* Vol 11 No. 3, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2021).

kurang baik.²¹ Persamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel penelitian yaitu gambaran efikasi diri dan perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu pasien penyakit jantung koroner. Sedangkan penelitian akan dilakukan dengan menggunakan subjek mahasiswa penyintas COVID-19.

Penelitian dari Hikmah Resti Ulfiana dan Sohwa Indarjo dengan judul Efikasi Diri pada Penderita Positif Filariasis di Kota Pekalongan yang hasilnya Informan memiliki pengetahuan tentang penyakit filariasis. Sosialisasi tentang penyakit filariasis ini berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan untuk melakukan perawatan yang tepat. Informan memiliki efikasi diri yang baik pada dimensi level dan strength. Sedangkan pada dimensi generality cukup baik serta dukungan keluarga, pengetahuan tentang filariasis, emosi ini berpengaruh terhadap tingkat efikasi diri.²² Persamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada objek yang diteliti yaitu efikasi diri dan pendekatan penelitian yaitu pendekatan kualitatif. Perbedaan pada penelitian ini pada jenis penelitian yaitu jenis deksriptif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan jenis penelitian fenomenologi.

Penelitian dari Ketut Nanda Diaspora, dkk dengan judul Gambaran Efikasi Diri Orang Tua dari Anak dengan Kanker yang Mendapat Kemoterapi yang hasilnya rata-rata skor efikasi diri responden termasuk dalam kategori baik. Jenis kelamin dan pengetahuan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri. Pada penelitian ini skor efikasi diri laki-laki adalah 33,56 dan pada responden perempuan adalah 32,63. Hal ini menunjukkan bahwa nilai efikasi diri pada laki-laki lebih besar dari responden perempuan. Penyebab nilai efikasi laki-laki lebih tinggi adalah laki-laki lebih berani mengambil keputusan dan resiko dibandingkan perempuan. Orang tua yang memiliki efikasi diri tinggi dapat melakukan perawatan pada anak dengan

²¹ Ai Rokhayati dan Hotma Rumahorbo, Gambaran Efikasi Diri dalam Pengelolaan Faktor Risiko dan Pemeliharaan Fungsi Kesehatan Pasien Penyakit Jantung Koroner: *Jurnal Riset Kesehatan* Vol 12 No 2, (Bandung: Poltekkes Depkes Bandung: 2020), Hlm: 295

²² Hikmah Resti Ulfiana dan Sofwan Indarjo, Efikasi Diri pada Penderita Positif Filariasis di Kota Pekalongan: *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, Vol 1 No. 2, (Semarang: Universitas Negeri Semarang: 2021), Hlm: 240-241.

berbagai kesulitan. Hal ini mempengaruhi tindakan orang tua dalam meningkatkan kualitas hidup dan proses kesembuhan anak.²³ Persamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada objek yang diteliti yaitu gambaran efikasi diri dan perbedaan penelitian ini pada pendekatan penelitian yaitu pendekatan kuantitatif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif.

Penelitian dari Sabrina Dwi Novanti dan Riza Noviana Khoirunnisa dengan judul Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Penyintas COVID-19 yang Menyelesaikan Tugas Akhir yang hasilnya memiliki aspek-aspek efikasi diri seperti magnitude, generality, strength ini dapat membantu mahasiswa penyintas COVID-19 untuk tetap semangat dalam mengejar ketertinggalan dan berusaha menyelesaikan tugas akhir. Ketiga partisipan ini menunjukkan komitmen mereka pada pengerjaan tugas akhir, meskipun kondisi tubuh yang tidak sehat. Mereka tidak menyerah dalam menyelesaikan studinya sampai selesai. Kekuatan utama yang ada pada mereka berasal dari keluarga serta tekad yang ada pada diri. Keyakinan pada diri atas kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan adanya bimbingan dari dosen yang membuat mereka sampai pada akhir pengerjaan tugas.²⁴ Persamaan dengan penelitian ini adalah pada gambaran efikasi diri mahasiswa penyintas COVID-19 dan perbedaan pada penelitian ini yaitu pada penyelesaian tugas akhir. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu menghadapi penyakit pasca COVID-19.

Penelitian dari Noranisa dkk dengan judul Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hidup TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2023 yang hasilnya dari 86 pasien tuberkolosis ini 51 orang (59,7%) memiliki efikasi diri yang rendah hal ini dilihat dari rasa percaya diri yang rendah, 16 pasien (34,3%) memiliki kualitas hidup yang baik, dan 35 pasien lainnya memiliki efikasi diri yang tinggi, kemudian 12 pasien memiliki

²³ Ketut Nanda Diaspora, dkk, Gambaran Efikasi Diri Orang Tua dari Anak dengan Kanker yang Mendapat Kemoterapi: *Jurnal Community of Publishing in Nursing (COPING)*, Vol 10, No. 1, 2022, Hlm: 28-30.

²⁴ Sabrina Dwi Novanti dan Riza Noviana Khoirunnisa, Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Penyintas COVID-19 yang Menyelesaikan Tugas Akhir, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 9 No. 8, (Surabaya: UNESA, 2022), Hlm: 49-61

kualitas hidup yang buruk. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa responden yang mempunyai tingkat efikasi diri rendah namun memiliki kualitas hidup yang baik dikarenakan tidak bekerja. Responden yang memiliki pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi efikasi diri mereka, responden dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan tentang kesehatan mereka.²⁵ Persamaan dengan penelitian ini adalah pada efikasi diri individu dalam menghadapi sebuah penyakit dan perbedaan pada penelitian ini adalah pada pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif.

Penelitian dari Ati Mahsunah, Musbikhin, dan Muhimmatul Hasanah dengan judul Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa yang hasilnya *self efficacy* berpengaruh terhadap variabel penyesuaian diri di MTs Tarbiyatus Shibyan Kemantren Paciran Lamongan Tahun Pelajaran 2021/2022.²⁶ Hal ini diperoleh dari hasil R Square atau nilai koefisien determinasi sebesar 0,310 atau 31% dan sisanya 69% dipengaruhi oleh variabel lain. Persamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada objek yang diteliti yaitu efikasi diri dan perbedaan penelitian ini adalah terletak pada subjek yang diteliti yaitu siswa Mts. Sedangkan subjek pada penelitian yang akan dilakukan adalah mahasiswa.

G. Sistematika Pembahasan

Peneliti telah membagi pembahasan secara sistematis agar penelitian ini lebih jelas dan mudah dipahami. Sistematika pembahasan skripsi ini berisi rincian pembahasan urutan penulisan setiap bab sebagai berikut:

²⁵ Noranisa, dkk, Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hidup TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2023, *Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu*, Vol. 2 No. 3, (Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 2023), Hlm: 293-299.

²⁶ Ati Mahsunah, dkk, Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa, *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.3 No. 1, (Bojonegoro: STAI Attanwir Bojonegoro, 2023), Hlm: 35-46

BAB I, berisi **Pendahuluan**. Terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Batasan dan Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II, berisi **Kajian Teori**. Terdiri dari landasan teori yang membahas tentang Teori Efikasi Diri

BAB III, berisi **Metode Penelitian**. Terdiri dari: Pendekatan Penelitian dan Jenis, Data dan Sumber data, Subjek dan Objek Penelitian, Metode Pengumpulan Data, Metode Analisis Data

BAB IV, berisi **Penyajian Data dan Analisis Data**. Terdiri dari: Gambaran Lokasi Penelitian, Gambaran Umum Subjek, Penyajian Data Penelitian dan Analisis Data Penelitian.

BAB V, berisi **Penutup**. Terdiri dari: Kesimpulan, Saran, dan Penutup.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Luthans efikasi diri adalah keyakinan individu tentang diri atau kemampuannya untuk meningkatkan motivasi, dan tindakan yang diperlukan untuk berhasil melaksanakan tugas tertentu dalam konteks tertentu. Efikasi diri menurut Bandura adalah keyakinan atau rasa percaya diri seseorang tentang kemampuannya untuk mengerahkan motivasi, kemampuan kognitif, serta tindakan yang diperlukan dalam konteks tertentu. Alwisol mengatakan bahwa efikasi diri adalah persepsi mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu.²⁷ Feist mengartikan efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu akan kemampuannya dalam melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian dan kejadian di lingkungan. Kahn menjelaskan efikasi diri adalah persepsi individu akan kapasitasnya dalam menyelesaikan suatu bidang atau tugas.²⁸

Efikasi diri menurut Feist dan Gregory merupakan penilaian terhadap diri. Apakah individu tersebut mampu membedakan tindakan yang baik atau tidaknya. Menurut Jeanne dan Omrod Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan tertentu.²⁹

Bandura menyatakan bahwa efikasi diri berkembang mulai dari bayi sebagai bentuk usaha melatih fisik dan sosial. Efikasi diri juga tergambar dalam AL-Quran, bahwa Allah SWT menegaskan setiap manusia mampu menghadapi peristiwa apapun karena Allah SWT berjanji

²⁷ Imron, *Aspek Spiritualitas dalam Kinerja*, (Magelang: UNIMMA Press, 2018), Hlm: 54

²⁸ Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindutama, 2018), Hlm: 23

²⁹ Minarni, dkk, Konsep Efikasi Diri dalam Perspektif Hadis, *Jurnal Diskursus Islam*, Vol 11 No 3, (Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2023), Hlm:373.

dalam Al-Quran bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai kemampuannya. Tercantum dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286:³⁰

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمَلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

Artinya “Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikannya) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatannya) yang dikerjakannya.”³¹

Ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah SWT tidak akan membebani dengan sesuatu yang di luar kemampuan, setiap masalah pasti bisa diatasi jika skala masalah tersebut disesuaikan dengan kemampuan setiap manusia. Jika setiap manusia dapat mengandalkannya, maka efikasi diri akan terbangun dalam dirinya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

a. Tingkat (level)

Individu dalam mengerjakan sesuatu memiliki kesulitan yang berbeda. Individu jika memiliki efikasi diri tinggi cenderung akan memilih sesuatu dengan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuannya.

b. Keluasan (generality)

Dimensi keluasan ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap suatu bidang. Individu jika memiliki efikasi diri tinggi maka individu tersebut mampu dalam menguasai suatu bidang. Sebaliknya

³⁰ Al-Quran, Al-Baqarah: 286

³¹Angga Wilandika, *Mahasiswa, Religiusitas, dan Efikasi Diri Perilaku Berisiko HIV dalam Sudut Pandang Muslim*, (Ponorogo; Uwais Inspirasi Indonesia, 2022) Hlm: 25

jika individu memiliki efikasi diri rendah maka hanya dapat menguasai sedikit bidang.

c. Kekuatan (strength)

Dimensi ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinan yang ada pada dirinya. Efikasi diri ini menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu dapat memberikan hasil yang sesuai dengan keinginannya. Efikasi diri menjadi sebuah dasar yang ada pada dirinya untuk melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui suatu masalah atau hambatan.³²

Dapat disimpulkan bahwa aspek yang membentuk self efficacy adalah level, generality, dan kekuatan. Aspek ini memiliki tingkat implikasi terhadap pemilihan tingkah laku individu. Di mana individu bisa menghindari tingkah laku yang tidak sesuai dan memilih tingkah laku yang mampu dilakukan.³³

3. Sumber-sumber Efikasi Diri

Efikasi diri pada individu menurut Bandura didasarkan pada:

a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri individu meningkat, dan kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri individu tersebut.

b. Pengalaman individu lain

Pengamatan individu terhadap keberhasilan yang dilakukan oleh orang lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu pada bidang yang sama. Individu akan melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan baik, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Begitu pula sebaliknya,

³² Yuraida Ita Kurniawati, dan Muh. Ekhsan Rifai, *Pentingnya Layanan Informasi Karier dan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa*, (Sukoharjo: CV Sindutama, 2018), Hlm: 29-30.

³³ Ati Mahsunah, dkk, Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa, *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.3 No. 1, (Bojonegoro: STAI Attanwir Bojonegoro, 2023), Hlm: 39

pengamatan individu terhadap kegagalan yang dilakukan oleh orang lain akan menurunkan penilaian individu dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal digunakan untuk menyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan atau mengarahkan individu untuk berusaha meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan fisiologis

Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari.³⁴ Pada saat individu mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan, dan tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai efikasi yang rendah.

4. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Proses dalam Diri Manusia

Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri akan mempengaruhi proses dalam diri manusia, yaitu:

a. Proses kognitif

Efikasi diri mempengaruhi bagaimana pola pikir yang dapat mendorong atau menghambat perilaku seseorang.

b. Proses motivasional

Kemampuan untuk mempengaruhi diri sendiri dengan untuk membentuk sebuah motivasi. Kepercayaan terhadap efikasi diri mempengaruhi tingkatan pencapaian tujuan, kekuatan, seberapa besar usaha yang diperlukan dan bagaimana usaha tersebut ditingkatkan ketika motivasi menurun.

c. Proses afektif

Efikasi diri mengatur emosi individu melalui beberapa cara, yaitu individu percaya bahwa mereka tidak akan mudah tertekan oleh diri

³⁴ Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindutama, 2018), Hlm: 26-27.

sendiri, sebaliknya individu yang efikasi dirinya rendah dapat mendorong munculnya depresi.

d. Proses seleksi

Proses ini membantu individu tersebut dalam bagaimana mempertahankan, memilih lingkungan yang sesuai dan membantu membentuk diri serta mencapai tujuan.³⁵

5. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri berperan sebagai berikut:

a. Pilihan tingkah laku

Individu cenderung akan menghindari tugas dan keadaan yang menurut individu tersebut di luar kemampuannya. Tetapi individu tersebut bersedia untuk berpartisipasi dalam sebuah kegiatan yang diyakini mampu.³⁶

b. Usaha yang dilakukan dalam mengatasi hambatan

Efikasi diri berperan dalam menentukan usaha yang diperlukan individu dan kemampuan individu dalam menghadapi sebuah hambatan dalam penyelesaian tugas.³⁷

c. Pola pikir dan reaksi emosional

Efikasi diri berperan mempengaruhi reaksi terhadap lingkungan. Individu dengan efikasi diri yang baik cenderung mengingat kesalahan dan mengenali keadaan sebagai sebuah konsekuensi dari tindakannya. Tetapi, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan memandang sebuah kesalahan sebagai akibat dari ketidakmampuannya.

³⁵ Alfeus Manuntung, *Terapi Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), Hlm: 60-64

³⁶ Zakiyah, Yasin, dkk, Self Efficacy Related to Self Management on Diabetes Mellitus Type II, *International Journal of Health Engineering and Technology* Vol 1 No 2 (2022), Hlm: 12

³⁷ Ai Rokhayati dan Hotma Rumahorbo, Gambaran Efikasi Diri dalam Pengelolaan Faktor Risiko dan Pemeliharaan Fungsi Kesehatan Pasien Penyakit Jantung Koroner: *Jurnal Riset Kesehatan* Vol 12 No 2, (Bandung: Poltekkes Depkes Bandung: 2020), Hlm: 290

d. Memprediksi tingkah laku selanjutnya.

Menurut Greenberg dan Baron, efikasi diri dapat memprediksi perilaku individu di masa yang akan datang.

e. Penentu sebuah kinerja

Ketika individu berhasil dalam menyelesaikan suatu tugas, individu cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas selanjutnya.³⁸

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri tidak hanya dibentuk oleh sumber efikasi diri, melainkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang, meliputi:

- a. Situasi tertentu yang lebih sulit daripada situasi lain.
- b. Penghargaan yang ditawarkan orang lain untuk mencerminkan keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan tugas.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri.
- d. Informasi tentang kemampuan diri.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri antara lain:³⁹

a. Usia.

Seseorang yang usianya lebih muda akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi daripada seseorang yang usianya lebih tua.

b. Jenis Kelamin.

Bandura menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kompetensi dan kemampuan antara laki-laki dengan perempuan. Perempuan sering meremehkan kemampuan yang ada pada diri mereka, sedangkan laki-laki cenderung berusaha membanggakan dirinya.

a. Status marital.

Kualitas dari hubungan interpersonal dapat menentukan bagaimana pengaruh status hubungan dalam meningkatkan efikasi diri.

³⁸ Tri Sulastris dan Muhammad Jufri, Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman COVID-19, *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 12 No 1, 2021, Hlm: 27

³⁹ Angga Wilandika, *Mahasiswa, Religiusitas, dan Efikasi Diri Perilaku Berisiko HIV dalam Sudut Pandang Muslim*, (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022) Hlm: 27

b. Pendidikan.

Pengalaman keberhasilan seseorang menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk mengamati dan belajar dari individu lain yang memiliki pengalaman yang lebih banyak, maka individu tersebut bisa mengembangkan efikasi diri yang lebih besar.

c. Masalah personal dan stress.

Semakin banyak masalah yang berhasil diatasi dalam hidup seseorang, maka semakin besar kesempatan untuk mengembangkan efikasi diri yang tinggi. Namun masalah personal yang sulit untuk diatasi dapat menimbulkan stress sehingga dapat mempengaruhi efikasi diri.

d. Harga diri. Individu dengan efikasi diri rendah memiliki harga diri yang rendah karena tertanam dalam pikiran perasaan yang pesimis tentang kemampuan mereka dan pengembangan diri.

7. Karakteristik Efikasi Diri

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan karakteristik sebagai berikut:⁴⁰

a. Beorientasi pada tujuan

Individu akan menunjukkan perilaku yang positif, mengarah pada sebuah keberhasilan, berkomitmen penuh dalam mencapai tujuan.

b. Tingkat usaha yang dapat dikembangkan dalam situasi tertentu.

Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap suatu kemampuannya akan menunjukkan motivasi atau usaha yang lebih besar dalam menghadapi suatu tantangan.

c. Jangka waktu bertahan dalam menghadapi suatu hambatan

Semakin besar keyakinan yang ada dalam diri individu maka individu tersebut akan semakin rajin dan bersungguh-sungguh dalam berusaha. Kesungguhan ini menghasilkan penyelesaian yang cepat pada suatu tugas atau masalah

⁴⁰ Hara Permana, dkk, Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah Brebes, *Jurnal Hisbah*, Vol 13 No 1, 2016, Hlm: 55-63

d. Orientasi kendali Internal

Kendali individu dapat mencerminkan perilaku yang mempengaruhi dirinya.

8. Klasifikasi Efikasi Diri

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan memilih terlibat langsung dalam menyelesaikan tugas. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menghindari tugas itu.⁴¹ Individu dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang tinggi apabila dapat memenuhi dua dari tiga aspek-aspek efikasi diri. Dan individu dapat dikatakan memiliki efikasi diri rendah apabila individu hanya mampu memenuhi satu dari tiga aspek-aspek efikasi diri.

Efikasi diri dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah.

a. Efikasi diri tinggi.

Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memilih untuk terlibat dalam mengatasi masalah. Individu tersebut menganggap sebuah masalah bukan hal yang harus dihindari. Individu tersebut akan meningkatkan usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: dapat merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, belajar dari masa lalu, lebih aktif, dapat menyelesaikan masalah, tidak merasa cemas dan stress, serta berusaha lebih keras untuk mendapatkan hasil yang maksimal.⁴²

b. Efikasi diri rendah

Individu dengan tingkat efikasi rendah cenderung akan menghindari masalah yang sulit. Pada saat dihadapkan dengan suatu

⁴¹ Hara Permana, dkk, Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah Brebes, *Jurnal Hisbah*, Vol 13 No 1, 2016, Hlm: 55-63

⁴² Ati Mahsunah, dkk, Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa, Al-Ihath: *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.3 No. 1, (Bojonegoro: STAI Attanwir Bojonegoro, 2023), Hlm: 38

masalah individu tersebut lebih fokus pada kekurangan yang dimiliki daripada fokus untuk menyelesaikan suatu masalah.⁴³ Individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut: sulit dalam menghadapi masalah, tidak berusaha dalam menyelesaikan masalah, tidak belajar dari masa lalu, sering merasa cemas, stress dan merasa dirinya depresi.⁴⁴

Dalam penelitian Sidik Dwi Gunawan tahun 2021, menurut Kreither dan Angelo efikasi diri dibagi menjadi dua yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah.⁴⁵

Tabel 1
Gambaran Efikasi Diri

| No | Efikasi Diri Rendah | Efikasi Diri Tinggi |
|----|--|---|
| 1 | Tidak ada semangat | Semangat Tinggi |
| 2 | Cenderung menghindari dari tugas atau masalah yang sulit | Dapat mengendalikan suasana |
| 3 | Tidak mempunyai tujuan, cenderung pasrah | Mempunyai sebuah tujuan |
| 4 | Tidak ada usaha, tidak bersungguh-sungguh | Melakukan sesuatu dengan serius, tidak pantang menyerah |
| 5 | Selalu memikirkan kegagalan | Belajar dari kegagalan |

⁴³ Sidik Dwi Gunawan, Efikasi Diri Mahasiswa Susah Sinyal dalam Mengikuti Perkuliahan Daring di Saat Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Mahasiswa di Dusun Kaliontong, Desa Kalisalak, Kecamatan Kebasen, Kabupaten Banyumas), *Skripsi*, (Purwokerto: UIN K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021), Hlm: 22

⁴⁴ Ati Mahsunah, dkk, Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa, *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.3 No. 1, (Bojonegoro: STAI Attanwir Bojonegoro, 2023), Hlm: 38

⁴⁵ Sidik Dwi Gunawan, Efikasi Diri Mahasiswa Susah Sinyal dalam Mengikuti Perkuliahan Daring di Saat Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Mahasiswa di Dusun Kaliontong, Desa Kalisalak, Kecamatan Kebasen, Kabupaten Banyumas)... Hlm: 23-24

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 6 | Mengalami kecemasan yang berlebihan | Dapat mengelola kekhawatiran |
| 7 | Gampang menyerah, merasa gagal dan tidak mampu melakukannya | Menyelesaikan masalah dengan tenang |

B. Covid 19

Coronavirus Disease adalah penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Coronavirus merupakan virus yang menyerang pada saluran pernapasan. Penularan COVID-19 ini sangat cepat sehingga berdampak pada seluruh masyarakat.⁴⁶

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan penularan COVID-19 terhadap seseorang, yaitu:

1. Adanya riwayat kontak.

Riwayat kontak dapat terjadi kontak langsung dengan pasien yang terinfeksi. Virus ini masuk melalui hidung dan melewati laring yang dapat menginfeksi organ dalam tubuh.

2. Jenis kelamin.

Laki-laki cenderung beresiko cepat terinfeksi daripada perempuan. Hal ini dikarenakan laki-laki memiliki enzim yang menempel pada permukaan luar sel-sel di beberapa organ dalam seperti paru-paru, jantung, arteri, ginjal, dan usus. sehingga virus ini mudah masuk dan meninfeksi laki-laki.

3. Perokok aktif.

Masuknya COVID-19 bergantung pada kemampuan bergabung dengan enzim yang menempel di luar sel. Sehingga seorang perokok aktif mudah terinfeksi virus.

⁴⁶ Arianda Aditia, COVID-19: Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol 3 No 3, (Lampung: Universitas Lampung, 2021), Hlm: 654

4. Keadaan immunosupresif.

Keadaan ini merupakan efek keomterapi. Keadaan ini menyebabkan melembahnya sistem kekebalan tubuh yang mengakibatkan menurunnya kemampuan dalam melawan suatu virus.

5. Komorbid.

Komorbid merupakan penyakit bawaan dari penderita COVID-19. Penyakit bawaan ini antara lain:

a. Hipertensi

Seseorang dengan penyakit darah tinggi ini mudah terinfeksi virus dikarenakan melemahnya sistem kekebalan pada tubuh sehingga tidak bisa menghadapi virus corona.

b. Diabetes mellitus

Seseorang yang penyakit bawaan diabetes mellitus akan lebih mudah terpapar virus. Hal ini disebabkan akibat tingginya glukosa dalam tubuh sehingga sistem imun melemah.

c. Kelainan jantung

Seseorang dengan kelainan jantung lebih beresiko terpapar virus. Jantung yang bermasalah akan lebih mudah bagi virus ini masuk.

d. TB Paru

Seseorang yang menderita TB paru lebih rentan terkena COVID-19 karena paru-paru merupakan organ yang menjadi sasaran virus ini.

e. Asma

Penderita asma mudah terkena COVID-19 karena virus ini menyerang sistem pernafasan.⁴⁷

Gejala-gejala yang dirasakan biasanya muncul secara bertahap. Pada kasus ini, pasien dibagi menjadi tiga kriteria yaitu:

a. Kasus suspek, yakni seseorang yang terinfeksi 14 hari terakhir tanpa gejala dan seseorang yang terinfeksi 14 hari terakhir dengan gejala.

b. Kasus probable, yakni seseorang dalam pengawasan COVID-19.

⁴⁷ Efriza, COVID-19, *BRMJ: Baiturrahmah Medical Journal*, Vol 1 No 1, (Padang: 2021), Hlm: 62-63

- c. Kasus terkonfirmasi, yakni seseorang yang dinyatakan positif COVID-19.⁴⁸

Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah penyebaran dan penularan virus ini, antara lain:⁴⁹

- a. Menggunakan masker saat keluar dari rumah.
- b. Mencuci tangan dengan sabun setelah berpergian
- c. Membawa handsanitizer
- d. Menutup mulut dan hidung saat bersin dan batuk
- e. Menyemprotkan cairan disinfektan ke lingkungan sekitar rumah dan tempat duduk yang ada pada kendaraan umum.

