

# **STRATEGI COPING STRES PENYINTAS COVID-19**

## **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Untuk memenuhi persyaratan skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.Ag



Oleh:

**ULFAH NUR KHASANAH**

**NIM. 17.11.31.004**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

**JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

**2022**

## NOTA PEMBIMBING

Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog

DOSEN PROGRAM STUDI TASAWUF dan PSIKIOTERAPI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

### NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri.Ulfah Nur Khasanah

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
UIN Raden Mas Said Surakarta  
*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan  
perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

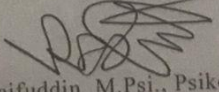
Nama :Ulfah Nur Khasanah  
Nim :171131004  
Judul : Strategi Coping Stres Penyintas Covid-19

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk  
diajukanpada Sidang Munaqosyah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi,  
Universitas IslamNegeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Surakarta, 07 Oktober 2022

Pembimbing

  
Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog

NIP. 19900802 201801 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN


#### STRATEGI COPING STRES PENYINTAS COVID-19

Oleh:  
ULFAH NUR KHASANAH  
NIM. 17.11.3.1.004

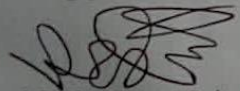
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Munaqasa  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Jum'at 07 Oktober 2022  
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan  
Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)  
Dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi

Surakarta, 07 Desember 2022

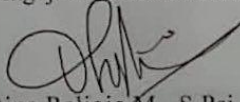
Penguji Utama

  
Siti Fathonah, S.ThI., MA  
NIK.19830223 201701 2 167

Penguji I/Ketua Sidang

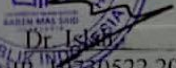
  
Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19900802 201801 1 001

Penguji II/Sekretaris Sidang

  
Dhestina Religia M., S.Psi., M.A.  
NIP. 19920916 201903 2 015

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
UIN Raden Mas Said Surakarta



  
Dr. Islah, M.Ag.  
NIP. 19730522 200312 1 001



## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ulfah Nur Khasanah

NIM : 171131004

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: Strategi Coping Stres Penyintas Covid-19 di Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah. Adalah benar-benar karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan kecuali bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini yang sudah disebutkan sumbernya dengan mengikuti tata penulisan ilmiah.

Surakarta, Oktober 2022

Yang menyatakan



Ulfah Nur Khasanah

NIM.17.11.31.004

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

1. Ibu Umi Kulsum dan bapak Sutino terimakasih atas doa, didikan, kesabaran, nasihat, pengorbanan dan kasih sayang yang tiada henti sampai saat ini.
2. Adik-adikku, Muhamad Fakhri dan Aqilah Nur Khasanah terimakasih telah menghibur ku saat sedih dan hampir menyerah selama penelitian skripsi ini.

## **MOTTO**

“Tak perlu risau, jalani saja peranmu, tuhan tau yang terbaik untuk  
mu dan sudah ada jalan bagimu”

-Tere Liye-

## STRATEGI COPING STRES PENYINTAS COVID-19

*Ulfah Nur Khasanah*

### ABSTRAK

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan pandemi hebat yang berawal di Cina. Pandemi hebat di Cina bernama *Corona Virus disease 2019* (COVID-19) yang menyerang hewan dan manusia. Covid-19 membawa dampak buruk bagi kesehatan dan psikologis. Stres merupakan gangguan psikologis yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan yang berasal dari dalam diri, atau dari luar. *Coping* merupakan sejumlah usaha untuk mengatasi masalah dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu. Strategi *coping stres* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan yang sedang dihadapi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui strategi *coping* stres yang dilakukan penyintas Covid-19. Metode dalam penelitian ini kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh dengan wawancara dan dokumentasi. Kredibilitas pada penelitian ini menggunakan triangulasi. Data analisis menggunakan teori Carver et al (1989) tentang aspek *coping* stres. Teknik analisis yang digunakan yaitu *summative*.

Hasil menunjukkan bahwa ketiga informan merasakan stres karena takut meninggal akibat paparan Covid-19. Akhirnya, mereka melakukan *coping* stres untuk mengurangi ketautan tersebut. Strategi *coping* yang dilakukan yaitu, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *spiritual-focused coping*. Ketiga informan menunjukkan strategi *coping* yang dilakukan membawa makna yang baik yaitu semakin dekat dengan Allah SWT dan takut meninggalkan kewajiban sebagai seorang muslim.

*Kata Kunci: Covid-19, Stres, Strategi Coping*

## **Covid-19 Survivor Coping Stress Strategies**

**Ulfah Nur Khasanah**

### ***ABSTRACT***

In early 2020, the world was shocked by a great pandemic that started in China. A great pandemic in China called Corona Virus disease 2019 (COVID-19) which attacks animals and humans. Covid-19 has a negative impact on health and psychology. Stress is a psychological disorder that is faced by a person due to pressure that comes from within, or from outside. Coping is a number of efforts to overcome problems in the best way according to individual abilities. Stress coping strategies are a process of recovering from the effects of physical and psychological reaction experiences in the form of feelings of discomfort, discomfort, or stress that are being faced.

The purpose of this study was to find out the stress coping strategies used by Covid-19 survivors. The method in this research is qualitative with a phenomenological approach. Data obtained by interviews and documentation. Data analysis uses the theory of Carver et al (1989) regarding aspects of coping with stress. The credibility in this study uses triangulation. The analysis technique used is summative.

The results showed that the three informants felt stressed because they were afraid of dying from exposure to Covid-19. Finally, they do stress coping to reduce the link. The coping strategies used are problem-focused coping, emotion-focused coping, and spiritual-focused coping. The three informants showed that the coping strategies carried out carried a good meaning, namely getting closer to Allah SWT and being afraid of leaving their obligations as a Muslim.

*Keywords: Covid-19, Stress, Survivor Coping*



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala limpahan rahmat dan karunianya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Strategi Coping Stres Penyintas Covid-19”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama, Kepada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam NegeriRaden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Surakarta.
3. Bapak Supriyanto, M.UD, selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
4. Bapak Nur Kafid, S. TH. I., M. Sc, selaku wali studi terimakasih atas segala ilmu yang diberikan selama ini.
5. Ibu Lintang Seira Putri,S.Psi., M.A, selaku koordinator Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
6. Bapak Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog. selaku dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu memberikan arahan,

memberikan motivasi dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Siti Fathonah, M.A. selaku Penguji Utama yang telah menguji, memberikan saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini dapat lebih baik
8. Ibu Dhestina Religia M., S.Psi., M.A. selaku Penguji II yang telah menguji, memberikan saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini menjadi lebih baik
9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis selama kuliah.
10. Ketiga informan saya yang telah membantu segala penelitian saya.
11. Kepada orang tua saya bapak dan ibu, yang senantiasa memberikan doa dan semangat yang luar biasa.
12. Teman-teman mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang selalu kebersamai penulis dari awal perkuliahan sampai selesai
13. Kakak ku yang selalu mendukung aku dan tiada henti memberi ku semangat untuk menyelesaikan skripsi
14. Teman-teman perkuliahan Ayu Nur H, Tika, Putri A.P yang selalu menemani dan membantu penulis dalam mengerjakan skripsi
15. Teman-teman ku dari SD sampai sekarang yang tiada henti support aku bu dokter Rizki Nanda Putri

16. Teman-teman SMA ku yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini selalu meluangkan waktu untuk peneliti Chintya, Rini.

Dan untuk semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, Terimakasih atas segala bantuannya dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, 07 Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
<u>BAB I</u> .....	1
<u>PENDAHULUAN</u> .....	1
<u>A. Latar Belakang Masalah</u> .....	1
<u>B. Rumusan Masalah</u> .....	8
<u>C. Tujuan Penelitian</u> .....	8
<u>D. Manfaat Penelitian</u> .....	8
<u>BAB II</u> .....	10
<u>TINJAUAN PUSTAKA</u> .....	10
<u>A. Keaslian Penelitian</u> .....	10
<u>B. Landasan Teori</u> .....	15
<u>C. Kerangka Berpikir</u> .....	29
<u>BAB III</u> .....	37
<u>METODE PENELITIAN</u> .....	37
<u>A. Jenis Penelitian</u> .....	37
<u>B. Subjek Penelitian</u> .....	38
<u>C. Teknik Pengumpulan Data</u> .....	38
<u>D. Keabsahan Data</u> .....	41

<u>E. Teknik Analisis Data</u> .....	43
<u>BAB IV</u> .....	45
<u>PEMBAHASAN</u> .....	45
<u>A. Setting Penelitian</u> .....	45
<u>B. Hasil Penelitian</u> .....	48
<u>C. Pembahasan</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>BAB V</u> .....	93
<u>KESIMPULAN DAN SARAN</u> .....	93
<u>A. Kesimpulan</u> .....	93
<u>B. Saran</u> .....	94
<u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....	95

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Karakteristik Informan .....	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Faktor Stres .....	40
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Aspek Strategi Coping .....	40
Tabel 4.1 Jadwal Pengambilan Data .....	45
Tabel 4.2 Faktor Stres Lingkungan .....	50
Tabel 4.3 Faktor Stres Diri Sendiri .....	51
Tabel 4.4 Faktor Stres Pikiran .....	53
Tabel 4.5 Aspek Strategi Coping .....	76

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir .....	36
Bagan 4.1 Faktor Stres .....	53
Bagan 4.2 Strategi Coping Stres .....	92



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini dunia sedang dilanda oleh pandemi hebat yang berawal dari bulan Desember 2019, ditemukan virus yang mematikan di Cina yaitu Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*). Covid-19 merupakan sekumpulan virus yang berasal dari *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan *Ordo Nidovirales*. Covid-19 dapat menyerang hewan dan manusia. Pada manusia gejalanya berupa infeksi yang sama dengan penyakit *SARS* dan *MERS*, namun Covid-19 bersifat lebih mematikan (Indriya, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak wabah Covid-19 dengan kasus kematian yang banyak.

Khusus Covid-19 tercatat pada 15 April 2021 orang yang terpapar di dunia berjumlah 138 juta orang, 78,8 juta orang dinyatakan sembuh, dan 2,97 juta orang meninggal dunia. Tercatat pada 14 April 2021 orang yang terpapar Covid-19 di Indonesia berjumlah 1,58 juta orang, 1,43 juta orang dinyatakan sudah sembuh, 42.906 orang dinyatakan meninggal dunia. Jumlah orang yang terpapar di Kabupaten Karanganyar masih tinggi, pada tanggal 15 April 2021 terdapat 398 orang terkonfirmasi, 134 orang menjalani perawatan di RS, dan 264 orang menjalani isolasi mandiri.

Pemerintah Indonesia pada saat ini masih melakukan penanganan berupa pembatasan sosial (*social distancing*). Namun banyak kalangan

yang menganggap bahwa lebih efektif menerapkan sistem karantina (*lockdown*) untuk mencegah penyebaran virus agar tidak menginfeksi lebih banyak orang. Pembatasan sosial masih rawan penyebarannya disebabkan oleh banyak orang yang tidak mau mengikuti peraturan untuk melakukan *social distancing* (Nurhalimah, 2020). Selaras dengan penelitian dari Thorik (2020) menyebutkan bahwa pemerintah dituntut untuk menangani Covid-19 dengan baik. Jawaban sementara pemerintah terhadap tuntutan tersebut adalah Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 terkait kekarantinaan kesehatan.

Pemerintah pusat pada akhirnya tidak memberlakukan karantina wilayah (*lockdown*) melainkan memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagaimana diatur dalam PP Nomor 21 Tahun 2020 dan juga melakukan tindakan tes massal menggunakan alat *rapid tes*. Jika seseorang melakukan *rapid tes* dengan hasil reaktif maka akan dilakukan *swab tes* untuk memastikan kembali orang tersebut positif atau negatif Covid-19. Penularan Covid-19 menyerang orang yang memiliki daya tahan tubuh rendah melalui bersin/batuk dari orang terpapar Covid-19 dan terlihat gejalanya setelah 1-14 hari.