Apabila individu sudah terinfeksi maka ada beberapa alternatif pengobatan yang dapat dilakukan, seperti:⁵⁰

- a. Pemberian antivirus
- b. Pemberian vitamin C dan vitamin D

C. Penyakit Pasca Covid-19

Menurut penelitian Gusni Rahma dan Yulia menyatakan bahwa penyintas COVID-19 mengalami kejadian *long* COVID dengan gejala yang dirasakan seperti kelelahan, batuk kering, diare, nyeri pada sendi, sesak nafas, radang tenggorokan dan kesulitan berkonsentrasi.⁵¹ *Long* COVID dikenal dengan istilah “*Syndrome Post COVID-19*”, “*Long haulers*”, “*Past acute sequelae of SARS COV-2 Infection (PASC)*”.⁵² *Long* COVID-19 dapat terjadi setelah dinyatakan sembuh dari COVID-19. Gejala-gejala tersebut dapat sembuh dan kambuh seiring berjalannya waktu.

⁴⁸ Achmad Syauqi, Jalan Panjang COVID-19 (sebuah refleksi dikala wabah merajalela berdampak pada perekonomian), *JKUBS Vol 1 No 1*, (Pontianak: IAIN Pontianak, 2020), Hlm: 4-5

⁴⁹ Achmad Syauqi, Jalan Panjang COVID-19 (sebuah refleksi dikala wabah merajalela berdampak pada perekonomian....Hlm: 5-6

⁵⁰ ⁵⁰ Efriza, COVID-19, *BRMJ: Baiturrahmah Medical Journal*, Vol 1 No 1, (Padang: 2021), Hlm: 65

⁵¹ Gusni Rahma dan Yulia, Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Long COVID pada Penyintas COVID-19 di Kota Padang, *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 7 No. 1, (Padang: STIKes Alifah Padang), Hlm: 155

⁵² Luciana Tati Suparti, dkk, Karakteristik Penderita Long COVID, *Jurnal Kesehatan* Vol. 10 No 1, (STIKes Santo Borromeus, 2022), Hlm: 61

Pengetahuan individu tentang penyakit COVID-19 ini merupakan suatu hal yang penting. Di mana individu mengetahui penyakitnya, cara pencegahan, dan cara pengobatan serta efek yang ditimbulkan.⁵³

Menurut Hosanna Lumban Gaol, dkk dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Gejala *Long COVID* dibagi menjadi 4 yaitu:⁵⁴

1. Gejala Fisik. Gejala ini merupakan gejala yang disebabkan karena terganggunya fungsi organ tubuh. Gejala fisik berupa mudah lelah, nyeri pada sendi, nyeri pada otot, sakit kepala, demam, jantung berdebar cepat, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan tidur.
2. Gejala Psikologis. Gejala ini merupakan dampak yang terjadi dalam diri yang dipengaruhi oleh perasaan dan pikiran. Gejala psikologis berupa trauma, gangguan kecemasan, mood yang berubah, depresi.
3. Gejala Sosial. Gejala ini merupakan gejala yang timbul akibat adanya hubungan individu dengan individu lain, individu dengan kelompok yang ditandai dengan timbulnya permasalahan sosial. Permasalahan ini dipengaruhi dan mempengaruhi setiap individu dalam lingkungannya. Gejala sosial berupa mengalami penolakan, mengalami diskriminasi, tidak merasakan keintiman sosial.
4. Gejala lain. Gejala lain yang dirasakan berupa flu, batuk, gangguan pada indera penciuman, gangguan pada indera perasa, dan kerontokkan rambut.

Menurut Rahmatina dalam penelitian Alvian Pristy Windiramadhan menyatakan bahwa dukungan yang diberikan pada penyintas COVID-19 ini terdiri atas tiga dukungan sebagai berikut:⁵⁵

1. Dukungan emosional. Dukungan ini diberikan dengan cara menanyakan kabar, dan memberikan semangat serta memberikan kenyamanan terhadap penyintas COVID-19 dengan tidak menjauhinya.

⁵³ Bayu Seno Aji, dkk, Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19, Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, Vol 1 No 2, (Universitas Indonesia, 2021), Hlm: 114

⁵⁴ Hosanna Lumban Gaol, dkk, Gambaran Karakteristik Gejala *Long COVID* yang dialami oleh Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Indonesia Bagian Barat, *Jurnal Keperawatan Cikini*, Vol. 4, No. 2, 2023, (Tangerang: Universitas Pelita Harapan), Hlm: 161-163

⁵⁵ Alvian Pristy Windiramadhan, Studi Fenomenologi: Penyintas COVID-19 di Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu, *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 5 No 1, (Indramayu: STIKes Indramayu, 2022), Hlm: 32

2. Dukungan instrumental. Dukungan ini diberikan dengan cara memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar pada penyintas COVID sebagai contoh memenuhi kebutuhan pokok, memberikan obat-obatan, memberikan makanan, serta kebutuhan dasar lainnya.
3. Dukungan informasi. Dukungan ini diberikan dalam bentuk memberi saran, dan informasi yang dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah.

Untuk menghindari diri dari infeksi maka dapat menerapkan cara-cara sebagai berikut:

1. Melakukan vaksinasi
2. Tetap menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatan sehari-hari.
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Makan-makanan yang bergizi dan seimbang



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan Kualitatif. Di mana pendekatan ini adalah pendekatan ini menghasilkan beberapa temuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik, atau cara-cara lainnya yang menggunakan ukuran angka.⁵⁶

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Fenomenologi. Di mana jenis penelitian adalah penelitian yang mengkhususkan fenomena dan realitas yang tampak untuk diri

B. Data dan Sumber Data

1. Data

Menurut Suharsimi Arikunto, data merupakan hasil pencatatan baik berupa angka maupun fakta. Data menurut Muhammad Idrus adalah segala informasi mengenai segala hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian.⁵⁷ Data dalam penelitian ini adalah kumpulan informasi yang diperoleh dari pengamatan tersebut. Dalam penelitian ini data diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Menurut Bungin, sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber data pertama memuat informasi atau data

⁵⁶ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), Hlm: 4.

⁵⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), Hlm: 70

penelitian.⁵⁸ Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah keempat subjek penelitian yaitu FY, ADR, KN, RP.

b. Sumber Data Sekunder

Menurut Amirin, sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber kedua memuat informasi atau data penelitian.

⁵⁹Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai artikel, buku, surat edaran, buku terkait dengan topik penelitian.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang akan diamati dalam rangka penelitian. Subjek penelitian berupa seseorang yang bisa dijadikan sebagai sumber informasi maupun sumber data yang diperlukan dalam penelitian.⁶⁰ Peran dari subjek penelitian ini adalah untuk memberikan jawaban, tanggapan dan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian Ika Lenaini, tahun 2021 *purposive sampling* yang dimaksud adalah sebuah metode sampling *non random* di mana peneliti memastikan bahwa subjek yang diteliti sesuai karakteristik dan cocok dengan tujuan dari penelitian yang akan dilaksanakan.⁶¹ Terdapat beberapa kriteria dalam pemilihan subjek penelitian, yaitu:

- a. Perempuan
- b. Berusia 20-27 tahun
- c. Penyintas COVID-19

⁵⁸ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian,...*, Hlm: 71

⁵⁹ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), Hlm:

71

⁶⁰ Jozef Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (PT Grasindo, 2018), Hlm: 117.

⁶¹ Ika Lenaini, Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling, *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol 06, No. 01, 2021, Hlm: 34

Penelitian ini memiliki empat subjek yang memenuhi kriteria yang telah disebutkan di atas, yaitu FY, ADR, KN, RP.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah suatu sifat, nilai atau atribut dari orang. Objek penelitian adalah pokok persoalan yang akan diteliti untuk mendapatkan data yang lebih terarah.⁶² Objek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah efikasi diri.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tanya jawab dan tatap muka langsung antara pengumpul data terhadap narasumber.⁶³ Wawancara merupakan dialog atau percakapan antara dua orang atau lebih di mana terdapat keterlibatan langsung atau tidak langsung dari pewawancara sebagai pengumpul data atau informasi mengenai suatu hal yang akan diteliti dan narasumber sebagai orang yang memberikan data atau informasi yang dibutuhkan oleh pewawancara.⁶⁴

Dalam penelitian ini, wawancara dilaksanakan secara langsung dengan mengajukan beberapa pertanyaan-pertanyaan terstruktur mengenai latar belakang subjek, gejala awal terpapar COVID-19 yang dirasakan, hal apa saja yang dilakukan setelah subjek terpapar COVID-19, gejala pasca COVID-19 yang dirasakan, apa yang dilakukan subjek untuk dapat bertahan dengan keadaan yang dialami.

⁶² I Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), Hlm: 25

⁶³ Albi Anggito, dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), Hlm: 80

⁶⁴ Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), Hlm: 372.

2. Observasi

Observasi adalah suatu proses mengamati atau memperhatikan secara intensif pada bagian tertentu atau secara keseluruhan.⁶⁵ Observasi dapat dilakukan langsung dan tidak langsung. Dalam hal ini peneliti melakukan pengamatan terhadap keempat subjek yang sudah ditentukan. Observasi dalam penelitian ini adalah dengan mengamati bagaimana keempat subjek dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Alasan peneliti dalam melakukan observasi adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dapat membantu dalam proses pengolahan data.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan atau mencari data-data mengenai suatu hal atau variasi yang berupa catatan, buku, surat kabar, transkrip, majalah, notulen, dan sebagainya.⁶⁶ Dokumentasi dalam penelitian ini berupa bukti terpapar COVID-19, surat edaran dan surat kabar tentang COVID-19, foto.

E. Metode Analisis Data

Teknik Analisis Data pada penelitian ini adalah model Miles and Huberman yaitu⁶⁷

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah menggolongkan, mengarahkan, atau membuang data yang tidak relevan sehingga memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan.

Reduksi data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses memfokuskan serta memilih antara hal yang penting dan tidak penting sehingga dapat memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan

⁶⁵ Rifka Agustianti, dkk, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Makassar: CV. Tohar Media, 20219), Hlm: 194.

⁶⁶ Muh. Fitrah dan Lutfhiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Sukabumi: Jejak, 2017), Hlm: 74

⁶⁷ Ismail Nurdin, dan Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), Hlm; 210

2. Penyajian Data

Penyajian data dapat berupa gambar, bentuk kata-kata atau tulisan, grafik dan table. Penyajian data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berupa kumpulan informasi dari hasil reduksi data untuk memberikan kemungkinan dalam penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah data terkumpul maka diambil kesimpulan sementara dan jika data sudah benar-benar terkumpul maka akan diambil kesimpulan akhir. Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebuah hasil dari proses analisis data yang digunakan sebagai tanggapan dalam penelitian.



BAB IV
PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Umum Desa Caruy

Gambar 2
Peta Kecamatan Cipari (Desa Caruy berwarna Biru)⁶⁸



Tempat ini dahulu banyak tumbuh pohon-pohon. Menurut Ki Alsan dan Ki Sampet bahwa pohon yang tumbuh banyak di situ namanya tangkap Caruy (pohon Caruy) kemudian nama pepohonan tersebut digunakan untuk nama desa. Maka sampai sekarang nama desa ini adalah Desa Caruy.⁶⁹

⁶⁸ Diakses dari laman neededthing.blogspot.com, “Peta Administrasi Kecamatan Cipari, Kabupaten Clacap, (2022).

⁶⁹ Diakses dari laman <https://caruy.desa.id>, Profil Desa Caruy, 2024

1. Letak/ Batas Wilayah

- a) Luas Desa/Kelurahan : 793.58 ha
- b) Batas Desa/Kelurahan
 - Sebelah Utara : Desa Karangreja, Kecamatan Cimanggu
 - Sebelah Selatan : Desa Kutasari, Kecamatan Cipari
 - Sebelah Timur : Desa Pangawaren, Kecamatan Cipari
 - Sebelah Barat : Desa Caruy, Kecamatan Cipari

2. Kondisi Geografis

Desa Caruy terletak di Antara $7^{\circ}22'33.8''$ lintang selatan dan $108^{\circ}48'10.5$ bujur timur. Berada pada ketinggian rata-rata 25-100 dpl dengan bentuk topografi dataran rendah sampai berbukit. Desa Caruy memiliki jenis konfigurasi vertisol berupa tanah liat tinggi yang mengembang pada waktu basah dan pecah-pecah pada waktu kering.

Desa caruy beriklim tropis dengan suhu atau temperature tahunan mencapai rata-rata $32-36^{\circ}\text{C}$ dan kelembapan rata-rata 55%-70% sehingga termasuk daerah yang kategori sifat hujannya di bawah normal dilihat dari Data BMKG bahwa distribusi bulanan curah hujan rendah Antara 21-50 mm.

3. Orbitasi (Jarak Dari Pusat Pemerintahan Desa/Kelurahan)

- a. Jarak dari Pusat Pemerintahan Kecamatan : 20 km
- b. Jarak dari Ibukota Kabupaten : 90 km

4. Kondisi Desa

Profesi warga Desa Caruy bermacam-macam mulai dari petani, buruh tani, wiraswasta, pengrajin, PNS, TNI/Polri, Penjahit, Montir, Sopir, Tukang Kayu, dan Tukang Batu. Sebagian besar penduduk Desa Caruy bermata pencaharian sebagai petani atau buruh tani. Selain sebagai buruh tani atau petani, sebagian besar penduduk Desa Caruy memiliki usaha ternak seperti sapi, ayam, bebek, dan kambing. Dari segi pendidikan sebagian besar tamat Sekolah Dasar (SD).

5. Kependudukan

a. Jumlah Penduduk Berdasarkan:

1) Jenis Kelamin

- a) Laki-laki : 3.739 Orang
- b) Perempuan : 3.646 Orang
- c) Jumlah : 7.385 Orang

2) Usia/Umur:

- a) 0-5 tahun : 38 Orang
- b) 6-17 tahun : 526 Orang
- c) 18-30 tahun : 577 Orang
- d) 31-60 tahun : 696 Orang
- e) ≥ 61 : 383 Orang

b. Jumlah Penduduk Berdasarkan Tingkat Pendidikan:

- 1) Belum Sekolah : 1679 Orang
- 2) Tamat SD/Sederajat : 3018 Orang
- 3) Tamat SMP/Sederajat : 1250 Orang
- 4) Tamat SMA/Sederajat : 739 Orang
- 5) Tamat D-1/D-2 : 7 Orang
- 6) Tamat D-3 : 27 Orang
- 7) Tamat S-1 : 71 Orang

6. Kelembagaan Desa

- a. Pemerintah Desa : 21 Orang
- b. Badan Perwakilan Desa (BPD) : 7 Orang
- c. Rukun Warga (RW) : 10 Orang
- d. Rukun Tetangga (RT) : 42 Orang
- e. PKK : 24 Orang
- f. Karang Taruna : 5 Orang
- g. Kelompok Tani : 24 Orang
- h. LPMD : 5 Orang
- i. Linmas : 18 Orang

7. Problem Keagamaan

Dalam keagamaan, terdapat fasilitas yang mendukung seperti tempat peribadatan yang cukup banyak. Namun, organisasi keagamaan tidak berjalan dengan baik. Dan tidak adanya TPQ khusus yang ada hanya rumah kyai ataupun masjid/mushola yang dijadikan TPQ sehingga tidak terstruktur pengelolaan TPQ.

8. Problem Pendidikan

Desa Caruy memiliki beberapa lembaga pendidikan yang cukup potensial untuk pengembangan masyarakat dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Lembaga pendidikan tersebut yaitu Pos Paud (Kartini dan Muslimat), Taman Kanak-kanak (ABA 1, ABA 2 dan Masitoh, Sekolah Dasar (SD N Caruy 1, SD N Caruy 2, SD N Caruy 3, SD Muhammadiyah, dan Madrasah Ibtidaiyah), SMP (SMP Islam Caruy dan PGRI 3 Caruy), dan SMK (SMK Diponegoro). Sarana dan Prasarana pendidikan formal cukup memadai dan semangat anak-anak untuk sekolah juga tinggi tetapi tidak untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi, karena kebanyakan setelah lulus SMA/SMK mereka bekerja untuk membantu perekonomian keluarga. Namun dalam kondisi pandemi Covid-19 ini anak-anak tidak bisa mengoptimalkan kemampuannya karena pembelajaran dilaksanakan secara daring.

9. Problem Ekonomi

Sebagian besar penduduk Desa Caruy bermata pencaharian sebagai petani atau buruh tani. Warga kebanyakan bergantung pada hasil pertanian, dan UMKM. Problem yang pada sektor pertanian adalah kurang maksimalnya hasil panen. Pada sektor UMKM adalah kurangnya kreativitas dalam pemasaran dan pengenalan produk.

10. Problem Kesehatan

Tingkat kesadaran Warga Desa Caruy mengenai kesehatan sudah cukup baik. Dapat dilihat dari antusias warga mengikuti program FKD (Forum Kesehatan Desa), dan Posyandu baik balita maupun lansia di setiap RW yang di laksanakan setiap 1 (satu) bulan sekali. Dalam

situasi pandemi Covid-19 ini problemnya adalah masih banyaknya masyarakat yang acuh terhadap protokol kesehatan.

11. Potensi dan Sumber Daya yang Bisa Dikembangkan

- a. Hasil pertanian yang melimpah
- b. Hasil perternakan yang melimpah
- c. Sumber daya manusia yang unggul

B. Gambaran Umum Subjek

Tabel 2
Data Subjek Penelitian

| No | Data | Subjek Penelitian | | | |
|----|-----------------------------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|
| | | FY | KN | ADR | RP |
| 1 | Jenis Kelamin | Perempuan | Perempuan | Perempuan | Perempuan |
| 2 | Usia | 22 tahun | 22 tahun | 23 tahun | 23 tahun |
| 3 | Alamat | Karang Jambu | Karang Jambu | Cigintung | Karang Jambu |
| 4 | Agama | Islam | Islam | Islam | Islam |
| 5 | Anak ke- | Pertama | Pertama | Kedua | Kedua |
| 6 | Waktu dinyatakan positif COVID-19 | 10 November 2021 | 6 Desember 2021 | 28 Desember 2021 | 15 November 2021 |
| 7 | Alat Tes | SWAB | SWAB | SWAB | SWAB |

Penelitian ini memiliki empat subjek yang semuanya pernah dinyatakan positif COVID-19, berikut latar belakang dari masing-masing subjek:

1. Informan FY

FY adalah anak pertama dari dua bersaudara. FY seorang perempuan yang berusia 22 tahun. FY tinggal di Desa Caruy Dusun Karang Jambu bersama ayah dan adik laki-lakinya. Ibu FY bekerja di luar kota dan ayahnya bekerja sebagai petani. Adik FY masih bersekolah di salah satu SMK yang ada dimajenang. FY merupakan mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi yang ada di Purwokerto.

FY terkonfirmasi COVID-19 karena melakukan perjalanan ke luar kota dan kota tersebut merupakan tempat penyebaran COVID-19. Pada saat melakukan perjalanan ke luar kota FY melakukan protokol kesehatan yang lengkap seperti memakai masker, membawa handsanitizer, membawa cairan disinfektan. Dalam perjalanan tersebut FY tidak mengalami gejala apapun namun setelah FY kembali ke rumah FY mengalami beberapa gejala COVID-19 seperti mual, sesak nafas, dan demam tinggi hingga 38°C sehingga FY melakukan tes. Setelah melakukan tes ini hasilnya menyatakan bahwa FY terkonfirmasi positif COVID-19. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada FY:

“aku positif COVID-19 kan bulan November 2021, waktu 2021 akhir kan corona ngga semenakutkan waktu tahun 2020 akhir dan awal-awal tahun 2021 pas bulan November kita boleh keluar rumah asal pakai masker intinya sesuai protokol lah boleh juga melakukan perjalanan ke luar kota. Nah waktu November tanggal 5 itu aku berpergian karena ada kepentingan ndilalah aku ngga tau kalo tempat yang aku kunjungi pernah ada yang positif COVID-19 di sana ya aku ketemu orang-orang nah dari banyaknya orang itu kayaknya ada bawa virus deh akhirnya beberapa hari setelah perjalanan itu aku ngerasa ngga enak banget badannya. Aku mual-mual terus badanku panas banget aku cek pake thermometer eh bener dong suhu tubuhku sampai 38°C. Aku panik terus aku tes deh dan hasilnya positif. Aku positif COVID-19 tanggal 10 November ”(FY1.1)

Gambar 3
Hasil tes Informan FY



FY melakukan isolasi mandiri di rumahnya selama dua minggu (14 hari) kemudian dilakukan tes lagi dan hasilnya negatif. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada FY:

“Mau ngga mau kan aku harus isolasi tuh nah waktu pertama kali isolasi aku ngerasa sesak banget, buat nafas tuh berat rasanya terus demam juga ngga turun-turun nah karena gabut juga akhirnya aku mutusin buat scroll-scroll sosmed eh yang pertama muncul kpop. Aku dengerin terus lagunya, terus liat dancenya. Itung-itung buat penyemangat sembuh. Aku isolasi itu lumayan lama ada 14 harian lah, aku bener-bener ngga keluar rumah. Alhamdulillah dari hari ke hari demamku mulai turun tapi aku tetep ngga berani buat keluar rumah sebelum 14 hari. Waktu aku udah ngerasa enakan akhirnya aku beraniin diri buat tes dan hasilnya negatif.”(FY1.2)

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa FY selama menjalani isolasi melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat imunnya meningkat dengan cara menonton, melihat, mendengarkan segala hal tentang kpop.

2. Informan KN

KN adalah anak pertama dari tiga bersaudara. KN seorang perempuan berusia 22 tahun. KN tinggal di Desa Caruy Dusun Karangjambu bersama Ibu dan dua adiknya. Ibu KN seorang single parent. KN salah satu mahasiswa di salah satu perguruan tinggi yang ada di Jakarta.

KN terkonfirmasi COVID-19 karena ada kontak langsung dengan temannya yang positif COVID-19. KN pada saat wabah COVID-19 ini berada di Jakarta kemudian KN ini bertemu dengan temannya yang tanpa disadari sudah positif COVID-19. KN dan temannya ini berencana untuk mengerjakan tugas dan setelah tugas selesai teman dari KN ini pulang ke rumahnya. Dua hari pasca bertemu KN mengalami gejala sesak nafas, batuk, dan demam hingga 37,5°C sampai 38°C. Dikarenakan demam tidak turun-turun KN memutuskan untuk memeriksakan dirinya ke klinik terdekat dari tempat ia tinggal. Kemudian dilakukan tes dan terkonfirmasi positif COVID-19.

“ Waktu ada berita tentang COVID posisiku di Jakarta karena masuk kuliah terus ada SK tentang masa perkuliahan itu dilakukan secara daring selama 2 minggu dan aku tetep stay di Jakarta. Setelah 2 minggu ternyata COVID makin parah akhirnya ada kebijakan lockdown karena ini aku jadi ngga bisa pulang ke kampung. Beberapa bulan lockdown COVID mulai reda akhirnya bisa melakukan aktivitas sehari-hari tapi tetep patuh protokol. Tahun 2021 itu COVID udah mulai reda, Karena kuliah banyak tugas, aku sama temenku ada rencana buat ketemu dan ngerjain tugas di kontrakan temenku. Beberapa hari setelah ketemu temenku itu aku ngerasain sesak nafas, terus ngga lama batuk-batuk. Waktu batuk-batuk ini aku masih mikir batuk biasa tapi lama-lama batuknya parah dan setelah 5 harian aku baru ngerasain demam, demamku ini juga tinggi. Akhirnya aku ke klinik dekat kosku, awalnya aku cuma mau periksa biasa tapi dokter nyaranin buat tes swab. Setelah diperiksa ternyata aku positif, tepatnya tanggal 6 Desember. Sebelumnya aku sempet bingung ini COVID darimana asalnya karena aku udah pake masker, selalu bawa handsanitizer, cuci tangan bahkan kalo abis pergi-pergi aku selalu mandi dan ternyata temenku yang ngerjain tugas kuliah sama aku dikontrakannya juga positif COVID tapi dia tanpa gejala.” (KN1.1)

Gambar 4
Hasil tes Informan KN



KN melakukan isolasi mandiri di kontrakkannya.

“Aku isolasi di kontrakanku. Waktu isolasi itu aku rutin minum vitamin kaya imbost, dan lain-lain, semua vitamin aku beli dan aku minum ngga peduli harganya yang penting sehat dulu. Vitamin-vitamin ini aku beli lewat ojek online. Jadi aku nyari apotek dekat kontrakan terus aku cari segala vitamin dan dianter ke kontrakanku. Aku udah sediain tempat khusus buat taruh vitamin-vitamin dan makanan yang aku pesen lewat ojek online. Dan itupun aku semprot pake cairan disinfektan dulu. Pokoknya aku aware banget lah.”(KN1.2)

Dari pernyataan tersebut, KN dalam proses penyembuhan COVID ini melakukan usaha semaksimal mungkin dengan membeli vitamin-vitamin yang dapat membuat imun tubuhnya meningkat.

3. Informan ADR

ADR adalah anak kedua dari tiga bersaudara. ADR seorang perempuan berusia 23 tahun. ADR tinggal di Desa Caruy Dusun Cigintung. Ayahnya bekerja sebagai wirawasta dan Ibunya sebagai Ibu rumah tangga. Kakak ADR sudah menikah dan tinggal bersama suaminya di luar kota. ADR merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi yang ada di Jawa Barat tepatnya di Tasikmalaya. ADR terkonfirmasi COVID-19 karena ada riwayat perjalanan tempat penyebaran COVID-19. ADR tidak merasakan gejala COVID-19 namun ADR menyadari riwayat perjalanannya merupakan tempat penyebaran virus tersebut dan memutuskan untuk melakukan tes di salah satu Rumah Sakit yang ada di Majenang. Dan setelah melakukan tes ternyata ADR dinyatakan terinfeksi COVID-19 atau positif 19.