Dampak Covid-19 antara lain kesehatan, penurunan ekonomi, terkendala aktivitas pendidikan, hal yang paling mengkhawatirkan ialah dampak psikologis. Dampak Covid-19 yang sangat terasa bagi kehidupan yaitu penerapan protokol kesehatan, seperti penggunaan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Selain itu juga diterapkan tes bebas Covid-19

jika ingin bepergian, dan penggunaan APD bagi tenaga kesehatan. Dampak Covid-19 bagi perekonomian yaitu banyak toko tutup, dan banyak karyawan di PHK. Sedangkan dampak pada dunia pendidikan yaitu kegiatan belajar mengajar secara *online*, sehingga pembelajaran tidak dapat maksimal. Hal yang paling mengkhawatirkan adalah dampak psikologis pada pasien Covid-19 karena pasien merasa stres, sedih, insomnia, dan membutuhkan motivasi (Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

Covid-19 menyebabkan kondisi psikis seseorang terganggu. Amerika Serikat merupakan salah satu negara yang terdampak Covid-19, dengan gangguan psikologis tertinggi dibandingkan dengan negara lain (Ridlo, 2020). Wabah Covid-19 menyebabkan permasalahan pada kesehatan mental seseorang seperti stres, kecemasan, atau kesedihan yang luar biasa sejak adanya pandemi Covid-19.

Dari data yang diperoleh, semua penduduk di berbagai negara pernah mengalami stres, kecemasan, atau kesedihan yang sulit untuk diatasi sejak adanya wabah Covid-19. Menurut survei yang telah dilakukan antara bulan Maret hingga Mei 2020 ada 9 negara yang penduduknya banyak mengalami stres yaitu: *United States* (33%), *United Kingdom* (26%), *Canada* (26%), *France* (24%), *Australia* (23%), *New Zealand* (23%), *Sweden* (18%), *Netherlands* (14%), *Norway* (10%).

Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketergantungan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Gaol, 2016). Stres adalah reaksi tubuh untuk

mempertahankan diri dari tekanan psikis. Stres terjadi apabila seorang individu kurang dapat menghadapi tuntutan-tuntutan atau masalah-masalah yang muncul. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Stres juga dialami oleh tiga orang yang terpapar Covid-19 di Karanganyar yang dijadikan informan dalam penelitian ini Berikut kutipan wawancara terhadap informan yang pernah terpapar Covid-19 di Karanganyar:

*“Iya mbak saya pernah terpapar virus Covid-19. Iya pasti pernah merasa stres, gejala stres yang saya alami susah tidur. Iya saya, mempunyai strategi untuk dapat sembuh dari Covid-19. Iya saya pernah melakukan coping spiritual. Coping spiritual yang saya lakukan yaitu salat dengan berdoa meminta ampunan dan kesembuhan kepada Allah, tilawah terus tiap pagi dan mendengarkan ceramah. (FA, 32 tahun)”*

*“Iya dulu saya pernah terjangkit Covid-19. Iya pasti saya merasa stres saat mengetahui kalau saya terjangkit Covid-19. Saat stres saya merasa overthinking takut mati, sama jantung berdebar tiba-tiba. Iya saya punya strategi khusus untuk segera sembuh dari Covid-19. Strategi yang pernah saya lakukan ya strategi spiritual. Saya melaksanakan salat wajib tepat waktu, salat sunah, dan saya berdoa minta ampun sama Allah, minta diberi kesembuhan, diberi kesehatan. (CAO, 21 tahun)”*

*“Enggih mbak kula pernah kenek Corona. Enggih mbak kula pernah ngalami angel turu, karo nafsu makan berkurang. Kula gadah usaha kiyambak kagem mantun sangkeng Corona. Coping spiritual sek pernah tak lakokne ki salat 5 waktu karo ndonga kanggo njaluk ampunan lan kesehatan marang Gusti Allah. (L, 65 tahun)”*

Dari wawancara yang sudah dilakukan kepada tiga orang yang pernah terpapar Covid-19 diketahui bahwa penyintas mengalami stres dengan gejala kurang konsentrasi, *overthinking*, susah tidur, hilang nafsu

makan, hilang kendali, kurang fokus, dan jantung berdebar-debar secara tiba-tiba.

Dalam mengantisipasi dampak psikologis terhadap Covid-19, perlu adanya strategi *coping*. *Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Maryam, 2017).

Sumber daya *coping* yang dimiliki seseorang akan memengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) dibagi menjadi dua macam yaitu, strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Seiring perkembangan Fabricatore dan Handal (2000) menemukan bahwa terdapat strategi *coping* spiritualitas (*spiritual-focused coping*) yang dapat menurunkan pengaruh negatif stres. Jadi pada saat ini ada tiga bentuk *coping* yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *spiritual-focused coping*.

Strategi *coping* yang dialami informan dapat menghilangkan stres. Strategi *coping* merupakan suatu proses individu untuk meredakan stres yang dihadapinya dengan cara mengubah perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. *Coping* stres menurut Lazarus & Folkman (1984)

yaitu suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres.

Strategi *coping* stres memiliki pengaruh penting bagi seseorang yang pernah mengalami stres ketika menyidap Covid-19. Strategi *coping* dilakukan untuk mengatasi masalah yang dialami dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* stres yang dilakukan penyintas Covid-19. Keberhasilan strategi coping stres tergantung pada penggabungan strategi coping sesuai dengan kejadian yang penuh stres.

Strategi *coping* berupaya menghilangkan sumber stres, dengan tidak tergesa-gesa atau lebih terarah, dengan strategi tertentu, dan lebih efektif (Maryam, 2017). Hal ini dapat dilakukan dengan memodifikasi diri agar lebih toleran terhadap stres atau memodifikasi situasi yang menimbulkan stres. Penyesuaian yang sifatnya *problem solving* terhadap stres, merupakan jenis penyesuaian terhadap stres yang bersifat disadari.

*“aku waktu di rumah sakit tu ngerasa jenuh mbak stres jugakan karna gak ada kegiatan sampek aku ngerasa pesimis ko sakit ku makin hari semakin parah, ya yang bisa aku lakuin cuman ibadah sama Allah berdoa meminta kesembuhan” (FA, 32 tahun)*

*“saya di rumah sakit nggak ada hiburan, nggak bisa ngapain, tidur terus gak enak pegel-pegel mbak, abis itu saya coba buat ibadah kalau ada apa-apa ya udah punya sanga” (L, 65 tahun)*

*“ya kalau aku di rumah sakit kalau gak ngelakuin apa-apa tu malah tambah stres fah, jadi aku berusaha ngelakuin beberapa kegiatan buat ngalihin pikiran ku biar nggak stres” (CAO, 21 tahun)*

Coping stres sebagai strategi ampuh untuk dapat manajemen perilaku. Dengan redaksi yang lebih sederhana, stres adalah suatu keadaan

tidak mengenakan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Artinya kondisi stres yang dialami oleh setiap orang tidak sama dan cara penanggulangannya pun tidak sama karena sifatnya subjektif dan pribadi.

Seseorang dengan pengalaman isolasi dan karantina memiliki perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan, kemarahan, kebingungan dan juga stres. Penyintas Covid 19 mengungkapkan bahwa dirinya sangat cemas dan stres karena hasil swab PCR yang menunjukkan terkonfirmasi Covid-19 selama berada dalam isolasi, kondisi itu terus menekannya karena mengingat keluarga dan juga kondisinya sendiri sehingga tidak mampu mengontrol emosi yang menyebabkan ingin melarikan diri dari ruang isolasi (Muslimah et al., 2021). Adanya stigma negatif dan diskriminasi dari masyarakat sekitar pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 juga berdampak pada masalah psikisnya. Penyintas Covid-19 bukan hanya mengalami penyintasan fisik tetapi juga masalah psikologis. Orang dengan masalah psikologis akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan gejala penyakit yang muncul akibat Covid-19 (Windirmadhan, 2022). Strategi koping penting dilakukan dalam mengatasi tekanan/stres yang dialami. Untuk mengatasi masalah, setiap orang akan memperlihatkan perilaku koping yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada penilaian dan sumber daya yang dimiliki. Coping adalah



usaha seseorang mengurangi stres yang merupakan aturan atau tuntunan baik eksternal atau internal yang dianggap sebagai beban yang melebihi kapasitas individu (Muslimah et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dampak dari Covid-19 telah menimbulkan stres bagi masyarakat terutama bagi yang telah divonis positif Covid-19. Oleh karena itu peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul strategi *coping* stres penyintas Covid-19 yang bertujuan untuk mengetahui strategi coping stres saat terpapar Covid-19.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diketahui bahwa penelitian ini membahas tentang “Bagaimana strategi *coping* stres penyintas Covid-19?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan dari penelitian ini untuk “Mengetahui dan mendeskripsikan strategi *coping* stres penyintas Covid-19.”

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Melalui hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan dan bidang tasawuf dan psikoterapi, khususnya pengembangan ilmu pengetahuan dalam memahami fenomena-fenomena terkait strategi coping penyintas Covid-19 dalam mengatasi

stres yang dialami baik secara spiritual menggunakan *Spiritual-Focused Coping* maupun secara psikologi menggunakan *problem-focused coping*, dan *Emotion-focused coping*

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Memberikan pengetahuan umum terhadap penyintas Covid-19 sebagai informan dalam penelitian ini terkait strategi coping stres yang dilakukan, sehingga penyintas Covid-19 dapat menangani stres yang dialami ketika terpapar Covid-19 dengan baik tanpa ketakutan akan kematian saat terpapar Covid-19.
- b. Bagi institusi dapat memperoleh tambahan informasi dan sumber referensi mengenai strategi *coping* para penyintas Covid-19.
- c. Bagi peneliti sebagai bahan penyusun penelitian dan bermanfaat untuk memperluas pandangan serta ilmu pengetahuan tentang strategi *coping*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Keaslian Penelitian**

*Pertama*, jurnal Sari (2020) yang meneliti *Strategi Coping Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Wabah Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19. Penelitian ini merupakan metode penilitin deskriptif-kualitatif. Hasil penelitian diperoleh data bahwa ibu rumah tangga mempunyai strategi dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Sari, 2020).

*Kedua*, jurnal Andriyani (2019) yang meneliti *Strategi Coping stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola stres. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa strategi *coping* stres dapat meminimalkan kejadian atau keadaan penuh tekanan (stres) (Andriyani, 2019).

*Ketiga*, jurnal Hanifah et al. (2020) yang meneliti *Strategi Coping Stres Saat Kuliah Daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres dan strategi *coping* stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas saat kuliah daring. Penelitian ini menggunakan metode penelitian

deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa *coping* stres dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas 2019 (Hanifah et al., 2020)

*Keempat*, jurnal Fitriani dan Kembangkasih (2020) *Pembelajaran Pelatihan Webinar Strategi Pengelolaan Coping Stres Menghadapi Pandemi Covid-19*. Tujuan penelitian ini penulis ingin melihat strategi *coping* apa yang dilakukan oleh peserta webinar. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan alat ukur skala strategi *coping* stres yang dikembangkan. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa responden menggunakan tiga aspek strategi *coping* yaitu, perencanaan, Religiositas dan dukungan sosial (Fitriani & Kembangkasih, 2020).

*Kelima*, penelitian Suprayogi dan Fauziah (2011) *Gambaran Strategi Coping Stres Siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Tujuan penelitian ini untuk memberikan pengetahuan bagi siswa dalam mengatasi stres mereka dengan efektif. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan kuesioner sebagai alat ukur. Hasil penelitian ini yaitu terlihat bahwa sebagian besar siswa sudah menggunakan strategi *coping* stres yang efektif, karena fungsi dari BK (Bimbingan Konseling) yang sudah berjalan dengan baik (Suprayogi & Fauziah, 2011).

*Keenam*, penelitian Fauziannisa dan Tairas (2013) *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Self-Efficacy pada Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Pemulihan*. Tujuan penelitian ini adalah menguji pengamatan

yang telah dilakukan apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan *self-efficacy* pada penyalahguna narkoba. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi. Hasil analisis data menentukan nilai korelasi antara variabel strategi *coping* dan *self-efficacy* sebesar 0,587 dengan p 0,000 (Fauziannisa & Tairas, 2013).

*Ketujuh*, penelitian Muslim (2020) *Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen yang dilakukan pada masa pademi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan terhindar dari stres (Muslim, 2020).

*Kedelapan*, Putra dan Ariana (2016) *Gambaran Strategi Coping Stres pada Remaja Korban Cyberbullying*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai strategi *coping* stres pada remaja korban bullying. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua strategi *coping* stres dilakukan oleh semua informan (Putra & Ariana, 2016).