“Aku positif COVID-19 tanggal 28 Desember. Sebenarnya aku engga ngerasain gejala apa-apa, umumnya orang-orang pasti ngerasain demam, batuk, dan lain-lain kalo aku engga. Kalaupun aku engga periksa juga orang-orang engga akan tau kalo aku positif COVID-19 tapi karena aku sayang keluargaku jadi aku mutusin buat tes. Aku takut keluargaku kenapa-kenapa apalagi ayah sama mamahku udah berumur. Sebelumnya aku abis berpergian ke tempat yang ternyata tempat itu pernah dilockdown karena yang terinfeksi cukup tinggi. Aku ke tempat itu juga bukan karena engga ada alasan tapi ada kegiatan urgent yang mengharuskan aku ke tempat itu. Ya pada dasarnya ketakutan itu pasti ada tapi yam au gimana lagi kan namanya juga urgent. Pulang dari tempat aku engga langsung pulang ke rumah tapi langsung ke Rumah Sakit di Majenang. Aku tes dan ternyata bener aku positif, sempet kaget tapi untungnya aku engga langsung pulang ke rumah jadi kelurgaku engga terinfeksi.”
(ADR1.1)

Kemudian ADR melakukan isolasi di Rumah Sakit tersebut selama 7 hari. Setelah 7 hari ADR melakukan tes lagi dan dinyatakan negatif.

“Alhamdulillah aku isolasi cuma 7 hari, 7 hari juga aku ngerasa lama banget. Setiap hari yang aku pikirin sembuh engga ya, besoknya masih bisa liat matahari engga ya, campur aduk ada rasa khawatir, takut banyak deh. Tapi aku engga putus asa karena dokter dan perawatnya selalu ngasih aku motivasi buat sembuh dari COVID ini dan cowokku juga selalu support aku, nememin

aku waktu aku takut di ruangan sendirian di selalu video call, keluarga juga support aku. Mereka selalu bilang kamu bisa sembuh. 7 hari berlalu, aku tes untuk kedua kalinya dan hasilnya negatif.”(ADR1.2)

Berdasarkan pernyataan tersebut, ADR sempat khawatir dirinya tidak akan sembuh namun ADR mendapat dukungan dari dokter dan perawat yang merawatnya selama isolasi mandiri. ADR juga mendapat dukungan dari kekasihnya, dan juga keluarganya.

4. Informan RP

RP adalah anak kedua. RP seorang perempuan berusia 23 tahun. RP tinggal dengan kedua orang tuanya yang bekerja sebagai guru di salah satu sekolah dasar di Desa Caruy Dusun Karang jambu. RP merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta. Sebelum terkonfirmasi COVID-19, RP mengalami gejala berupa sesak nafas dan demam tinggi 37°C sampai 38°C. Kemudian RP melakukan tes dan hasilnya positif. RP ini terinfeksi dikarenakan ada kontak langsung dengan penderita COVID-19.

“COVID emang beneran nakutin ya, waktu dinyatakan positif tanggal 15 November 2021. Pada saat aku dinyatakan positif ada rasa takut dan khawatir bisa sembuh engga ya. Takut dan khawatir karena aku sekeluarga semua positif COVID. Pertama kali gejala yang aku rasain ya suhu badan tinggi 37°C sampai 38°C. Hari berikutnya tiba-tiba sesak nafas padahal aku engga abis ngelakuin sesuatu yang berat. Badanku juga pegel-pegel. Ternyata saudaraku yang rumahnya dekat rumahku dinyatakan positif akhirnya aku dan keluagaku di tes swab dan hasilnya positif juga”.(RP1.1)

Gambar 5
Hasil tes informan RP



RP melakukan isolasi di rumahnya selama 14 hari.

“Ya waktu dinyatakan positif itu aku dan keluarga isolasi di rumah, rumah benar-bener ditutup. Aku isolasi selama kurang lebih 14 hari karena ketentuan isolasi pada saat itu minimal 14 hari, ya aku dan keluarga ikut aturan yang berlaku. Untungnya selama isolasi itu persediaan makanan, masker, handsanitizer cukup untuk aku dan keluarga. Jadi aku dan keluarga engga terlalu khawatir. 14 hari sudah, aku dan keluarga dites swab lagi dan Alhamdulillah hasilnya negatif, jadi aku dan keluargan engga perlu isolasi lagi. Tapi ya tetep ada rasa khawatir setelah negatif ini karena tetep ada stigma dari tetangga tentang aku dan keluargaku.”(RP1.2)

Dari pernyataan itu RP setelah dinyatakan negatif dari COVID timbul rasa khawatir tentang stigma dari tetangganya tentang keluarga mereka.

C. Kondisi Kesehatan dan Penyakit Subjek Pasca Covid tahun 2021

Efek setelah COVID-19 yang mengkhawatirkan yaitu long COVID. Long COVID merupakan penyintas COVID-19 yang memiliki keluhan-keluhan pasca COVID-19. Efek ini membuat penyintas COVID-19 menghadapi efek jangka panjang dalam beberapa minggu, bulan atau tahun setelah dinyatakan negatif dan sembuh. Gejala-gejala yang dialami penyintas sangat bervariasi sehingga penyintas perlu mengenali gejala-gejala tersebut. Gejala Long COVID dibagi menjadi dua fase yaitu akut dan kronis. Fase Akut merupakan gejala yang menetap antara 3-12 minggu. Dan gejala kronis merupakan gejala yang menetap lebih dari 23 minggu.

Long COVID ini dapat mengganggu aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari dan penyintas mengalami penurunan produktivitas kerjanya. Long COVID dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jenis kelamin. Individu dengan jenis kelamin perempuan akan lebih mengalami gejala Long COVID.⁷⁰

a. Informan FY

Pasca COVID-19 FY memiliki keluhan-keluhan tentang kesehatannya. Hal ini dirasakan setelah 5 bulan dinyatakan negatif COVID-19. Gejala-gejala yang dirasakan FY adalah sering merasa kelelahan dan sesak nafas. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada FY yang dilaksanakan pada tanggal Sabtu, 23 Juli 2022

“Aku tuh habis kena COVID ngerasa jadi gampang cape, terus sering banget sesak nafas tiba-tiba padahal ngga habis ngelakuin apa-apa. Kaya bangun tidur tiba-tiba ngerasa berat banget, dada sakit gitu. Karena lama-lama ganggu banget jadi aku mutusin buat periksa lagi ke salah satu balai pengobatan di Purwokerto nah kata dokternya gejala-gejala yang timbul ini efek jangka panjang dari COVID-19”(FY1.3)

⁷⁰ Hosanna Lumban Gaol, dkk, Gambaran Karakteristik Gejala Long COVID yang dialami oleh Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Indonesia Bagian Barat... Hlm: 161.

b. Informan KN

Pasca COVID-19 KN merasakan beberapa keluhan pada dirinya tentang kesehatannya. Hal ini dirasakan oleh KN setelah 6 bulan KN dinyatakan negatif. Gejala-gejala yang dirasakan KN Antara lain: susah tidur, sulit untuk berkonsentrasi, pusing, dan sakit kepala. Hal ini terbukti dari hasil wawancara peneliti kepada KN yang dilaksanakan pada tanggal Minggu, 14 Agustus 2022

“Jarak aku dinyatakan negatif sampai aku ngerasain gejala long COVID 6 bulanan lebih tepatnya bulan Juni. Di bulan Juli itu aku merasakan yang namanya fokus susah banget. Aku hafalan satu halaman aja susah alias ngga hafal-hafal sebelumnya ngga gini padahal. Jadi susah tidur juga, baru merem beberapa jam kebangun dan tidurnya lagi lama malah sering ngga bisa tidur lagi padahal aku tipe orang yang kalo udah rebahan pasti tidur. Aku bisa tidur di mana aja, mau berangkat kuliah naik transjakarta, naik kereta aku pasti ketiduran di jalan tapi setelah COVID aku jadi susah tidur. Aku juga ngerasain sakit kepala dan sering pusing. Karena aku negrasa aku kurang sehat, aku berobat ke klinik dan diagnosisnya penyakit yang muncul pasca COVID atau disebut juga long COVID.”(KN1.3)

c. Informan ADR

Informan ADR mengalami beberapa keluhan pasca COVID-19 seperti: labilnya mood, ada perasaan benci yang berlebihan dan susah tidur. Terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal

“gara-gara COVID-19 aku jadi takut sekarang buat pergi-pergi, takut nanti tiba-tiba pulang bawa virus lagi, takut orang tuaku sakit. Ke orang-orang juga sekarang jadi lebih sensitif karena bener-bener takut kalo aku sentuhan atau ada kontak sama orang itu dan ternyata orang itu bawa virus walaupun bukan corona.”(ADR1.3)

d. Informan RP

Informan RP merasakan beberapa gejala pasca COVID-19, antara lain: diskriminasi, mudah lelah, nyeri sendi, kesulitan tidur. Terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal

“Hmm, kalo yang aku rasain pasca COVID ini jadi sering sakit badannya, susah tidur, ya kadang dibeda-bedakan lah sama tetangga missal ada acara apa aku kadang ngga diikutkan karena

mungkin tetangga masih takut aku menularkan virus kali. Padahal udah berlalu tapi diskriminasi masih ada sampai sekarang. (RP1.3)

Tabel 3
Karakteristik Gejala yang dialami Informan

| Karakteristik Gejala | Informan | | | |
|----------------------|-------------|---|---------------------------|--|
| | FY | KN | ADR | RP |
| Gejala Fisik | Mudah lelah | Kesulitan tidur, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi | Kesulitan tidur | Kesulitan tidur, nyeri pada sendi, mudah lelah |
| Gejala Psikologis | | | Mood yang berubah, trauma | |
| Gejala Sosial | | | | Mengalami diskriminasi |
| Gejala lain | Sesak nafas | Pusing | | |

Berdasarkan table di atas diperoleh informasi bahwa informan merasakan gejala Long COVID atau penyakit pasca COVID-19. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang menunjukkan adanya gejala yang timbul setelah dinyatakan sembuh dari COVID-19. Informan banyak mengalami gejala fisik seperti nyeri pada sendi, mudah lelah, kesulitan tidur, dan sakit kepala. Serta mengalami gejala lain seperti trauma, diskriminasi, dan batuk serta pusing.

D. Bentuk Efikasi Diri Subjek Pasca COVID Tahun 2021

Penelitian ini memiliki empat subjek yang semuanya pernah dinyatakan positif COVID-19 dan mengalami gejala pasca COVID, berikut bentuk-bentuk efikasi diri pasca COVID dari masing-masing subjek:

1. Informan FY

Pada penelitian ini informan FY memiliki efikasi diri, dimana informan FY memiliki semangat yang tinggi dalam usahanya untuk sembuh dan FY memiliki tujuan yang disusun secara runtut mengenai kegiatan atau usahanya dalam menghadapi penyakit yang diderita pasca COVID-19 serta melakukannya dengan serius. Hal ini terbukti dari hasil wawancara sebagai berikut:

“aku yakin sembuh sih, aku biar cepet sembuh tuh tersusun banget kegiatannya pertama, minum obat setelah minum obat makan buah terus olahraga. Aku konsisten nih ngelakuin ini biar aku ya cepet sehat lagi.”(FY1.4)

“Olahraga aku lakuin tiap pagi, aku susun dalam satu minggu itu. Hari pertama lari kecil-kecil depan rumah, hari kedua lompat tali, hari ketiga workout tipis-tipis, dan seterusnya lah. Karna sekarang aku ngerasain gampang cape jadi aku bikin cape sekalian tapi yang bermanfaat.”(FY2.1)

2. Informan KN

Informan KN cenderung memiliki efikasi diri dimana informan mengalami kekhawatiran tentang bagaimana keadaannya. Dikarenakan dari beberapa informasi yang didapat KN cenderung tidak yakin pada dirinya sendiri walaupun KN juga memiliki keinginan untuk sembuh.

“Yakin ngga yakin sih bisa lewatin ini semua soalnya aku sendiri jauh dari orang tua walaupun aku tetep komunikasi sama orang tua tapi aku lebih khawatir kalo orang tuaku tau keadaanku.”(KN1.4)

“sembuh mah ya pengen tapi ya balik lagi sembuhnya bukan yang sembuh total pasti nanti juga kambuh lagi. Jadi usahaku ya maksimalnya segitu.”(KN2.1)

3. Informan ADR

Informan ADR cenderung memiliki efikasi diri dimana informan memiliki semangat tinggi tetapi ADR kurang bisa mengidentifikasi masalah yang dihadapi

“ aku yakin banget aku bisa sembuh kadang aku bingung mulai darimana tapi setelah sharing sama keluarga ada solusinya. jalin aja komunikasi yang baik sama keluarga jadi kalo ada apa-apa keluarga tau dan ngga bingung harus ngapain.”(ADR1.4)

4. Informan RP

Informan RP memiliki efikasi diri, dimana informan dapat mengendalikan suasana batinnya walaupun RP pun merasakan kesulitan tetapi dirinya tidak menghindar dari permasalahan itu. RP memiliki kemampuan yang kuat agar bisa menghadapi penyakit yang diderita pasca COVID. Hal ini terbukti dari hasil wawancara sebagai berikut:

“walaupun sulit tapi aku yakin aku bisa ngelewat ini semua. Aku yakin dengan aku ngikutin saran dan anjuran yang dokter kasih ke aku, aku bisa ngelawan penyakit itu. Percaya sama diri sendiri.” (RP1.4)

Tabel 4
Bentuk Efikasi Diri Pada Informan FY, KN, ADR, RP

| No | Subjek | Bentuk Efikasi Diri |
|----|--------|--|
| 1 | FY | semangat yang tinggi, memiliki tujuan melakukan sesuatu dengan serius. |
| 2 | KN | Mengalami kekhawatiran atau kecemasan yang berlebih |
| 3 | ADR | semangat tinggi |
| 4 | RP | dapat mengendalikan suasana, tidak menghindar dari permasalahan |

Berdasarkan hasil di atas maka dapat ditarik kesimpulan tiga dari keempat informan (subjek) memiliki efikasi diri yang tinggi di mana

ketiga informan (subjek) tersebut menunjukkan usaha yang maksimal dalam menghadapi penyakit pasca COVID. Sedangkan satu informan lainnya cenderung memiliki efikasi diri yang rendah. Usaha-usaha tersebut berupa menyusun rencana kegiatan sehari-hari dalam olahraga, makan, minum obat dan vitamin.

E. Cara Subjek dalam Mengembangkan Efikasi Diri Subjek Pasca COVID Tahun 2021

Dalam penelitian ini subjek memiliki cara dalam mengembangkan efikasi diri pasca COVID, berikut gambaran masing-masing subjek dalam mengembangkan efikasi diri:

1. Informan FY

FY dalam mengembangkan efikasi diri melalui proses kognitif yaitu dengan cara memikirkan hal-hal yang positif, mengatur emosinya.

“Walaupun gejala Long COVID ini bikin kadang pengen marah tapi aku berusaha buat ngga nyalahin keadaan. Aku selalu mikir yang baik-baik dengan adanya COVID ini. Berarti setelah ini ada sesuatu yang aku ngga tau bakal seindah apa.” (FY2.2)

2. Informan KN

KN dalam mengembangkan efikasi diri melalui proses seleksi yaitu dengan menyeleksi teman yang ada saat KN seperti ini.

“sekarang mah lebih selektif lagi sih karena pengalaman kemarin waktu dinyatakan positif itu beberapa temenku ngehindar, padahal aku butuh mereka. Terus kalo ngelewatin pasca COVID ini aku bener-bener milih walaupun ngga banyak tapi seengganya ngga pergi pas aku butuh.”(KN2.2)

3. Informan ADR

Pada penelitian ini informan ADR mengembangkan efikasi diri pasca COVID ini melalui proses motivasi di mana ADR ini banyak diberi motivasi oleh orang-orang yang ada disekitar ADR.

“ wah aku ngga tau sih kalo kemarin aku ngga didukung sama keluarga, pacarku, dokter sama perawat yang ngerawat aku waktu COVID-19. Aku juga ngga tau kalo misal ngga ada pacarku, gimana capenya bolak-balik buat berobat.”(ADR2.1)

4. Informan RP

RP dalam mengembangkan efikasi diri pasca COVID-19 ini melalui proses afektif:

“aku walaupun ngalamin rasanya didiskriminasi aku cuek aja lah, ngga terlalu aku pikirin. Soalnya kalo dipikirin malah bikin tambah ruwet. “(RP2.1)

Tabel 5
Cara Subyek Mengembangkan Efikasi Diri Pasca COVID Tahun 2021

| No | Subjek | Cara mengembangkan Efikasi Diri | Penjelasan |
|----|--------|---------------------------------|--|
| 1 | FY | Proses kognitif | memikirkan hal-hal yang positif, mengatur emosinya |
| 2 | ADR | Proses motivasional | Membentuk sebuah motivasi |
| 3 | RP | Proses afektif | Tidak mudah tertekan atau terpengaruh |
| 4 | KN | Proses seleksi | menyeleksi teman |

Berdasarkan informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa pada masing-masing subjek memiliki cara tersendiri dalam mengembangkan efikasi diri pasca COVID-19. Cara mengembangkan efikasi diri melalui beberapa proses seperti menyeleksi teman, memikirkan hal-hal yang positif, mengatur emosinya, memberi motivasi pada dirinya, dan tidak mudah terpengaruh.

F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Subjek Pasca COVID Tahun 2021

Efikasi diri tidak hanya dibentuk oleh sumber efikasi diri, melainkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang. Berikut adalah

faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada masing-masing subjek pasca COVID-19.

a. Informan FY

Pada penelitian ini, menurut FY faktor-faktor yang mempengaruhi dirinya adalah usia, di mana usia FY ini masih cukup muda sehingga FY memiliki semangat yang tinggi.

“karena usiaku terbilang masih cukup muda ya aku masih punya semangat tinggi buat ngehadapin penyakit ini. Terus juga ngeliat penyintas COVID banyak yang sembuh jadi penyemangat aku buat sembuh juga.” (FY2.7)

b. Informan KN

Menurut KN, faktor yang mempengaruhi dirinya adalah pendidikan, di mana KN yang berstatus mahasiswa ini membuatnya lebih mudah untuk memilah informasi antara yang baik dan tidak untuk kesehatannya.

“aku kuliah aku udah bisa jadi cari-cari referensi tentang bagaimana cara supaya tidak gampang down biar cepet sembuh.”(KN2.7)

c. Informan ADR

Dalam penelitian ini ADR mengatakan bahwa usia menjadi faktor yang mempengaruhinya dalam menghadapi penyakit pasca COVID-19.

“patokanku kan usia, bahwa aku diusia segini harus sehat biar aku bisa bangga orang tuaku. Masa masih 23 tahun mau sakit-sakitan terus kan engga. Aku masih muda masih bisa sembuh.”(ADR2.6)

d. Informan RP

Pada penelitian ini RP mengatakan bahwa situasi orang lain yang lebih sulit daripada situasi dihadapinya ini mempengaruhi efikasi yang ada dalam dirinya.

“aku ngeliat orang-orang yang punya riwayat penyakit kanker, jantung dan lan-lain mereka juga semangat buat sembuh masa aku yang cuma nyeri otot, susah tidur ngga ada semangat-semangatnya. Mereka yang penyakitnya lebih parah aja masih mau berobat dan yakin mereka bisa sembuh aku yang cuma kaya gini masa ngga pengen sembuh.”

Tabel 6
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Subjek Pasca
COVID tahun 2021

| No | Informan | Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri |
|----|----------|---|
| 1 | FY | Usia |
| 2 | KN | Pendidikan |
| 3 | ADR | Usia |
| 4 | RP | Situasi tertentu yang lebih sulit daripada situasi yang dihadapinya |

Berdasarkan Informasi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada setiap informan (subjek) berbeda-beda dalam menghadapi penyakit pasca COVID-19. Dua dari keempat subjek mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada subjek tersebut adalah usia. Salah satu subjek lainnya menyatakan pendidikan menjadi faktor yang mempengaruhi efikasi diri. Subjek lain juga menyatakan situasi tertentu yang lebih sulit dari pada situasi yang dihadapinya dapat mempengaruhi efikasi diri pasca COVID-19.

G. Pembahasan

Bandura mengatakan bahwa untuk dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang baik maka harus memenuhi ketiga aspek dalam efikasi diri. Ketiga aspek tersebut yaitu Level, generality, strength.⁷¹

1. Efikasi Diri Informan FY

Berikut pemaparan efikasi diri dari informan FY dilihat dari segi aspek efikasi diri

⁷¹ Dita Fatmala Sari, Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Part-time dalam Penyusunan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2017, Skripsi, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021), Hlm: 50

a. Level

Aspek ini mengacu pada tingkat kesulitan dalam menyelesaikan tugas maupun masalah. Apabila individu diberikan tugas atau masalah yang diatur sesuai dengan tingkatan level maka efikasi diri yang ada pada individu akan terbatas pada tugas atau masalah yang mudah, sedang dan sulit.

Berdasarkan hasil wawancara dengan FY yang dilaksanakan pada hari Jumat, 12 April 2024, FY merasa yakin dirinya dapat melewati masalah yang muncul dalam hidupnya. Hal ini terbukti dari FY yang berhasil sembuh dari COVID-19 walaupun FY saat ini masih mengalami Gejala Long COVID.

“menurutku ya sebenarnya ga sulit, tapi ya jadi tantangan juga karena penyakit Long COVID ini kalo kita ngga serius dalam penanganan ya ngga bakal sembuh efeknya bakal terus muncul” (FY2.3)

“sejauh ini yang aku lakuin sih ya yakin ke diri sendiri kalo aku bisa sembuh walaupun ya ngga bisa cepet. Karena aku sendiri dulu pernah COVID-19 aku berhasil ngelewatin fase sesaknya, demamnya, terus isolasi yang ngga sebentar dan aku sembuh. (FY2.6)

Dari hasil wawancara tersebut FY menganggap bahwa penyakit pasca COVID ini merupakan tantangan yang harus dihadapi sebagai konsekuensi pernah terinfeksi COVID-19. Ini membuat FY yakin akan dirinya sendiri dan dapat membuat FY melewati tantangan tersebut.

b. Generality

Aspek ini mengacu pada seberapa yakin individu tersebut terhadap kemampuannya. Sejauh mana individu memahami kemampuannya dalam berbagai situasi.

“kalo usaha aku ya berobat, lebih banyak mengkonsumsi buah, banyak olahraga walapun cuma lari-lari kecil di halaman rumah.”(FY2.4)

“ya itu mah pasti lah sesuai anjuran dokter, ya kali bikin aturan sendiri. Konsisten dalam minum obat, misal

anjuran dokter minum obat A dijam 07.00 ya minumnya dijam 07.00 juga bukan yang harusnya jam 07.00 malah minumnya jam 09.00 ya ngga akan sembuh. Intinya konsisten.”(FY2.10)

Dari pernyataan tersebut FY melakukan usaha dengan berobat dan sesuai anjuran dari dokter. FY juga termasuk individu yang konsisten terlihat dari FY yang konsisten minum obat pada pukul yang ditentukan. Bahkan menurut FY dukungan keluarga lebih mempengaruhi efikasi diri dari pada pengobatan yang dilakukan.

“yakin banget karena waktu divonis COVID aja aku isolasi di rumah jadi keluarga tau gimana keadaanku waktu itu dan waktu dinyatakan negatif juga keluarga seneng banget ya walaupun ternyata belum bener-bener sembuh yang ternyata ada efek jangka panjangnya. Tapi keluarga sama temen-temenku mau kok dengerin aku walaupun keluhanku ya itu-itu aja dan itu naikin imun aku dan bikin aku semangat buat sembuh.”(FY2.9)

Hal ini menandakan bahwa keluarga dan teman-teman berpengaruh terhadap efikasi diri informan. Faktor dukungan keluarga atau teman terdekat juga akan menentukan seberapa besar peningkatan dan penurunan efikasi diri pada informan.

“karena usiaku terbilang masih cukup muda ya aku masih punya semangat tinggi buat ngehadapin penyakit ini. Terus juga ngeliat penyintas COVID banyak yang sembuh jadi penyemangat aku buat sembuh juga.” (FY2.7)

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa usia dan pengalaman orang lain dalam keberhasilan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri.

c. Strenght

Pada aspek ini individu menunjukkan seberapa kuat dan lemahnya keyakinan diri individu untuk dapat melaksanakan tugas atau masalah yang ditujukan untuknya. Semakin kuat tingkat strength akan mendukung usaha individu dalam mencapai suatu tujuan.

“emm,, kayaknya kalo cara lain selain dokter, dan olahraga ya paling cari kesenangan yang bikin imun kita naik. Karena kalo kita seneng kan imun kita naik ya pasti kita

bakal cepet sembuh kan beda lagi kalo tiap hari kita bingung ya malah bikin tambah drop.”(FY2.8)

“waktu bingung-bingungnya isolasi kan tadi aku mencari segala hal tentang kpop nah ini berlanjut sampai sekarang. Kalo sekarang lebih seneng dengerin musiknya terus liatin videonya dan variety shownya itu sih yang bikin aku bangkit. Dalam diriku tuh selalu bilang aku harus sehat biar aku bisa lihat mereka secara langsung.”(FY2.5)

Dari pernyataan tersebut KPOP membuat informan FY bangkit dari masa terpuruknya. FY ingin sembuh agar bisa melihat idolnya. FY memiliki kemantapan yang kuat untuk bisa sembuh dan terus berusaha untuk bertemu dengan idolnya.