*Kesembilan*, jurnal Handayani et al., (2020) *Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19* penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan bukti klinis dan peningkatan kewaspadaan diri agar terhindar dari stres pada masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini yaitu

ada beberapa faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan antara lain: beban kerja, rasa takut terinfeksi Covid-19, stigma negatif pembawa virus dan berjarauhan dari keluarga (Handayani et al., 2020).

*Kesepuluh*, Aslamiyah dan Nurhayati (2021) jurnal *Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatra Utara*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak Covid-19 terhadap perubahan psikologis, sosial dan ekonomi pada pasien di Desa Dendang Kabupaten Langkat, Sumatra Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara kepada pasien yang telah menjalani pengobatan dan sembuh. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan aspek psikologis, sosial dan ekonomi penyintas Covid-19 (Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

*Kesebelas*, Azar et al., (2021) jurnal *Prevalence of Comorbidities and their Impact on COVID-19 Outcomes: An Observational Study during Early Outbreak in Lebanon*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pusat observasi pasien Covid-19 yang dirawat di RS Universitas Rafik Hariri di Beirut, Lebanon. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian yang diperoleh pasien yang rentan terpapar Covid-19 mempunyai riwayat penyakit hipertensi, diabet, kardiovaskular (Azar et al., 2021).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

Pertama, tema pada penelitian ini adalah strategi *coping* stres penyintas Covid-19. Sedangkan pada penelitian terdahulu rata-rata hanya mengkaji gambaran strategi *coping* stres. Seperti pada penelitian Suprayogi & Fauziah (2011) mencari tahu gambaran strategi *coping* pada siswa. Sedangkan Andriyani, (2019) mempunyai kesamaan pada tujuannya yaitu untuk mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Kedua, metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Sedangkan kebanyakan penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala psikologi. Tidak ada metode penelitian yang sama dengan penelitian ini karena ini menggali secara mendalam strategi *coping* stres pada penyintas Covid-19.

Ketiga, sampel pada penelitian ini berjumlah tiga orang yang belum pernah diteliti sebelumnya. Informan yang diambil adalah orang yang sudah pernah terpapar Covid-19, mempunyai riwayat penyakit, dan pernah menjalani isolasi di rumah sakit. Penelitian ini dilakukan di kabupaten Karanganyar, sedangkan pada penelitian terdahulu rata-rata informannya ibu rumah tangga, remaja, mahasiswa, pelajar.

Keempat, teori yang diambil pada penelitian ini yaitu teori Carver et al (1989) dan Lazarus & Folkman (1984) mengkaji strategi *coping* stres. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya yang



membahas strategi *coping* ibu rumah tangga, namun penelitian ini membahas strategi *coping* stres pada penyintas Covid-19.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Stres**

#### **a. Definisi Stres**

Stres merupakan pengalaman informan yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan harapan atau situasi dengan harapan atau situasi yang menekan. Pada kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ada 2 pengertian stres:

- 1) Gangguan atau kekacauan mental dan emosional
- 2) Tekanan

Secara teknis psikologi, stres diartikan sebagai suatu respons penyesuaian seseorang terhadap situasi yang dipersepsi menantang atau mengancam kesejahteraan orang yang bersangkutan. Stres secara umum didefinisikan sebagai suatu kondisi yang memengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam maupun dari luar (Putra & Ariana, 2016).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan pengalaman informan yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres adalah suatu

reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketergantungan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.

b. Macam-Macam Stres

Menurut Wahit IqbqI Mubarak, Lilis Indrawati, & Joko Susanto, (2015) menyebutkan ada beberapa macam stres yaitu:

- 1) Stres fisik merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, suara yang sangat bising dan cahaya yang terlalu terang.
- 2) Stres kimiawi merupakan stres yang dipengaruhi oleh senyawa kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun asam dan basa.
- 3) Stres mikrobiologik merupakan stres yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- 4) Stres fisiologik adalah stres yang disebabkan adanya gangguan fungsi tubuh yang tidak normal.
- 5) Stres psikologis dan emosional yaitu stres yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakbisaan psikologis untuk menyesuaikan diri.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa stres terbagi menjadi lima yaitu stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, dan stres psikologis dan emosional. Stres yang sering dialami yaitu stres fisik dan stres psikologis dan emosional.

### c. Tingkatan Stres

Dalam penelitian Priyoto (2014) membagi beberapa tahapan stres yaitu:

1) Stres tahap I, tahapan ini merupakan stres yang paling ringan, biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat yang berlebihan (*over acting*).
- b) Penglihatan tajam tidak normal seperti biasanya.
- c) Merasa dapat mengerjakan pekerjaan yang berlebihan tanpa bantuan orang lain.
- d) Merasa senang dengan pekerjaan yang dilakukan, namun tanpa disadari energi yang dimiliki sudah menipis.

2) Stres tahap II, tahapan ini merupakan dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan sebagai berikut:

- a) Merasa letih saat bangun pagi
- b) Merasa mudah lelah setelah makan siang
- c) Merasa lelah menjelang sore hari
- d) Sering mengeluh lambung atau merasa perut tidak nyaman
- e) Jantung berdebar-debar dengan keras
- f) Otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g) Tidak dapat rileks (santai)

3) Stres tahap III, tahapan ini keluhan kelelahan semakin tampak disertai dengan gejala sebagai berikut:

- a) Gangguan usus dan lambung lebih terasa
  - b) Otot-otot terasa tegang
  - c) Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional meningkat
  - d) Gangguan pola tidur (*insomnia*)
  - e) Badan terasa lemas dan terasa seperti mau pingsan
- 4) Stres tahap IV, tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:
- a) Untuk dapat bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
  - b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
  - c) Kehilangan kebiasaan untuk menanggapi situasi apapun, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin terasa berat.
  - d) Ketidakbisaan untuk melakukan kegiatan sehari-hari
  - e) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, dan sering kali terbangun dini hari
  - f) Kebiasaan berkonsentrasi menurun tajam
  - g) Perasaan ketakutan yang tidak dapat dijelaskan, dan kecemasan yang tidak dijelaskan apa penyebabnya
- 5) Stres tahap V, tahapan ini merupakan keadaan lebih mendalam dari tahap IV yaitu:
- a) Kelelahan fisik dan mental yang mendalam
  - b) Ketidakbisaan untuk melakukan kegiatan sehari-hari
  - c) Gangguan sistem pencernaan semakin besar

- d) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat
- 6) Stres tahap VI, tahap ini merupakan tahap puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penyintas dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan yaitu:
- a) Jantung berdebar sangat kencang
  - b) Susah bernapas
  - c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
  - d) Tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan
  - e) pingsan atau *kolaps*

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa stres terbagi menjadi 6 tahap yaitu, stres tahap I merupakan stres yang paling ringan, stres tahap II, merupakan dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan, stres tahap III, merupakan stres dengan keluhan kelelahan, stres tahap IV merupakan stres dengan menunjukkan keadaan yang lebih buruk, stres tahap V merupakan stres lebih parah dari IV, dan stres tahap VI merupakan stres tahap gawat darurat bahkan tak jarang harus dibawa ke ICCU.

#### d. Faktor Stres

Sesuatu yang mempunyai akibat pasti memiliki penyebab atau stresor, begitu pula dengan stres, seseorang dapat terkena stres

karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya (Musradinur, 2016).Tentunya stresor tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu:

1) Lingkungan

Yang termasuk dalam stresor lingkungan di sini yaitu:

- a) Sikap lingkungan, lingkungan memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai dengan pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut.
- b) Tuntutan dan sikap keluarga
- c) Tuntutan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), untuk selalu update terhadap perkembangan zaman.

2) Diri sendiri

- a) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- b) Internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus mencapai sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan zaman.

3) Pikiran

- a) Penilaian individu terhadap lingkungan (keluarga dan tetangga) dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres ada tiga yaitu, sikap lingkungan, diri sendiri (tuntutan

terhadap keinginan yang ingin dicapai terus-menerus), dan pikiran (penilaian individu terhadap lingkungan).

## **2. Strategi *Coping***

### *a. Definisi*

*Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017). Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang baik secara fisiologis maupun psikologis. Seorang individu akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasi efek negatif yang terus terjadi. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*. Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kebiasaan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian strategi *coping* sangat bervariasi. Namun pada intinya strategi *coping* adalah aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh individu baik disadari maupun tidak, yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan suatu ancaman baik internal maupun eksternal.

### *b. Aspek-Aspek *Coping* Stres*

Aspek *coping* stres menurut Carver et al (1989) menyebutkan ada enam aspek strategi coping antara lain :

- c. Keaktifan diri adalah suatu tindakan untuk menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- d. Perencanaan adalah memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak dengan memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- e. Kontrol diri yaitu menjaga keseimbangan dan emosi dalam dirinya.
- f. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental yaitu seperti sebagai nasihat, bantuan atau informasi. Sedangkan yang bersifat emosional yaitu seperti melalui dukungan moral, dan pengertian.
- g. Penerimaan yaitu sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah.
- h. Religiositas yaitu sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* aspek-aspek strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami dengan mengoptimalkan potensi diri (keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri dan penerimaan) dan



mengoptimalkan peran lingkungan dengan mencari dukungan yang bersifat religius.

#### b) Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

Menurut teori Lazarus & Folkman, (1984) terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Namun seiring perkembangan Fabricatore, Handal, Rubio, & Gilner (2009) menemukan bahwa ada strategi *coping* spiritualitas (*spiritual-focused coping*) yang dapat menurunkan pengaruh negatif stres. Jadi pada saat ini ada tiga bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

##### 1) *Problem-Focused Coping*

*Problem-focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem-focused coping* antara lain:

- a) Keaktifan diri, merupakan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk

bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

- c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stres.
- d) Kontrol diri, individu menjaga keseimbangan dan emosi dalam dirinya.
- e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

## 2) *Emotion-Focused Coping*

*Emotion-focused coping* adalah strategi penanganan stres di mana individu memberikan respons terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian *defensif*. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub (1998) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain:

- a) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati, atau pengertian.

- b) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah ini terfokus di tindakan penanggulangan.
- c) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d) Penolakan, respons yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau dapat dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.
- e) Religiositas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

### 3) *Spiritual-Focused Coping*

Orang beragama pasti mengetahui bahwa agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. *Coping* religius atau spiritual adalah suatu cara individu menggunakan keyakinan dalam agama dapat membantu seseorang dalam mengelola stres dan masalah kehidupan, karena adanya harapan dan kenyamanan. Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara

untuk mengatasi masalah dalam hidup (*coping* spiritual) (Utami, 2012).

Pargament (1997) dalam penelitiannya mengidentifikasi tiga strategi *coping* religius, yaitu:

- a) Strategi *Collaborative* merupakan strategi *coping* yang paling umum, dalam hal ini individu dan Tuhan tidak memainkan peran yang pasif dalam proses pemecahan masalah, tetapi keduanya bekerja sama-sama memecahkan masalah individu. Tuhan memberikan *active voice* yang memengaruhi keputusan pengikutnya.
- b) Strategi *Self Directing* individu dibantu tindakannya dalam memecahkan masalahnya. Individu yang menggunakan strategi ini memandang dirinya sebagai orang yang diberi kebiasaan oleh Tuhan sebagai sumber-sumber untuk memecahkan masalah.
- c) Strategi *Deferring* Tuhan mengatur strategi dalam memecahkan masalah individu secara aktual. Individu bergantung pada Tuhan dalam memberikan tanda-tanda untuk mengatakan kepada individu pendekatan/pemecahan masalah yang akan digunakan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* terbagi menjadi tiga yaitu, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *spiritual-focused coping*. Namun pada saat ini

masyarakat lebih sering menggunakan *coping* religius atau spiritual karena keyakinan dalam agama dapat membantu seseorang dalam mengelola stres dan masalah kehidupan, oleh karena itu menimbulkan harapan dan kenyamanan.

### 3. Covid-19

#### a. Definisi Covid-19

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta (Susilo et al., 2020). Covid-19 merupakan sekumpulan virus yang berasal dari *Ortho Coronaviridae* dalam keluarga *Coronavirus* dan *ordo Nidovirales*. Virus Covid-19 dapat menyerang hewan dan manusia, pada manusia gejalanya berupa infeksi yang sama dengan penyakit SARS dan MERS, namun Covid-19 bersifat lebih mematikan (Indriya, 2020). Indonesia pada saat ini merupakan salah satu negara yang terdampak wabah Covid-19. Covid-19 pada saat ini membawa banyak kasus kematian di Indonesia.