“banyak-banyakin berprasangka baik lah sama Allah, sabar karena pasti setiap penyakit ada obatnya walaupun ngga langsung sembuh, lebih mendekatkan diri sih aku mah ke Allah. Ibaratnya ini kan udah jadi tanggung jawabku, jadi untuk saat ini ya perbanyak sabar aja.”(FY2.11)

Berdasarkan jawaban yang diutarakan FY, dapat disimpulkan bahwa FY dalam menguatkan diri menghadapi penyakit pasca COVID-19 ini melakukan berbagai cara dengan berprasangka baik kepada Allah SWT. Kemudian lebih banyak mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sabar dalam menghadapinya. FY dalam aspek strength FY sudah terpenuhi. FY memiliki kemantapan yang kuat dalam menghadapi penyakit pasca COVID.

2. Efikasi Diri Informan KN

Berikut pemaparan efikasi diri dari informan KN dilihat dari segi aspek efikasi diri

a. Level

Berdasarkan hasil wawancara dengan KN yang dilaksanakan pada hari Jumat, 12 April 2024, KN awalnya merasa tidak yakin dirinya dapat melewati masalah yang muncul dalam hidupnya.

“sulit banget aku nerima ini awalnya, karena waktu itu aku jauh dari rumah terus aku merasa aku udah nerapin protokol kesehatan dengan baik. Ternyata ketika kita sudah

berhati-hati tapi belum tentu orang lain juga. Apalagi waktu itu temenku positif tanpa gejala jadi bikin aku kesel.”(KN2.3)

“yang aku lakuin kurang lebihnya sama sih waktu pertama dinyatakan positif COVID. Lebih membatasi diri bertemu dengan orang takutnya orang itu bawa virus yang bisa bikin aku malah makin parah”(KN2.6)

Dari hasil wawancara tersebut KN menganggap bahwa penyakit pasca COVID ini membuatnya berada di masa sulit karena KN berada jauh dari orang tua. KN merasa dirinya sudah menerapkan protokol dengan baik namun KN lalai bahwa orang lain belum tentu menerapkannya dengan baik juga.

d. Generality

Pada aspek ini KN merasa tidak yakin terhadap dirinya

“usaha yang aku lakuin banyak mengkonsumsi vitamin, makan makanan yang sehat.”(KN2.4)

“pasti itu, anjuran dari dokter harus perbanyak minum vitamin yaaku ikutin, karena aku diperantauan kan kalo makan ya awalnya seketemunya tapi sekarang lebih hati-hati takut malah aku jadi drop. Kalo untuk makan sekarang aku lebih banyak konsumsi sayur-sayuran biar aku sehat cuma ya itu sering muncul pikiran-pikiran jelek, aku ngerasa aku belum maksimal jadi bikin ngga sembuh-sembuh.(KN2.10)

Dari pernyataan tersebut KN melakukan semuanya sesuai anjuran dan saran dari dokter dengan memperbanyak makan sayur-sayuran. Tetapi KN merasa tidak yakin pada dirinya padahal KN sudah melakukan suatu hal yang maksimal.

“karena aku jauh dari keluarg sebenarnya nelangsa harus menghadapi ini, mau cerita keadaanku di sini takut bikin orang tuaku kepikiran, terus kalo ke temen aku jarang terbuka sih. Ini juga yang buat aku jadi susah konsentrasi.(KN2.9)

KN dalam masa pengobatannya jauh dari orang tua sehingga KN merasa dirinya jadi susah untuk berkonsentrasi. Menurut KN dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap efikasi diri pada. KN akan tetapi dalam diri KN muncul kekhawatiran tentang keluarganya jika keluarganya mengetahui kondisi KN yang sebenarnya. Faktor

dukungan keluarga juga akan menentukan seberapa besar peningkatan dan penurunan efikasi diri pada informan.

“aku kuliah aku udah bisa jadi cari-cari referensi tentang bagaimana cara supaya tidak gampang down biar cepet sembuh.”(KN2.7)

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir mereka untuk sembuh. Karena KN seorang mahasiswa maka dirinya dapat membedakan mana yang perlu dan tidak perlu dalam proses penyembuhannya. Walaupun KN jauh dari orang tua, dirinya dapat mengakses internet maupun sosial media yang memberi informasi tentang pengobatan yang dilakukannya.

e. Strength

Pada aspek ini, peneliti melakukan wawancara untuk menanyakan tingkat kuat dan lemahnya Informan KN. Tentang kemantapan yang dimiliki oleh KN.

“kalo cara yang aku terapin ya tadi banyak mengkonsumsi vitamin dan makan-makanan yang sehat tapi kalo cara lain selain itu ngga ada..”(KN2.8)

“bangkit dari masa terpuruk itu agak lama dan susah karena ya dari awal mindset ku udah jelek duluan. Kalo spesifiknya itu ngga ada sih ya paling pengen terus ngeliat orang tua sama adik-adikku aja. Kalo aku nyerah kasihan nanti adik-adiku”(KN2.5)

Dalam melewati masa terpuruk KN terus mengingat orang tuanya hal ini menjadikan KN semangat untuk bangkit dari keterpurukannya.

“banyak mendekatkan diri aku ke Allah. Yakin bahwa setiap cobaan itu pasti ada jalannya.(KN2.11)

Dapat disimpulkan bahwa KN dalam menguatkan diri menghadapi penyakit pasca COVID ini banyak mendekatkan diri kepada Allah SWT. KN memiliki keyakinan yang kuat untuk sembuh. Aspek strength pada KN ini sudah terpenuhi.

3. Efikasi Diri Informan ADR

Berikut pemaparan efikasi diri dari informan ADR dilihat dari segi aspek efikasi diri

a. Level

Berdasarkan hasil wawancara dengan ADR yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 April 2024, ADR merasa yakin bahwa dirinya dapat menghadapi penyakit pasca COVID ini.

“aku ngerasain sulit karena ini kan gejala jangka panjang jadi yakin engga yakin.karena penyakit ini bakal muncul lagi kalo kita down.”(ADR2.2)

“untuk hal-hal yang aku lakuin dalam menghadapi penyakit pasca COVID ya udah dilevel maksimal. (ADR2.5)

Berdasarkan jawaban wawancara tersebut ADR merasakan kesulitan dalam menghadapi penyakit pasca COVID. Namun ADR sudah melakukan upaya yang maksimal. Dalam aspek ini level ADR belum terpenuhi dikarenakan ADR masih belum bisa mengidentifikasi apakah dia mampu atau tidak dalam menghadapi penyakit pasca COVID namun di sisi lain ADR sudah melakukan upaya maksimal.

b. Generality

Pada aspek ini ADR merasa yakin dirinya sudah melakukan berbagai upaya yang maksimal.

“aku banyak ngelaukin hal-hal yang positif, banyak konsumsi buah, rutin minum vitamin, rutin minum obat yang dari dokter, olahraga .”(ADR2.3)

“aku orangnya taat sih, jadi aku ikutin aja saran dari dokter disuruh A ya A disuruh B ya B. Aku yakin kalo kita nurut pasti bisa sembuh total.”(ADR2.9)

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahawa ADR sudah maksimal dalam melakukan pengobatan, ADR ini sudah mengikuti saran dan anjuran dari dokter tentang bagaimana agar segera sehat kembali. Dirinya yakin jika dirinya patuh maka akan cepat sembuh.

“Alhamdulillah orang tuaku jadi pendengar segala keluh kesahku. Hal kecil pun orang tuaku dengerin aku. Kalo

aku lagi difase kebingungan juga orang tuaku jadi yang pertama ngasih saran. Selama pengobatan ini aku juga dianter sama cowokku. Habis berobat pasti aku langsung sharing ke orang tuaku. Mereka bener-bener support aku buat sembuh,”(ADR2.8)

Hal ini menandakan bahwa keluarga dan kekasih dari ADR mendukung penuh pengobatan yang dilakukan ADR. Hal-hal kecil seperti mendengarkan keluhan kesah dilakukan oleh orang tua ADR demi kesembuhan ADR. Sehingga meningkatkan efikasi diri yang ada pada ADR. Ini juga membantu ADR dalam menaikkan imun dan ADR yakin dirinya bisa sembuh.

“patokanku kan usia, bahwa aku diusia segini harus sehat biar aku bisa bangga orang tuaku. Masa masih 23 tahun mau sakit-sakitan terus kan engga. Aku masih muda masih bisa sembuh.”(ADR2.6)

Dalam hal ini menurut ADR, diusianya yang masih muda dapat memberi pengaruh yang besar terhadap kesehatannya. ADR selalu berusaha keras terhadap kesembuhannya. Berdasarkan pernyataan tersebut aspek generality ADR sudah terpenuhi.

c. Strength

Peneliti melakukan wawancara untuk menanyakan tingkat kuat dan lemahnya tentang kemandirian yang dimiliki oleh informan ADR.

“cara lain biar cepet sembuh ya jalan-jalan sama pacar hehe, kalo pikiran kita bagus ya pasti cepet sembuhnya. Beda lagi kalo kita terlalu banyak mikirin yang engga-engga ya ngga bakal sembuh. Kalo healing kita ngeliat sesuatu yang indah pasti dipikiran kita juga jadinya baik. Kita tersugesti oleh keindahan-keindahan yang ada.”(ADR2.7)

“ngomongin tentang gimana cara bangkit setelah tau kalo ada gejala setelah dinyatakan positif karena aku punya keluarga yang dukung aku, punya cowok yang baik ke aku mau anter jemput aku buat berobat. Itu sih aku punya orang-orang baik disekitarku masa aku nyerah gitu aja.”(ADR2,4)

Dari pernyataan tersebut ADR menyatakan bahwa dirinya mendapatkan dukungan secara emosional dan instrumental dari keluarga dan kekasihnya. Dalam melewati masa terpuruk ini ditemani

oleh kekasihnya. Kekasih dari ADR ini seringkali mengajak ADR jalan-jalan agar ADR tidak merasa bosan dan membuat ADR drop. Ketika kita terbiasa memikirkan sesuatu yang baik maka outputnya baik. Menurut ADR keluarga adalah support system pertama dan yang utama.

“banyak dzikir, berdoa semoga aku selalu dikuatkan, diberi petunjuk dalam menghadapi penyakit ini. Percaya saran dari dokter.”(ADR2.10)

Dapat disimpulkan bahwa aspek strength ADR sudah terpenuhi. ADR dalam menguatkan diri dengan cara dzikir, dan banyak berdoa untuk kesembuhannya.

4. Efikasi Diri Informan RP

Berikut pemaparan efikasi diri dari informan ADR dilihat dari segi aspek efikasi diri :

a. Level

Berdasarkan hasil wawancara dengan RP yang dilaksanakan pada hari Minggu, 14 April 2024:

“dibilang sulit ya pasti sulit, apalagi ini penyakit baru walaupun gejala-gejalanya ya kaya penyakit pada umumnya. Tapi pasti bisa dilalui.”(RP2.2)

“aku sih ngga ngelaukin banyak hal, ya paling, hal-hal pada umumnya lah.”(RP2.5)

Berdasarkan jawaban tersebut RP merasakan kesulitan dalam menghadapi penyakit pasca COVID. Tetapi ada keyakinan dalam diri RP bisa melewati masa sulit dalam menghadapi penyakit ini. Dalam hal ini RP sudah memenuhi aspek level.

b. Generality

Pada aspek ini RP merasa yakin dirinya sudah melakukan berbagai upaya yang maksimal.

“usahaku buat sembuh ya ubah mindsetku kalo ini sama kaya penyakit pada umumnya. Jadi buat ngelakuin katya

olahraga, minum obat bakal lebih nyaman buat jalaninnya.”(RP2.3)

“Kalo pengobatan ya jelas berdasarkan anjuran dan saran dokter karena penyakit ini penyakit baru ya nurut aja. Kan dokter lebih tau dari kita. Wong kita mah di sini pasien penginnya cuma sembuh.”(RP2.9)

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa RP memahami sejauh mana kemampuan yang ada pada dirinya dalam mengetahui penyakit yang diderita dan cara menghadapinya. RP bersungguh-sungguh dalam usahanya untuk sembuh.

“bersyukur banget sih selama pengobatan aku bener-bener didampingi orang tua karena orang tuaku juga penyintas COVID. Di sini aku dan keluarga saling support untuk kesembuhan masing-masing. Orang tuaku penyintas COVID jadi mereka paham mereka harus bagaimana. Mereka paham posisi anaknya, keadaan anaknya, betapa anaknya butuh didukung biar bisa menghadapi penyakit pasca COVID ini. Aku juga jadi semangat buat sembuh”(RP2.8)

Dukungan keluarga meningkatkan efikasi diri yang ada pada RP. Hal ini membuat RP yakin dirinya bisa sembuh.