Pemerintah Indonesia pada saat ini masih melakukan penanganan berupa pembatasan sosial (*social distancing*). Namun banyak kalangan yang menganggap bahwa lebih efektif menerapkan sistem karantina (*lockdown*) untuk mencegah penyebaran virus agar tidak menginfeksi lebih banyak orang, sedangkan pembatasan sosial masih rawan penyebarannya disebabkan oleh banyak orang yang tidak mau

mengikuti peraturan untuk melakukan *social distancing* (Nurhalimah, 2020).

Selaras dengan penelitian dari Thorik (2020), menyebutkan bahwa pemerintah dituntut untuk menangani virus Covid-19. Jawaban pemerintah terhadap tuntutan tersebut adalah Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 terkait Keekarantinaan Kesehatan. Infeksi coronavirus disebabkan oleh virus Covid-19 itu sendiri. Covid-19 menyebar seperti virus lain pada umumnya, seperti:

- 1) Percikan air liur pengidap (batuk dan bersin)
- 2) Menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi.
- 3) Menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap virus Corona.

Khusus untuk Covid-19, masa inkubasi belum diketahui secara pasti. Namun rata-rata gejala yang timbul setelah 2-14 hari setelah virus pertama masuk ke dalam tubuh. Di samping itu, metode transmisi Covid-19 juga belum diketahui dengan pasti.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa virus Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus Corona atau Covid-19 diduga bersumber dari hewan. Hewan yang menginfeksi yaitu kelelawar dan unta. Covid-19 pada saat ini membawa banyak kasus kematian di Indonesia. Kemudian pemerintah Indonesia pada akhirnya melakukan penanganan berupa pembatasan sosial (*social distancing*).

### **C. Kerangka Berpikir**

Fokus pada penelitian ini adalah mengkaji strategi coping pada penyintas Covid-19. Virus Corona atau Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Infeksi virus *Corona* atau Covid-19 disebabkan oleh Coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, Covid-19 hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu, akan tetapi, virus ini juga dapat menyebabkan infeksi pernapasan berat. Ada dugaan bahwa Covid-19 awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa Covid-19 juga menular dari manusia ke manusia. Penularan Covid-19 melalui percikan bersin/batuk dari orang yang telah terinfeksi. Gejala orang yang tertular dapat terlihat setelah 1-14 hari.

Covid-19 membawa banyak dampak bagi masyarakat dan terkhusus pasien Covid-19. Salah satu dampaknya ialah kesehatan, penurunan ekonomi, tidak adanya aktivitas pendidikan, hal yang paling mengkhawatirkan ialah dampak psikologis. Dampak psikologis terjadi pada pasien Covid-19 pasien merasa stres, sedih, insomnia dan membutuhkan motivasi (Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketergantungan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres juga terjadi terjadi pada tiga pasien Covid-19 di Karanganyar. Stres merupakan istilah sehari-hari, yang bukan saja

diucapkan oleh para psikolog, psikiater, ataupun kalangan akademisi, tetapi juga diucapkan oleh anak-anak maupun orang dewasa (Lumban Gaol, 2016).

Dalam mengantisipasi dampak psikologis terhadap Covid -19, perlu adanya strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara yang tepat mengatasi masalah agar perasaan khawatir, cemas bahkan stres dapat diminimalisir. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.

*Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasakan menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (resources) yang dimiliki.

Menurut Musradinur (2016) faktor stres dapat dilihat dari lingkungan, diri sendiri, dan pikiran. Kemudian menurut Lazarus & Folkman (1984) aspek strategi *coping* stres seseorang dapat dilihat dari keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial, penerimaan dan Religiositas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk mengetahui peran strategi *coping* dalam penurunan stres akan diidentifikasi melalui aspek dan faktor yang memengaruhinya. Stres merupakan kesatuan aktivitas yang



melibatkan kerja fisik dan psikis. Faktor penyebab stres terbagi menjadi tiga yaitu:

*Pertama*, faktor lingkungan. Pada dasarnya faktor lingkungan dipengaruhi oleh lingkungan yang memiliki nilai negatif, tuntutan dan sikap keluarga dan tuntutan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Selain itu, lingkungan sangat berpengaruh bagi orang yang terpapar Covid-19. Orang yang terpapar Covid-19 cenderung sering dijauhi oleh lingkungan yang belum begitu paham tentang adanya Covid-19, oleh karena itu membuat orang yang terpapar Covid-19 merasa tertekan (stres).

*Kedua*, faktor diri sendiri. Pada dasarnya faktor diri sendiri dipengaruhi kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai, kemudian internalisasi diri yaitu tuntutan individu untuk terus-menerus mencapai sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan zaman. Seseorang yang terpapar Covid-19 sulit untuk memenuhi kebutuhan yang ingin dicapai pada saat itu dan terusmenerus ingin mengikuti perkembangan zaman namun tidak dapat terpenuhi, sehingga dapat menyebabkan stres.

*Ketiga*, faktor pikiran. Pada dasarnya faktor pikiran dipengaruhi oleh Penilaian individu terhadap lingkungan (keluarga dan tetangga) dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan. Pasien Covid menganggap bahwa dirinya akan dijauhi dan dikucilkan oleh masyarakat. pasien Covid juga berpikir bahwa ia tidak akan sembuh dari Covid-19, sehingga pasien tersebut merasa tertekan (stres).

Covid-19 di Indonesia tidak kunjung berakhir, bahkan setiap hari semakin banyak sekali kematian akibat Covid-19. Di Karanganyar kasus Covid-19 juga semakin meningkat sehingga mengakibatkan beberapa orang mengalami gangguan psikologi seperti stres. Stres yang dialami dapat sembuh karena adanya strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan kesatuan aktivitas yang melibatkan kerja jasmani dan rohani. Strategi *coping* dapat diidentifikasi melalui beberapa aspek.

*Pertama*, aspek keaktifan diri. Pada dasarnya aspek keaktifan diri yaitu suatu tindakan untuk menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. Aspek ini digunakan penyintas Covid-19 untuk melakukan suatu kesibukan agar dapat menghilangkan stres yang ada pada dirinya. Penyintas Covid-19 kemudian mencari informasi bagaimana cara menghadapi stres akibat Covid-19.

*Kedua*, aspek perencanaan. Pada dasarnya aspek perencanaan adalah memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak dengan memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. Pada aspek ini penyintas Covid-19 yang mengalami stres membuat suatu strategi atau upaya untuk menangani masalah stres yang dialaminya. Penyintas Covid-19 selalu berusaha untuk merencanakan strategi agar dapat sembuh dengan cara berpikir positif dan mampu mengontrol emosinya, agar stres yang dialaminya akibat Covid-19 cepat mereda dan menghilang.

*Ketiga*, aspek kontrol diri. Pada dasarnya aspek kontrol diri yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. Pada aspek ini penyintas Covid-19 harus membatasi diri untuk terlibat dalam aktivitas kompetisi dan tidak bertindak tergesa-gesa. Penyintas Covid-19 ini harus berusaha untuk tetap tenang dan berkonsentrasi dalam menghadapi stres yang sedang dialaminya.

*Keempat*, aspek mencari dukungan sosial. Aspek dukungan sosial ada dua yaitu instrumental dan emosional. Dukungan sosial instrumental yaitu penyintas Covid-19 membutuhkan nasihat atau bantuan dari orang lain. Sedangkan yang kedua bersifat emosional yaitu penyintas Covid-19 mendapatkan dukungan moral dan pengertian. Pada aspek ini penyintas Covid-19 mengurangi stresnya dengan bercerita dan lebih terbuka kepada orang-orang terdekat seperti orang tua, keluarga, sahabat, tetangga, atau orang tersayang. Hal ini penting untuk dilakukan agar mendapatkan support dari orang-orang terdekat sehingga stres yang ada pada penyintas Covid-19 dapat hilang.

*Kelima*, aspek penerimaan. Aspek penerimaan yaitu sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah yang terjadi. Pada aspek ini mengharuskan penyintas Covid-19 untuk menjadi orang yang lebih terbuka, tenang dalam menghadapi atau melewati masalah ketika terpapar Covid-19, dan selalu menerima saran positif dari orang lain agar dapat menghilangkan stres yang dialaminya.

*Keenam*, aspek Religiositas. Aspek religiositas yaitu sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Pada aspek ini penyintas Covid-19 menghilangkan stres yang dialaminya dengan mendekatkan diri kepada Allah dan berdoa agar dapat selalu tenang dan diberi kemudahan dalam menghadapi masalah yang dialami.

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua bentuk, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Namun seiring perkembangan Fabricatore et al., (2009) menemukan bahwa ada strategi *coping* spiritualitas (*spiritual-focused coping*) yang dapat menurunkan pengaruh negatif stres. Jadi pada saat ini ada tiga bentuk *coping*.

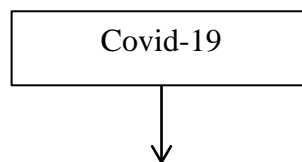
*Problem-focused coping*, adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang sedang menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya. Pasien Covid-19 berusaha menanganinya dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh, mengonsumsi obat Covid, minum vitamin, dan selalu mematuhi 3M (mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak).

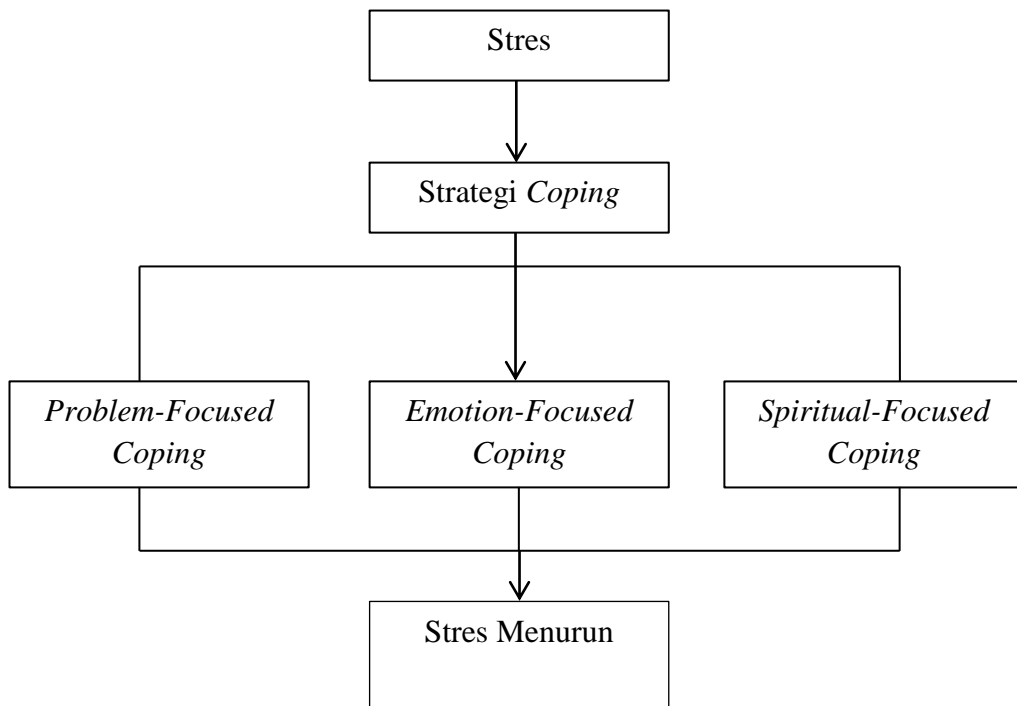
*Emotion-focused coping* adalah adalah strategi penanganan stres di mana individu memberikan respons terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian *defensif*. Pasien Covid-19 berusaha menanganinya dengan cara meluapkan kekecewaannya

dengan berteriak, dan menangis untuk mendapatkan perasaan sedikit tenang dan lega.

*Spiritual-focused coping* adalah suatu cara individu menggunakan keyakinan dalam agama dapat membantu seseorang dalam mengelola stres dan masalah kehidupan, karena adanya harapan dan kenyamanan. Pasien Covid-19 berusaha menanganinya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, meminta ampunan agar mendapatkan ketenangan dan dapat sembuh dari stres yang dialami.

Dalam pelaksanaan strategi  *coping*  sangat penting untuk penurunan stres, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Maka dari itu, hal ini akan dikaji kembali pada pengamalan strategi  *coping*  stres penyintas Covid-19 di kabupaten Karanganyar.





**Bagan 2.1. Kerangka Berpikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Metode ini digunakan sebagai prosedur yang dapat menghasilkan data penelitian dan fenomenologi juga merupakan sebuah pendekatan filosofis untuk mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang fenomena tertentu. Penelitian kualitatif digunakan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau langsung dari perilaku orang-orang yang diamati. Dengan pengambilan data melalui wawancara dan dokumentasi.

Fenomenologi secara etimologis berasal dari bahasa Yunani fenomena atau *phaenesthai* yang artinya menunjukkan, meninggikan, dan memunculkan dirinya sendiri. Menurut filsafat fenomenologi yaitu pengalaman-pengalaman hidup manusia sebagai metode penelitian yang prosesnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek yang terlibat secara langsung dan relatif lama untuk mengembangkan pola dan relasi makna (Moustakas, 1994).

Pendekatan fenomenologi berupaya untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh informan, tentang konsep atau fenomena tertentu, dengan mengeksplorasi struktur kesadaran manusia. Jadi peneliti ingin mengetahui makna dari pengalaman yang dialami oleh para penyintas Covid-19 melalui metode fenomenologi.

## B. Subjek Penelitian

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Informan merupakan pihak yang paling memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel.

Berikut adalah kriteria yang diambil peneliti untuk menentukan informan penelitiannya:

**Tabel 3.1.** Karakteristik Informan

No	Karakteristik Informan
1	Orang yang pernah dirawat di rumah sakit karena terpapar Covid-19 cukup parah mengalami kesulitan bernapas atau nyeri di dada sehingga membutuhkan alat bantu pernapasan (ventilator) (Widjaja et al., 2021).
2	Memiliki riwayat penyakit komorbid, seperti asma, hipertiroid, penyakit jantung, hipertensi karena orang yang memiliki komorbid peluang kesembuhannya sangat kecil, karena komorbid adalah salah satu faktor kematian akibat Covid-19 (Satria et al., 2020).
3	Pemah mengalami stres saat terpapar Covid-19 karena banyaknya tekanan dari masyarakat (Tri et al., 2020)

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan informan yang pernah terpapar Covid-19, serta memiliki komorbid dan mengalami stres saat terpapar Covid-19.

## C. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang sering digunakan dalam penilaian kualitatif. Wawancara pada penelitian



kualitatif memiliki sedikit banyak perbedaan dibandingkan dengan wawancara lainnya. Wawancara pada penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan dan beberapa pertanyaan informal (Rachmawati, 2007).

Wawancara terbagi menjadi tiga yaitu wawancara terstruktur, semi-terstruktur dan tidak terstruktur. Pada penelitian ini digunakan semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur yaitu pedoman yang mencakup wawancara. Pedoman wawancara ini digunakan untuk mengumpulkan jenis data yang sama dari beberapa informan. Wawancara pada penelitian ini dilakukan secara langsung (tatap muka). Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan data sesungguhnya mengenai strategi coping stres pada penyintas Covid-19

Penelitian ini dilakukan di kabupaten Karanganyar dengan periode bulan Juni 2021 dengan tujuan mewawancari informan secara langsung, mengamati kondisi lingkungan informan, mencair tahu stres yang pernah dialami informan, dan menggali informasi mengenai strategi coping yang dilakukan informan.

Berikut peneliti sajikan panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian:

**Tabel 3.2.** Kisi-Kisi Faktor Stres

No	Faktor Stres	Kisi-Kisi
1	Lingkungan	Bagaimana respons masyarakat saat tahu bahwa Saudara/i terpapar Covid-19?
2	Diri Sendiri	Jika Saudara/i mendapatkan respons yang buruk apa yang Saudara/i rasakan? Bagaimana perasaan Saudara/i saat mengetahui bahwa anda terpapar Covid-19? Apa yang anda butuhkan saat anda terpapar Covid-19?
3	Pikiran	Apa yang Saudara/i pikirkan saat terpapar Covid-19? Apa yang membuat Saudara/i beranggapan seperti itu? Apa yang Saudara/i lakukan ketika mengetahui positif Covid?

**Tabel 3.3.** Kisi-Kisi Aspek Strategi Coping

NO	Aspek Coping	Strategi	Kisi-Kisi
1	Keaktifan diri		Apa yang membuat Saudara/i lebih tenang? Bagaimana cara yang Saudara/i lakukan untuk meminimalkan penyebab stres?
2	Perencanaan		Perencanaan seperti apa yang pernah Saudara/i lakukan untuk mengatasi penyebab stres saat terpapar Covid-19? Apakah perencanaan yang Saudara/i lakukan berhasil?
3	Kontrol diri		Apa yang Saudara/i rasakan saat terpapar Covid-19 dan dijauhi oleh masyarakat? Jika Saudara/i pernah bagaimana cara Saudara/i mengatasinya?
4	Dukungan sosial		Dukungan sosial seperti apa yang Saudara/i dapatkan saat terpapar Covid-19? Bagaimana perasaan Saudara/i setelah mendapatkan dukungan sosial dari orang lain?

5	Penerimaan	Bagaimana perasaan Saudara/i saat mengetahui bahwa Saudara/i terpapar Covid-19? Bagaimana cara Saudara/i mengatasi masalah yang terjadi ?
6	Religiositas	Apakah Saudara/i saat terpapar Covid-19 pernah melakukan strategi coping sepiritual? Hal sepiritual apa yang pernah Saudara/i lakukan? Bagaimana perasaan Saudara/i saat melakukan strategi coping sepiritul?

Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang sering digunakan dalam penilaian kualitatif. Pedoman wawancara ini digunakan untuk mengumpulkan data yang sama dari beberapa informan. Wawancara pada penelitian ini dilakukan secara langsung dengan tujuan untuk mendapatkan data sesungguhnya mengenai strategi coping stres pada penyintas Covid-19.

## 2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu atau sudah terjadi. Dokumentasi pada penelitian ini dapat disajikan dalam bentuk tulisan, dan gambar. Dokumentasi pada penelitian ini berupa surat keterangan bahwa informan sembuh dari Covid-19 dan foto informan saat dirawat di Rumah Sakit, dan *tracking* sosial media informan.

## D. Keabsahan Data

Salah satu teknik pemeriksaan kebenaran data adalah triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat

menggabungkan dari beberapa teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi digunakan untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif dari penelitian kualitatif (Sugiono, 2016).

#### 1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber, dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber. Membandingkan hasil wawancara dengan dokumen lainnya. Pada tahap ini, peneliti mencoba mengklarifikasi kebenaran data yang diperoleh di lapangan dengan mewawancarai dua orang anggota keluarga dengan persebaran seperti pasangan, anak, ipar, dan cucu dari informan utama.

#### 2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik, dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan kepada sumber yang sama, namun dengan cara yang berbeda. Triangulasi teknik dalam penelitian ini adalah wawancara dan dokumentasi.

#### 3. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu yaitu cara pengecekan kembali data yang telah di dapat dari informan dengan teknik yang sama namun dalam waktu yang berbeda (Mekarisce, 2020).

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan sejak peneliti terjun ke lapangan saat wawancara, dan mempelajari dokumen maupun hasil rekaman yang diperoleh. Pada saat wawancara, sudah melakukan analisis terhadap jawaban subjek. Bila jawaban subjek memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai data yang diperoleh valid. Kemudian pada saat data terkumpul terdapat empat tahap analisis data sebagaimana diungkapkan Moustakas (1994), yaitu:

### **1. Horizontalisasi**

Horizontalisasi adalah cara mendeskripsikan pengalaman individu. Pengalaman individu yang dideskripsikan tidak hanya meliputi pengalaman dari para informan tetapi juga pengalaman dari diri peneliti sendiri. Deskripsi dari pengalaman peneliti akan dijelaskan dalam refleksi peneliti. Proses selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan transkrip wawancara. Transkrip wawancara dilakukan untuk dapat memperoleh data yang lebih tekstural. Transkrip berfungsi untuk dapat menemukan tentang pemahaman/pengalaman yang dialami oleh informan.

### **2. Deskripsi Tekstural**

Pada tahap ini peneliti memfokuskan pada pengalaman apa yang didapatkan oleh informan dan strategi apa yang dilakukan untuk menghilangkan stres agar dapat sembuh dari Covid-19. Proses deskripsi tekstural yaitu dengan cara peneliti menceritakan pengalaman apa yang

telah informan dapatkan, dan strategi apa yang dilakukan untuk menghilangkan stres agar dapat sembuh dari Covid-19.

### 3. Deskripsi Struktural

Pada tahap ini, peneliti mendeskripsikan pengalaman yang dimiliki informan. Proses deskripsi pengalaman pada tahap ini dapat dilihat berdasarkan setting, yaitu meliputi waktu (kapan) dan tempat (di mana) pengalaman tersebut berlangsung. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis tentang bagaimana makna pengalaman yang dimiliki informan.

### 4. Gambaran Makna akan Fenomena

Pada tahap terakhir ini merupakan proses penggabungan antara deskripsi struktural dan deskripsi tekstural. Dalam proses ini, peneliti menjelaskan pengalaman dan strategi apa yang informan lakukan untuk dapat sembuh dari Covid-19, sehingga lahirlah makna multikultural menurut para informan (Creswell, 2013).

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Setting Penelitian

##### 1. Deskripsi Tempat dan Pelaksanaan

Penelitian mengenai strategi *coping* stres *penyintas* Covid-19 dilakukan di Karanganyar. Pelaksanaan penelitian dimulai dari Maret 2021 sampai dengan Agustus 2021. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu mempersiapkan hal-hal yang diperlukan dalam penelitian. Peneliti mendatangi bidan sekitar dan mencari tahu ada atau tidak informan yang dibutuhkan, kemudian memohon langsung kepada informan untuk melakukan penelitian dan membuat kesepakatan.

##### 2. Gambaran umum informan penelitian

**Tabel 4.1.** Jadwal Pengambilan data

Keterangan	Nama	Umur	Komorbid	Waktu Wawancara
Informan utama	FA	32	Hipertiroid	Rabu, 17 Maret 2021 (18.27-18-53 WIB) Sabtu, 07 Agustus 2021 (11.31-12.00 WIB) Senin, 09 Agustus 2021 (10.00-10.23 WIB) Kamis, 30 Juni 2022 (11.00-11. 23 WIB)
Informan utama	L	65	Hipertensi & tipes	Minggu, 07 Maret 2021 (11.00-11.23 WIB) Jumat, 30 Juli 2021 (11.02-11.30 WIB) Selasa,03 Agustus 2021 (12.15-12.40 WIB) Selasa, 08 Maret 2022 (11.12-11.29 WIB) Minggu, 17 Juli 2022 (10.11-10.21 WIB)

Informan utama	CAO	23	Maag lemah jantung	&	Minggu, 07 Maret 2021 (12.00-12.26 WIB) Jumat, 30 Juli 2021 (12.15-13.02 WIB) Minggu, 27 Februari 2022 (15.10-15.33 WIB) Sabtu, 30 Juli 2022 (15.12-15.32 WIB) Senin, 08 Agustus 2022 (15.08-15.28 WIB)
Informan tambahan	Adik FA	23	-		Senin, 09 Agustus 2021 (11.00-11.18 WIB)
Informan tambahan	Cucu L	23	-		Senin, 01 November 2021 (11.03-11.21 WIB)
Informan tambahan	Ibu CAO	54	-		Selasa, 03 Agustus 2021 (13.00-13.22 WIB)

Dari tabel di atas terdapat tiga informan yang menjadi fokus penelitian yang sudah dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Ketiga informan tersebut merupakan penyintas Covid-19 di Karanganyar. Secara umum data diri informan adalah sebagai berikut:

a. Data diri informan pertama:

Nama : FA (inisial)

Usia : 32 tahun

Pertemuan dengan informan FA terjadi di kantor FA bekerja dan di rumah FA. FA merupakan wanita karir yang bekerja di bank. FA adalah wanita cerdas sehingga mudah untuk berkomunikasi dan diteliti. Saat FA terpapar Covid-19 FA mengalami stres karena dijauhi lingkungan, ketakutan menularkan virus ke keluarga, tidak



bisa beraktivitas seperti biasanya dan berpikiran bahwa informan akan mati.

b. Data diri informan kedua:

Nama : L (inisial)

Usia : 65 tahun

L adalah seorang ibu rumah tangga berusia lanjut. Pertemuan dengan L terjadi di ruang tamu rumah L. L mudah diajak berkomunikasi, tetapi jika sudah spesifik L sedikit kebingungan untuk menjawab. Informan L saat terpapar Covid-19 L mengalami stres karena dijauhi lingkungan, merasa kesepian, tidak bisa beraktivitas seperti biasanya dan saat sesak nafas informan berpikiran negatif akan mati.

c. Data diri informan ketiga:

Nama : CAO (inisial)

Umur : 23 tahun

CAO merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Pertemuan dengan CAO dilakukan di rumah CAO. CAO merupakan orang yang cekatan sehingga mudah saat diajak berkomunikasi. Saat CAO terpapar Covid-19 CAO mengalami stres karena dijauhi lingkungan, merasa jenuh, tidak bisa beraktivitas seperti biasanya dan berpikiran negatif akan mati karena tidak kunjung sembuh.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Faktor stres saat terpapar Covid-19

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah sesuatu yang berkaitan dengan reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketergantungan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor diri sendiri, dan faktor pikiran. Data yang didapat dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor stres terdiri dari tiga aspek tersebut, yaitu faktor lingkungan, faktor diri sendiri, dan faktor pikiran (Musradinur, 2016).

#### 1) Faktor Lingkungan

Stres dipengaruhi oleh lingkungan, artinya lingkungan memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu tersebut. FA dan CAO mengatakan lingkungan menjauhinya karena informan merupakan orang pertama yang terkonfirmasi positif Covid-19 di desa tersebut.

*“Kebetulan pas aku positif itu ternyata aku yang baru pertama di desa itu terkonfirmasi positif sejak awal pandemi, responsnya ya gitu ada beberapa yang ngomongin tentang aku, tapi ngomonginnya ya pokoknya “wingi kae kenek Covid lho, jangan deket-deket” (INF 1: FA: W2: 118)*

*“Kebetulan di desa ku baru aku sama ibu ku yang kena, beberapa orang juga ada yang ngejauhin aku, beberapa orang juga ada yang support fah.” (INF 3: CAO: W2: 57)*

Dari hasil wawancara tersebut, ada sedikit perbedaan respons dari warga yang dialami oleh informan (CAO), ada sebagian dari masyarakat yang merupakan faktor lingkungan menunjukkan respons positif dengan mendukung informan yang terpapar Covid-19.

Sama halnya dengan FA dan CAO, stres yang dialami L juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, L mengatakan beberapa masyarakat tidak hanya menjadikan L perbincangan namun masyarakat juga menjauhi keluarganya.

*“Kalau respons masyarakat ya beberapa ada yang jauhkan keluarga saya dan saya juga jadi bahan perbincangan mereka karena saya terpapar Covid-19.”(INF 2: L: W2: 31)*

Informan (L) memiliki respons dari lingkungan sekitar yang tidak berbeda dengan narasumber lainnya, khususnya masyarakat di daerah tempat tinggal narasumber. Ditunjukkan bahwa respons lingkungan terhadap narasumber negatif dalam bentuk menjauhi dan membicarakan hal negatif terhadap informan.

Ketiga narasumber menunjukkan adanya dampak negatif dari terpapar virus Corona dengan faktor lingkungan sekitar, mereka merasa dikucilkan oleh masyarakat sekitar lingkungan dan bahkan menjadi bahan pembicaraan oleh warga sekitar karena terpapar Covid sehingga mengakibatkan stres tersendiri.

**Tabel 4.2.** Faktor Stres Lingkungan

Nama	Faktor Lingkungan
Informan 1 (FA)	Dijauhi lingkungan dan dijadikan perbincangan karena di desa tersebut baru FA yang terpapar.
Informan 2 (L)	Masyarakat menjauhi keluarga informan dan informan dijadikan bahan perbincangan.
Informan 3 (CAO)	Di desa tersebut baru CAO yang terpapar Covid-19, membuat sebagian lingkungan menjauhi dan sebagian lingkungan support

## 2) Faktor diri sendiri

Diri sendiri sangat berpengaruh dalam kehidupan karena berkaitan dengan reaksi fisik dan psikis.

*“sedih banget aku mbak, Ya Allah kenapa sih aku tu kok bisa kena dan aku mikirnya bukan ke aku aja tapi aku mikirin duh jangan-jangan pas aku sebelum masuk rumah sakit itu aku udah bawa virus, aku tidur sama anakku, jangan-jangan kena anakku, aku sedih banget disitu. (INF 1-FA- WII-L12)”*

Informan 1 (FA) mengungkapkan pada saat ia terpapar Covid-19 merasa sangat sedih takut menularkan virus Covid-19.

*“emmmm... selain itu ada mbak, aku ngerasa kesal selama di rumah sakit kegiatan ku dibatasi, sedangkan akukan kerja jadinya kerjaan ku keteteran jadi stres banget aku mbak banyak beban.” (INF1-FA-WIV-L43)*

Selain sedih informan FA juga kesal dan stres saat terpapar Covid-19 karena menghambat aktivitas informan dalam bekerja.

*“kalau dari diri saya, saya ngerasa kesepian jenuh nggak ada temennya, nggak bisa ngehirup udara segar, saya terbisa ngehirup udara segar tiba-tiba nggak bisa beraktivitas seperti biasanya ya saya stres mbak.”(INF2- L- WIV-L48)*

Selain rasa takut menularkan virus Covid-19, terdapat keterbatasan beraktivitas di dalam rumah sakit saat terpapar virus Covid-19 yang ditunjukkan oleh hasil wawancara dengan informan 2 (L). Begitu juga yang diungkapkan oleh informan 3 (CAO) yang merasa jenuh dan stres karena tidak dapat beraktivitas seperti biasanya.

*“Aku tu orangnya gak bisa diem fa jadi pas di rumah sakit aku jenuh stres karena aku nggak bisa beraktivitas seperti biasanya jadi terbatas banget.”(INF3-CAO-WIII-L95)*

Ketiga informan menunjukkan bahwa ia mengalami stres pada saat tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor diri sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi seseorang saat terpapar virus Covid-19 sehingga informan merasa semakin stres.

**Tabel 4.3.** Faktor Stres Diri Sendiri

Nama	Faktor diri sendiri
Informan 1 (FA)	Ketakutan menularkan virus ke keluarga, dan stres aktivitas menjadi terbatas
Informan 2 (L)	Merasa kesepian dan aktivitas menjadi terbatas
Informan 3 (CAO)	Merasa jenuh dan stres karena aktivitas menjadi terbatas

### 3) Faktor pikiran

Selain faktor lingkungan dan diri sendiri, faktor pikiran adalah salah satu hal yang mempengaruhi psikis seseorang.

Informan 1 (FA) berpikiran negatif mengenai lingkungan, keluarga dan berpikiran bahwa informan akan mati.

*“Kalau dari pikiran saat itu aku mikir “duh jangan-jangan anakku kena nih” (INF 1: FA: W2: 195)*

*“Kalau dari pikiran, aku selalu mikir lingkungan bakal ngejauhin aku dan keluarga terus menerus gimana, aku juga mikir apa aku bakal mati, aku takut banget mati mbak saat itu karena aku belum punya bekal apa-apa.” (INF 1: FA: W2:200)*

Informan 1 (FA) menambahkan jika dampak dari terpapar virus Covid 19 berpengaruh pada faktor pikiran, hal tersebut ditunjukkan dengan pikiran negatif dari informan terhadap dampak yang akan menyimpannya dengan bentuk dijauhi anggota keluarga karena bisa menularkan virus Corona, dikucilkan oleh masyarakat sekitar, dan berpikir bahwa dirinya takut jika harus meninggal dunia karena terpapar virus tersebut.

*“Iya sempat mbak, apa lagi waktu saya sesak nafas. Waktu saya sesak nafas itu saya sempat berpikiran apa sebentar lagi aku mati gara-gara Corona.” (INF 2: L: W2: 77)*

*“Perasaan aku tu stres, kagetan baru pertama kali aku kena, soalnya waktu ada pandemi dan aku belum kena itu aku selalu mikir kalau aku gak akan kena, aku dulu tu nyepelein sih soalnya terus abis itu ternyata aku kena. Eh taunya aku kena Covid aku kaget banget, sedih, stres, nyesel juga karna aku selam ini ngabaiin prokes. Terus waktu aku dirawat di rumah sakit itu rasanya stres banget sampek aku overthinking karna aku disana gak ada yang nungguin terus aku juga sesak nafas sampai takut mati juga mbak.” (INF 3: CAO: W2: W2:L69:L79)*

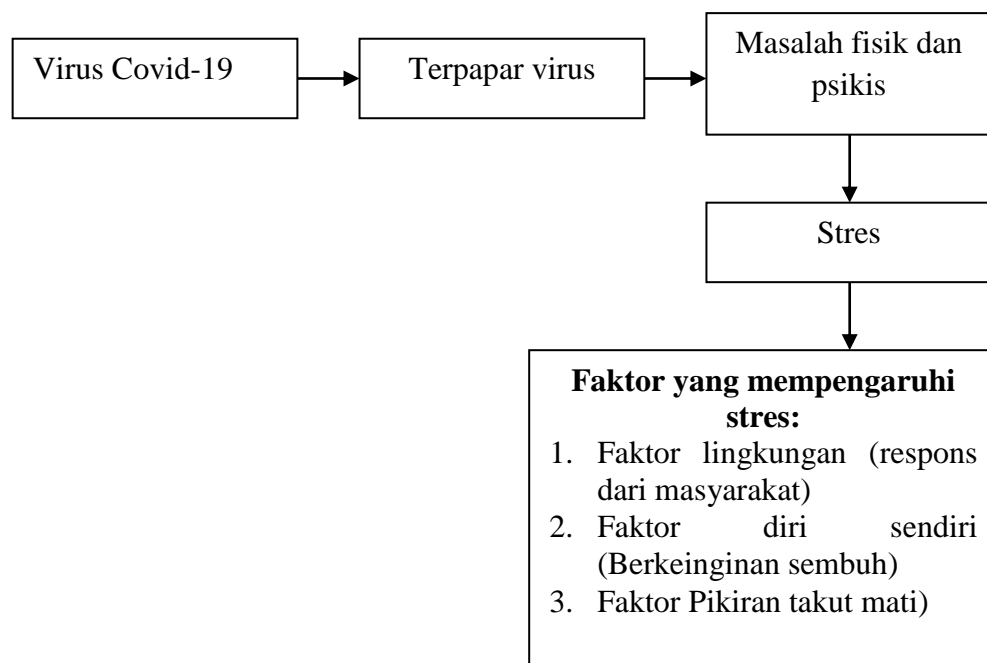
Selain takut meninggal dunia karena terpapar virus Covid-19 sebagaimana yang dirasakan oleh informan 2 (L) dan 3 (CAO),

mereka merasakan sesak nafas akibat memikirkan dampak kematian yang disebabkan oleh virus tersebut.

Ketiga informan beranggapan bahwa terpapar virus Covid-19 akan menyebabkan kematian, sehingga mereka merasa stres dengan berpikir negatif dan merasakan sesak nafas akibat memikirkan jika tidak sembuh dari paparan virus tersebut.

**Tabel 4.4.** Faktor Stres Pikiran

Nama	Faktor Pikiran
Informan 1 (FA)	Berpikiran negatif anak tertular, khawatir lingkungan akan terus menjauhi, dan berpikiran akan mati
Informan 2 (L)	Saat sesak nafas berpikiran negatif akan mati
Informan 3 (CAO)	Takut mati karena tidak kunjung sembuh



**Bagan 4.1.** Faktor Stres

## 2. Proses *Coping* stres

Covid-19 atau sering disebut virus Corona adalah sebuah virus berbahaya bagi manusia yang mudah menular jika berinteraksi langsung dengan orang yang terinfeksi. Virus ini muncul pertama kali di Indonesia pada awal maret 2020 sampai saat ini. Virus Corona merupakan virus mematikan yang dapat menyerang siapapun tidak pandang bulu. Penularan Covid-19 menyerang orang dengan daya tahan tubuh rendah atau mempunyai penyakit bawaan (komorbid). Ketiga informan yang terpapar Covid-19 memiliki komorbid yang membuat informan harus melakukan isolasi di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan yang lebih baik. Informan 1 (FA) terpapar Covid-19 dan dirawat di rumah sakit selama 20 hari. Informan 2 (L) terpapar selama 16 hari. Sedangkan informan 3 (CAO) terpapar selama 31 hari. Hal tersebut sempat menjadikan ketiga informan mengalami stres.

Meskipun dengan keadaan yang seperti itu, ketiga informan berusaha untuk meredam stres dan dapat sembuh dari Covid-19. Hal ini dilakukan ketiga informan karena ingin kembali sehat dan dapat berkumpul kembali dengan keluarganya. Dimulai dari melakukan tindakan untuk menghilangkan penyebab stres, memikirkan tentang upaya yang perlu diambil, tidak bertindak terburu-buru, mencari dukungan, mengatasi masalah, dan menyelesaikan masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Data yang didapat dari hasil penelitian ini juga



menunjukkan bahwa ada enam aspek coping stres menurut Carver et al (1989) yaitu:

1) Perencanaan

Respons pertama informan ketika mengalami stres, yaitu informan awalnya tidak merencanakan kegiatan apapun agar dapat terbebas dari stres yang dialami, berikut ini rencana yang dilakukan informan:

*“Sebenarnya sih rencananya itu ngga pernah mikir sampai segitu sih, cuma sempet aja kepikiran jauh-jauh hari, karena kan memang kita aaa udah ngsave kalau misalkan positif kayak rumah sakit rujukan di Solo penuh tu ada rumah sakit ini-ini, oh obatnya ini-ini, oh tiap hari minum vitamin tu ini-ini banyak ilmu pengetahuan aja sih mbak, dan kalau keluarga yang isomannya harusnya gimana, udah gitu aja.” (INF1-FA-WIII-L73-40)*

Sebelum terpapar Covid 19 informan 1 FA tidak pernah memikirkan mengenai perencanaan pengobatan untuk Covid. Kemudian ketika terpapar Covid informan FA baru melakukan perencanaan pengobatan, seperti pencarian informasi mengenai rumah sakit dan obat-obatan khusus Covid.

Perencanaan yang dilakukan oleh informan 2 (L) yaitu berupa meminta bantuan kepada keluarga untuk membawakan alat ibadah untuk beribadah kepada Allah dan berusaha memperbaiki diri dengan mendekatkan diri kepada Tuhan.

*“Aku cuman ngerencanain minta keluarga bawain alat ibadah mbak kayak mukenah” (INF2-L-WIII-L45-46).*  
*“Kegiatannya cuma ingin ibadah si mbak setahu ku terus si mbak itu juga minta di bawain alat ibadah*

*kayak gitu rencananya cuma minta di bawain alat ibadah biar bisa dekat sama Allah” (SOINF-IS-W2-L41-L44)*

Informan 3 (CAO) melakukan perencanaan yang hampir sama dengan informan (FA) yaitu mencari informasi obat-obatan yang bagus dan membuat kegiatan selama di rumah sakit.

*“Rencana ku cuman cari info obat-obatan Covid yang bagus yang gak ada di rumah sakit, sama nyusun kegiatan yang harus aku lakuin di rumah sakit” (INF3-CAO-W2-L108-L110)*

Dari hasil wawancara tersebut, dijelaskan bahwa perencanaan yang dilakukan informan dengan menggunakan *problem-focused coping* berupa mencari informasi mengenai rumah sakit rujukan Covid yang bagus, mencari obat dan vitamin yang bagus, dan meminta keluarga membawakan alat ibadah agar tetap dapat beribadah dengan Allah.

## 2) Keaktifan diri

Keaktifan diri adalah suatu tindakan untuk menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung. Pada saat terpapar Covid-19 dan dirawat di rumah sakit informan mengalami stres dan berusaha mengatasi situasi tersebut dengan mencoba melakukan kegiatan yang bermanfaat. Informan 1 (FA) pada saat terpapar dan menjalani isolasi di rumah sakit informan mencoba meredakan stres dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat dengan melaksanakan salat tepat waktu, zikir, baca Al-Qur'an setiap hari dan terkadang mendengarkan ceramah.

*“Salat, aku di Rumah Sakit ya itu aku rajin salat dan aku habis salat itu pasti baca Al-Qur’an padahal aku di rumah itu habis salat ngga pernah yang namanya baca Al-Qur’an jadi ya cuma itu, pokoknya support dari ibu, keluarga itu: salat, zikir, baca Al-Qur’an gitu terus.”(INF1-FA-WIII-L15-L20)*

Selain itu, informan menambahkan bahwa *coping* yang dilakukan selain beribadah yaitu dengan mendengarkan ceramah, mendengarkan musik, telepon dan membaca. Sebagaimana yang dijelaskan oleh informan sebagai berikut.

*“Iya paling ya sesekali mendengarkan ceramah, musik, telponan sama keluarga sama baca buku kebetulan waktu di rumah sakit aku minta suami bawain novel kan aku suka baca buku jadi ngilangin sedikit kejenuhan sama buat aku tenang.”(INF1-FA-WIII-L65-L69)*

Sesuai dengan yang dikatakan oleh adik FA sebagai signifikan other, bahwa saat isolasi di rumah sakit FA melakukan kegiatan salat, zikir, mendengarkan tilawah, dan mengaji.

*“Iya itu solat terus habis itu zikir pagi, petang dia dengarin tilawah sama ngaji katanya tuh waktu video call itu dia. Mbak aku tuh bilang lagi solat lagi ngaji katanya itu ngedekatin diri sama Allah lah soalnya kan di rumah sakit nggak ada kegiatan lain.”*

Kesibukan yang dilakukan informan 1 (FA) tidak jauh berbeda dengan informan 2 (L) dan informan 3 (CAO) yaitu dengan melakukan kegiatan keagamaan.

*“Ya itu mbak salat 5 waktu dan selalu berdoa sama Allah minta kesembuhan”(INF2-L-WIII-L14-L15)*  
*“Ada mbak saya salat 5 waktu, Salat sunah dhuha dan tahajud, mbak terus saya juga zikir setiap saat.”(INF2-L-WIII-L18-L19)*

Selain beribadah informan L mengisi waktu luang untuk beristirahat dan berkomunikasi dengan suami dan anak-anaknya. Menurut L kegiatan yang dilakukan dapat membuat pikiran menjadi segar dan dapat menurunkan stres yang dialami.

*“eemmmm... apa ya mbak saya waktu isolasi tu cuman ibadah sama tidur soalnya kalau tidur bangun-bangun rasanya enak seger, nggak terlalu stres cuman itu mbak, sama ngobrol sama suami lewat jendela dan kadang telepon sama anak mbak.”( INF2-L-WIV-L15-L19)*

Seperti yang dikatakan oleh *significant other* informan mengisi waktu luang dengan melakukan kesibukan beribadah kepada Allah SWT dan tidur.

*“Kalau yang dilakuin simbah itu deketin diri sama Allah, karna sebelumnya simbah itu cerita sama keluarga lewat Video Call kalau simbah tu sedih, dan akhirnya keluarga nyaranin buat simbah itu ibadah dan berdoa meminta ampunan sama Allah gitu.” (SOINF2-IS-WI-L12-L17)*

Dari hasil wawancara tersebut ditunjukkan bahwa informan 2 (L) melaksanakan kegiatan beribadah berupa salat lima waktu, salat sunah Dhuha dan Tahajud, berzikir, dan melaksanakan kegiatan keagamaan yang diarahkan oleh keluarga dan beristirahat.

Sedangkan kesibukan yang dilakukan CAO yaitu ,rutin salat lima waktu, berdoa kepada Allah SWT, membaca zikir pagi dan petang, dan melaksanakan salat taubat.

*“Kalau aku salat 5 waktu fa, tapi 5 waktunya beda gak kayak dulu, kalau sebelum kena Covid tu aku salatnya masih nunda-nunda waktu gitu kalau pas kena Covid aku 5 waktu tepat waktu, selalu doa minta ampunan*

*Allah, zikir pagi dan petang, sama aku sempet salat taubat juga.” (INF3-CAO-WII-L95-L100)*

Selain beribadah informan CAO juga melakukan kesibukan lain untuk meredakan stres yang dialami, dengan bertelepon, tidur, menonton film dan menggambar.

*“emzzz... kesibukan ya fa ada sih, ya selama isolasi selain ibadah aku teleponan, tidur, nonton film, sama gambar di hp karna aku tu hobby banget gambar, itu bikin aku nggak jenuh dan nggak stres aku ngerasa tenang banget setelah ngelakuin itu.” (INF3-CAO-WIII-L9-L13)*

*“Kalau kegiatan setahu saya ya itu waktu saya video call biasanya CAO lagi salat gitu terus dia sempat ngaji juga cumann kan ngajinya lewat hp gitu terus salat, dan zikir aaaa... CAO lebih ngelakuin kegiatan ibadah sama kadang-kadang juga dia lagi tidur mbak, kadang juga dia gambar setahu saya itu.”(SOINF3-T-WI-L63-L68)*

Dari hasil wawancara dengan adik dari informan 3 (CAO), disebutkan bahwa kegiatannya selama terpapar virus Covid-19 berdasarkan informasi yang dilakukan dengan video call yaitu salat, tidur, zikir, membaca Al-Quran, dan menggambar.

### 3) Kontrol diri

Perilaku kontrol diri perlu dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi stres yang dialami. Seperti yang dialami oleh informan 1 (FA) bahwa perilaku kontrol diri dilakukan ketika tidak bisa mengontrol emosi terhadap musibah yang menimpanya dengan menyadari bahwa hal tersebut tidak akan mengubah keadaan.

*“Aku sempet emosi sih mbak, tapi emosinya enggak marah tapi emosional sedih dan khawatir ke keluarga itu aja sih, ngga yang sampe marah. Marah buat apa mbak, ngga bisa dicari kan, misalkan aku bisa nemuin*

*orang yang nularin aku kan marah buat apa juga gitu toh udah terpapar.” (INF1-FA-WIII-L83-L88)*

*“Hemmm.... awalnya aku sedih nangis berjam-jam mbak tapi abis itu aku ibadah salat inget sama Allah terus akhirnya aku sadar kalau yang terjadi tu udah takdir dari Allah.” (INF1-FA-WIV-L10-L13)*

Informan 2 (L) sempat merasa sedih saat musibah datang, kemudian informan L mengontrol diri dengan mendekati diri kepada Allah dan menyadari bahwa musibah yang sedang dialami merupakan teguran dari Allah agar tidak lupa diri.

*“Sedih mbak saya kok sakit nggak sembuh-sembuh udah berhari-hari, kok habis itu tambah sesek waktu nafas, saya juga waktu Isolasi di rumah sakit gak boleh bawa hp jadi saya cuman sendirian dan ternyata keluarga saya ada yang terpapar juga bikin saya makin sedih itu mbak. Waktu saya di rumah sakit saya itu minta pulang terus karna gak betah di rumah sakit sendirian.” (INF2-L-WII-L39-L46)*

*“Ya mendekati diri sama Allah mbak kan sakit juga yang ngasih Allah biar kita nggak lupa diri.” (INF2-L-WIII-L60-L61)*

Informan 3 (CAO) merasa stres, sedih dan menyesal saat terpapar Covid-19, kemudian informan CAO mengontrol diri dengan mendekati diri kepada Allah, sehingga informan tidak merasa sendirian karena menyadari bahwa Allah selalu ada untuk bersamanya.

*“Perasaan aku tu stres, kagetkan baru pertama kali aku kena, soalnya waktu ada pandemi dan aku belum kena itu aku selalu mikir kalau aku gak akan kena, aku dulu tu nyepelein sih soalnya terus abis itu ternyata aku kena. Eh taunya aku kena Covid aku kaget banget, sedih, stres, nyesel juga karna aku selam ini ngabaiin prokes.” (INF3-CAO-WIII-L69-L75)*

*“Kalau aku sih lebih ke deketin diri sama Allah sampek aku tenang, kitakan cuman manusia biasa kalau nggak*

*sama Allah sama siapa lagi to orang di rumah sakit sendirian gak ada yang nenangin.”(INF3-CAO-WIII-L117-L120)*

#### 4) Dukungan sosial

Ketiga Informan mendapatkan dukungan sosial dari pihak keluarga dan teman dekat, sehingga informan merasa senang.

*“Dukungan sosial yaa paling cuman telfon, sering-sering telfon tiap hari, terus ibu sering nganterin makanan pas suami mau ke rumah sakit ngambil baju kotor, nganterin makanan udah itu aja sih lebih ke itu.” (INF1-FA-WIII-91-95)*

*“Senang masih ada yang memperhatikan, ada sebagian temen dekat yang memperhatikan juga, ngirim kue, ngirim makanan” (INF1-FA-WIII-98-102)*

*“Jadi waktu dapet dukungan rasanya seneng dan allhamdulillah masih ada yang memperhatikan kita, jadi memberikan kekuatan tambahan buat aku bertahan dan stres ku berangsur menurun.” (INF1-FA-WIV-L17-L20)*

Informan 1 (FA) mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman dari jauh melalui video call maupun dukungan dengan memberi makanan. Dukungan sosial yang diperoleh informan dapat meredam stres yang dirasakan FA karena saat mendapatkan dukungan informan merasa senang dan seperti mendapatkan kekuatan tambahan untuk sembuh.

Informan L mendapatkan dukungan sosial dari pihak rumah sakit dan keluarga yang memperhatikan, sehingga merasakan ketenangan dalam menghadapi apa yang dialaminya.

*“Dukungan sosial ya pengennya ditungguin terus, tapi karena saya sakitnya Covid gak boleh di tungguin dari dekat ya dijenguk lewat jendela sama dianterin makanan yang saya mau” (INF2-L-WIII-L51).*

*“Makna dukungan sosial buat saya sangat penting karena waktu saya ngerasa stres dukungan sosial bisa bikin saya bangkit lagi karena saya merasa orang-orang masih sayang dan peduli sama keadaan saya, saya juga dapet kekuatan baru.” (INF2-L-WV-L7-L11)*  
*“Iya... iyaaa, kan saya dapet semangat baru kekuatan baru kekuatan itu buat ngeredain stres ku pas kena Covid mbak” (INF2-L-WV-L14-L16)*

Informan 2 (L) saat mendapatkan dukungan sosial merasa mendapat semangat baru dan kekuatan baru untuk meredakan stres yang dialami saat terpapar Covid-19.

*“Kalau dukungan tu ya dikasih semangat tiap hari lewat Video Call, dijenguk lewat jendela rumah sakit, di anterin makanan yang simbah mau itu yang dikasih keluarga, di rumah sakit simbah juga dapet dukungan dari perawat juga, karena simbah kondisinya sempet parah jadi perawat ngasih semangat dan nyuapin simbah makan gitu” (SOINF-IS-WII-L20-L27)*

Pernyataan dari cucu informan 2 (L) menjelaskan bahwa ada dukungan yang diberikan kepada pasien dengan menyemangatnya melalui video call, menjenguk lewat jendela kamar rumah sakit, mengantarkan makanan. Selain itu, informan mendapatkan motivasi dari pihak perawat dengan menyuapinya saat makan dan memberikan semangat kepada pasien.

*“Ya di WhatsApp, di video call tanyain kabar, di do'ain biar cepet sembuh, di kasih semangat gitu aja sih fah. Kayak gitu udah bikin aku senang banget ternyata masih banyak yang peduli walaupun ada yang ngejahuhin juga.” (INF3-CAO-WII-L89)*  
*“yaa... penguat kan pas dapet dukungan sosial dari orang-orang itu buat mood ku naek, aku juga kayak punya energi baru buat ngadepin cobaan pas kena Covid. Pas dapet energi baru sama kekuatan baru kan ngawe mood ku naek, imun ku juga membaik semua, makanya aku ngerasa stres ku nurun banget pas dapet*



*dukungan ko lingkungan ku. (INF3-CAO-WIV-L7-L13)*

Dengan dukungan sosial yang diterima informan 3 (CAO) sangat bermakna karena dengan dukungan sosial informan merasa mendapatkan kekuatan dan energi baru yang dapat membuat mood dan imun CAO naik sehingga informan dapat melewati stres yang dialami.

#### 5) Penerimaan

Penerimaan yang dilakukan informan adalah menerima bahwa Allah SWT saat memberikan ujian pada hamba-Nya pasti ada jalan terbaiknya, seperti yang disampaikan informan FA bahwa Allah menciptakan penyakit pasti ada obatnya dan seandainya jika meninggal itu sudah jalan terbaik yang diberikan oleh Allah sebagai manusia kita hanya bisa berikhtiar.

*“Dari aku mendekatkan diri ke Tuhan, yaudahlah kena toh ya mau gimana lagi penyakit ada obatnya kalau memang sampai terjadi mati, yaudah mati itu urusan Tuhan makanya dari situ jadi lebih deketkan. Ya kalau misalkan aku sampai mati ternyata bekalku ngga cukup aku mau gimana jadi perbanyak ibadah itu dan efeknya sampai sekarang aku selalu mendekatkan diri sama Allah.” (INF1-FA-WII-L106)*

Sebagai manusia yang tidak mengetahui takdir dari Allah SWT atas segala musibah maupun nikmat yang diberikan kepada hamba-Nya, seperti yang dilakukan oleh informan 2 (L) yang menunjukkan sikap penerimaan atas musibah yang dialaminya dengan melakukan pendekatan melalui zikir. Zikir yang dilakukan informan L secara terus menerus dan khusyuk mendatangkan

makna yang baik yaitu informan dapat menerima bahwa sakit yang dialami merupakan takdir dan sudah suratan dari Allah SWT.

*“Saya awalnya merasa sedih banget mbak awalnya, nah dari situ saya nyoba zikir, abis saya zikir terus menerus rasanya hati saya tenang, dari zikir saya bisa nerima kalok memang sakit saya udah suratan dari Allah mbak, kalok ada apa-apa sama saya ya memang sudah takdir dari Allah. (INF2-L-WV-L19-L24)*

Zikir yang dilakukan informan L dengan khusyuk juga dapat membuat hati dan pikiran tenang sehingga membuat stres yang dialami dapat mereda.

*“iya bisa mbak waktu saya zikir khusyuk mbak jadi yang ada d hati sama pikiran saya ya gusti Allah, makanya saya tenang. Soale yang nyiptaiin kita Allah yang ngasih ketenangan ya Allah, waktu saya ngerasa tenang saya udah ngak stres lagi mbak rasanya plong.” (INF2-L-WV-L26-L32)*

Tidak berbeda jauh dari apa yang diungkapkan oleh informan 1 (FA) dan 2 (L), informan 3(CAO) juga menunjukkan penerimaan atas musibah yang dialami setelah mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui salat tahajud. Salat tahajut yang dilakukan informan CAO mendatangkan makna yang baik yaitu dapat menerima sakit yang dialami sebagai teguran dari Allah SWT agar semakin bertakwa.

*“Eeee.... awal saya salat tahajud mbak, aku waktu tahajud tu bedoa sama Allah minta kesembuhan terus besoknya doa ku dikabulin sama Allah nah dari situ saya merasa tenang dan bisa menerima kalok sakit ku emang teguran dari Allah biar aku semakin apa namanya emm... semakin bertakwa.”(INF3-CAO-WIV-L16-L21)*

Selain membawa makna yang baik, salat tahajud yang dilakukan informan CAO secara sungguh-sungguh dan khusyuk juga membawa efek spiritual yang baik yaitu informan menjadi rajin beribadah dan tidak pernah meninggalkan salat sunah tahajud.

*“efek spirituale yaaa saya jadi rajin ibadah ngak pernah ninggalin tahajud mbak, lha dari salat tahajud seng tak lakokne cepet baget mbak dikabulin, mungkin karna saat aku salat tahajud kan tengah malem ya mbak jadi aku salatnya khusyuk minta doanya sungguh-sungguh sampek nangis juga aku mbak” (INF3-CAO-WV-L19-L25)*

Setelah melakukan salat tahajud informan CAO merasa mendapat jawaban atas masalah yang sedang dihadapi sehingga CAO merasa tenang dan stres yang dialami berangsur menurun.

*“ya karna doa ku dikabulin sama Allah ya saya ngerasa tenang dong stres ku juga berangsur menurun kan dapet jawaban dari Allah, gitu mbak.” (INF3-CAO-WV-L28-L30)*

Informan 3 (CAO) kemudian setelah melakukan pendekatan diri kepada Allah untuk meminimalisir stres yang dialami oleh informan, membawa efek yang baik bagi dirinya. Informan 3 (CAO) mendapatkan efek spiritual yang baik seperti sekarang menjadi lebih tenang dan tidak pernah meninggalkan kewajibannya sebagai umat muslim. *“Ya seperti yang saya bilang tadi dia itu nge dekatin diri sama Allah” (SOINF3-T-WII-L33-L34)*

Ketiga informan menunjukkan penerimaan atas cobaan yang dihadapi setelah melakukan strategi *coping* stres dan menyadari bahwa semua musibah yang diterima berasal dari Allah SWT untuk

menyadarkan diri mereka agar lebih mendekatkan diri kepada-Nya dan percaya bahwa segala cobaan yang dialami merupakan teguran dari Allah SWT yang harus diterima dan setiap teguran akan ada jalan keluar dengan melakukan pendekatan diri melalui kegiatan keagamaan.

#### 6) Religiositas

Ketiga informan meminimalisir stres yang dialaminya dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah. Kegiatan yang dilakukan ketiga informan yaitu salat wajib tepat waktu, salat sunah, salat taubat, membaca buku, menggambar, mendengarkan musik, berdoa kepada Allah SWT dan zikir.

*“Heem, malah lebih banyak deket lagi karena ngga punya kegiatan mbak, kita mau ngapain nungguin dari pagi sampai sore itu lama isoman, ngapain baca buku, aku dibawain buku nah bukunya itu tentang agama, buku mengenai agama tak baca, jadi kita malah belajar agama, lebih banyak mendekatkan diri yang biasanya ngga salat dhuha jadi salat dhuha yang biasanya salatnya ngga tepat waktu kita jadi nungguin adzan begitu adzan langsung salat sampai setengah jam bisa jadi salat, zikir, do’a itu bisa setengah jam gitu jadi nungguin waktunya ya Cuma itu baca Al-Qur’an, bahkan pas di rumah sakit aja dari isoman sampai selesai isoman itu aku baca Al-Qur’an, dari 1 Al-Qur’an hampir setengah Al-Qur’an selama 15 hari berarti. (INF1-FA-WIII-L48-L62)”*

Informan 1 (FA) pada saat stres terpapar Covid-19 dan mengalami stres informan FA mencoba menghilangkan stres dengan membaca buku keagamaan yang kemudian membuat FA menjadi dekat dengan Allah dan rajin beribadah. Ibadah yang

membuat informan menjadi semakin dekat dengan Allah yaitu zikir.

*“Aku inget banget mbak abis salat subah aku tu zikir mbak sambil doa sama allah minta kesembuhan ngak lama setelah aku zikir aku ngerasa hati ku tu tenang mbak padahal tadinya saya ngerasa stres banget takut mati tapi abis sambil minta doa aku ngerasa lebih tenang banget mbak, doa ku juga pas zikir dikabulin sama Allah.” (INF1-FA-WIV-L26-32)*

Informan FA mengatakan bahwa zikir tidak hanya menjadi tempat berdoa meminta kesembuhan, akan tetapi zikir juga membawa makna yang baik untuk informan FA yaitu sebagai petunjuk dan penenang. Dengan zikir informan FA dapat memaknai semua yang sudah terjadi merupakan kuasa Tuhan. *“Makna zikir buat aku penenang sih mbak petunjuk juga biar aku lebih baik lagi dari sebelumnya juga.” (INF1-FA-WIV-L35-L36)*

Informan FA setelah melakukan pendekatan dengan Allah mendapatkan efek spiritual yang luar biasa salah satunya rajin ibadah. Ibadah yang dilakukan yaitu salat, berzikir, bersedekah, baca Al-Qur'an dan puasa sunah.

*“Efek spiritualnya aku jadi lebih rajin ibadah, aku berharap banget istikamah karena ya itu tadi, aku ngeliat banyak berita kematian, jadi takut mati malahan, aku jadi takut mati tapi kalau ibadahku tu ngga bener gitu, aku ngga paham Al-Qur'an itu isinya apa gitu jadi kebawa sampai sekarang aku jaman dulu lebih suka menunda-nunda salat gitu kan mbak, sekarang sejak sakit aku bener-bener ngerasain sejak kena Covid aku jadi harus rajin ibadah, aku harus rajin sedekah, walaupun aku ngga punya uang banyak*

*tapi kalau misalkan ada orang yang butuh aku bantu aku anggep itu sedekah, salat tepat waktu ditambahin salat sunah, zikirnya bener kalau jaman dulu kan