“aku ngeliat orang-orang yang punya riwayat penyakit kanker, jantung dan lan-lain mereka juga semangat buat sembuh masa aku yang cuma nyeri otot, susah tidur ngga ada semangat-semangatnya. Mereka yang penyakitnya lebih parah aja masih mau berobat dan yakin mereka bisa sembuh aku yang cuma kaya gini masa ngga pengen sembuh.”(RP2.6)

Berdasarkan pernyataan tersebut RP melihat bahwa situasi orang lain jauh lebih sulit daripada situasi yang dialami dirinya. Oleh karena itu, RP memiliki keyakinan kuat bahwa dirinya akan sembuh dan bisa menjalani aktivitas normal pada biasanya.

c. Strenght

Dalam aspek ini, peneliti melakukan wawancara untuk menanyakan kesungguhan yang dimiliki oleh RP.

“cara lain yang aku lakuin selain olahraga sama berobat pasti lebih banyak ketemu sama temen-temen biar banyak sharing, jadi banyak masukkan buat aku biar cepet

sembuh dan bisa bikin akus semangat dalam menghadapi long COVID ini. Namnya juga Long ya pasti panjang, berarti ini punya efek jangka panjang yang bisa sewaktu-waktu muncul atau kambuh lagi.”(RP2.7)

“Aku ngeliat orang-orang yang keadaannya jauh lebih sulit dari aku, jadi aku ngga cuma menye-menyem aja pasrah ngga ngapa-ngapain. Oh, ada yang keadaannya jauh lebih sulit tapi mereka berusaha keras buat ngelewatannya aku yang masih muda masa mau nyerah, jadi dari situ juga sih aku bangkit.”(RP2.4)

Berdasarkan jawaban pertanyaan dalam wawancara tersebut maka dapat disimpulkan bahwa informan RP lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya. RP juga selalu melihat orang-orang disekitarnya yang merasakan sakit lebih dari apa yang dia rasakan.

“cara aku nguatn diri itu lebih banyak bersyukur, banyak melihat orang disekitar, sekarang lebih ngerasa dekat dengan Allah, baca Al-Quran biar tenang. Yakin bahwa Allah pasti memberikan jalan keluar, memberikan aku kesembuhan”(RP2.10)

Dapat disimpulkan bahwa RP dalam menguatkan diri menghadapi penyakit ini lebih banyak dengan menghabiskan waktu membaca Al-Quran. RP juga belajar bersyukur dan selalu berpikir positif kepada Allah. RP memiliki kesungguhan untuk dapat menghadapi penyakit yang dideritanya pasca COVID-19. Aspek strength pada diri RP sudah terpenuhi.

Tabel 7
Aspek-aspek Efikasi diri pada Informan
FY, KN, ADR, RP

| No | Aspek | Informan | | | |
|----|------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------|
| | | FY | KN | ADR | RP |
| 1 | Level | Terpenuhi | Tidak terpenuhi | Tidak terpenuhi | Terpenuhi |
| 2 | Generality | Terpenuhi | Tidak terpenuhi | Terpenuhi | Terpenuhi |
| 3 | Strenght | Terpenuhi | Terpenuhi | Terpenuhi | Terpenuhi |

Berdasarkan informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri informan berbeda-beda dalam memenuhi aspeknya. Terdapat beberapa aspek yang tidak terpenuhi oleh informan (subjek) dikarenakan ketidakyakin pada diri informan (subjek) tersebut. Namun dalam penelitian ini ditemui informan (subjek) yang dapat memenuhi ketiga aspek efikasi diri.

Informan (subjek) FY dapat memenuhi ketiga aspek efikasi diri. Informan KN hanya dapat memenuhi aspek strenght sedangkan aspek level dan generality tidak dapat dipenuhi oleh informan tersebut. Informan ADR dapat memenuhi dua dari tiga aspek efikasi diri, aspek yang dapat dipenuhi ADR adalah aspek generality dan aspek strenght sedangkan aspek level tidak dapat dipenuhi oleh informan tersebut. Pada Informan RP semua aspek dapat dipenuhi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti dengan metode kualitatif dengan judul “Efikasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Penyakit Pasca COVID-19 Tahun 2021 Di Desa Caruy, Kecamatan Cipari Kabupaten Cilacap dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Informan (subjek) FY dapat memenuhi ketiga aspek efikasi diri. Informan KN hanya dapat memenuhi aspek strenght sedangkan aspek level dan generality tidak dapat dipenuhi oleh informan tersebut. Informan ADR dapat memenuhi dua dari tiga aspek efikasi diri, aspek yang dapat dipenuhi ADR adalah aspek generality dan aspek strenght sedangkan aspek level tidak dapat dipenuhi oleh informan tersebut. Pada Informan RP semua aspek dapat dipenuhi. Keempat informan (subjek) memiliki cara masing-masing dalam memenuhi aspek-aspek efikasi diri.

Dalam menghadapi gejala *Long COVID* ini keempat informan (subjek) menunjukkan hal yang baik atau positif dalam menghadapi penyakit pasca COVID ini. Tiga dari keempat informan (subjek) yaitu FY, ADR dan RP memiliki efikasi diri yang tinggi karena ketiga subjek tersebut dapat memenuhi aspek-aspek efikasi diri. Sedangkan KN memiliki efikasi diri yang rendah karena hanya dapat memenuhi satu aspek efikasi diri.

Keempat informan (subjek) melakukan upaya dalam memenuhi aspek-aspek efikasi diri yang mereka dapatkan melalui dukungan dari keluarga, teman, maupun orang terdekat. Keempat informan (subjek) tidak langsung menyerah, tetapi Informan (subjek) mencari alternatif dalam menghadapi penyakit pasca COVID.

B. Saran

1. Bagi Konselor, perlu adanya sikap yang ramah, nyaman menyenangkan, serta kondusif agar membuat klien dapat dengan terbuka dalam

menceritakan keluh kesahnya. Agar konselor mampu memberikan solusi yang dibutuhkan oleh klien.

2. Bagi penyintas COVID atau penderita gejala *Long COVID* dalam penelitian ini, jangan pernah putus asa karena setiap penyakit pasti ada obatnya. Tetap semangat dalam menjalani hidup dan melakukan aktivitas seperti biasa.
3. Bagi para keluarga yang memiliki anak, orang tua, saudara dengan gejala long COVID, diharapkan selalu memberikan dukungan baik untuk membantu dalam proses kesembuhan para penyintas COVID ini.
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu melakukan penelitian yang lebih baik dari penelitian yang telah dilaksanakan ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, Arianda. 2021. COVID-19: Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol 3 No 3. Lampung: Universitas Lampung
- Agustianti, Rifka dkk. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Makassar: CV. Tohar Media.
- Aji, Bayu Seno, dkk. 2021. Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, Vol 1 No 2. Universitas Indonesia
- Akbar, Estar Putra. 2020. *Dibalik Wabah COVID-19 Sumbangan dan Perspektif Akademisi: Tantangan Desain Arsitektur Pasca COVID-19*. Tanah Laut: POLITALA Press.
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Darmawan. Armaidi. 2016. Epidemiologi Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular. *JMJ*, Vol 4 No 2. Jambi: Universitas Jambi
- Efriza. 2021. COVID-19. *BRMJ: Baiturrahmah Medical Journal*, Vol 1 No 1. Padang
- Farah, Bilqis dan Robby Darwis Nasution. 2020. Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal NOKEN Vol 5 No 2*. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Fitrah, Muh. dan Lutfhfiyah. 2017. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: Jejak.
- Gaol, Hosanna Lumban, dkk. 2023. Gambaran Karakteristik Gejala Long COVID yang dialami oleh Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Indonesia Bagian Barat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, Vol. 4, No. 2. Tangerang: Universitas Pelita Harapan.
- Gracelyta, Theadora dan Harlina. 2021. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Konseling Komprehensif Vol 8 No 1*, Universitas Sriwijaya.
- Gunawan, Sidik Dwi. 2021. Efikasi Diri Mahasiswa Susah Sinyal dalam Mengikuti Perkuliahan Daring di Saat Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Mahasiswa di Dusun Kaliontong, Desa Kalisalak, Kecamatan Kebasen,

Kabupaten Banyumas). *Skripsi*. Purwokerto: UIN K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

- Imron. 2018. *Aspek Spiritualitas dalam Kinerja*. Magelang: UNIMMA Press.
- Jaya, I Made Laut Mertha. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kalalo, Royke Tony. 2021. *Rehabilitasi Kesehatan Mental Pasca Serangan COVID-19*. Universitas Airlangga Press.
- Ketut Nanda Diaspora, dkk. 2022. Gambaran Efikasi Diri Orang Tua dari Anak dengan Kanker yang Mendapat Kemoterapi: *Jurnal Community of Publishing in Nursing (COPING), Vol 10, No. 1*.
- Khoiri, Muhammad Hilmy, dkk. 2021. Model Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Masa Pandemi. *Prosiding dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*. PD ABKIN JATIM dan UNIPA Surabaya.
- Khoirunnisa, Riza Noviana, dkk. 2021. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan Vol 11 No. 3*. Universitas Negeri Surabaya
- Kurniawati, Yuraida Ita, dan Muh. Ekhsan Rifai. 2018. *Pentingnya Layanan Informasi Karier dan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa*. Sukoharjo: CV Sindutama.
- Lenaini, Ika. 2021. Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah, Vol 06, No. 01*
- Manuntung, Alfeus. 2018. *Terapi Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Minarni, dkk. 2023. Konsep Efikasi Diri dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Diskursus Islam, Vol 11 No 3*. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Noranisa, dkk. 2023. Hubungan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hidup TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu, Vol. 2 No. 3*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Nurdin, Ismail dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Panjaitan, Saibun dkk. 2018. Hubungan antara Dukungan Keluarga inti dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *KERUSSO, Vol 3 No 1*. Nganjuk.

- Permana, Hara dkk.2016. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah, Vol 13 No 1*.
- Priyambodo, Aji Bagus, dan Hendi Setiawan, Problematika Sosial Mahasiswa di Universitas Negeri Malang Ditinjau dari Perspektif Perkembangan Psikososial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*. Fakultas pendidikan Psikologi: Universitas Negeri Malang.
- Raco, Jozef. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. PT Grasindo
- Rahma, Gusni dan Yulia. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Long COVID pada Penyintas COVID-19 di Kota Padang. *JIK:Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 7 No. 1. Padang: STIKes Alifah Padang
- Rahmadi. 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press
- Rizaldi, Aryo Atha dan Diana Rahmasari. 2021. Resiliensi pada Lansia Penyintas COVID-19 dengan Penyakit Bawaan. *Jurnal Penelitian Psikologi Vol 8 No 5*. UNESA.
- Rokhayati, Ai dan Hotma Rumahorbo. 2020. Gambaran Efikasi Diri dalam Pengelolaan Faktor Risiko dan Pemeliharaan Fungsi Kesehatan Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Riset Kesehatan Vol 12 No 2*: Poltekkes Depkes Bandung.
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ruli, Baiq, dkk. 2021. *Self-Efficacy* dan Perilaku Sehat dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi, *Jurnal Ilmiah STIKes YARSI Mataram*, Vol 11 No 1. Mataram: STIKes YARSI Mataram.
- Santoso, May Dwi Yuri. 2021. Review Article: Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Litbang Sukowati Vol 5 No 1*. Sragen
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. 2021. *Pengendalian COVID-19 dengan 3M, 3T, Vaksinasi, Disiplin, Kompak, dan Konssiten*. SATGAS Penanganan COVID-19.
- Siahaan, Mutdio. 2020. Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah No 1*.
- Suharyanto. 2020. *Glosarium Seputar COVID-19*. Jakarta: Ikatan Pustakawan Indonesia.

- Suparti, Luciana Tati dkk. 2022. Karakteristik Penderita Long COVID. *Jurnal Kesehatan* Vol. 10 No 1. STIKes Santo Borromeus.
- Swastati, Lutfia Wira. 2017. Pengenalan Penyakit pada Manusia Berbasis Android Menggunakan Metode Sequential Search. *JATI: Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*. Vol 1 No. 1.
- Syauqi, Achmad. 2020. Jalan Panjang COVID-19 (sebuah refleksi dikala wabah merajalela berdampak pada perekonomian). *JKUBS* Vol 1 No 1. Pontianak: IAIN Pontianak
- Triyono, dan Muh. Ekhsan Rifai. 2018. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV Sindutama.
- Udijono, Ari. 2020. *“Hai, Namaku CORONA”*. Sukabumi: CV Jejak
- Ulfiana, Hikmah Resti dan Sofwan Indarjo. 2021. Efikasi Diri pada Penderita Positif Filariasis di Kota Pekalongan: *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, Vol 1 No. 2: Universitas Negeri Semarang.
- Wilandika, Angga. 2022. *Mahasiswa, Religiusitas, dan Efikasi Diri Perilaku Berisiko HIV dalam Sudut Pandang Muslim*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Windiramadhan, Alvian Pristy. 2022. Studi Fenomenologi: Penyintas COVID-19 di Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 5 No 1. Indramayu: STIKes Indramayu
- Yasin, Zakiyah, dkk. 2022. Self Efficacy Related to Self Management on Diabetes Mellitus Type II, *International Journal of Health Engineering and Technology* Vol 1 No 2
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian*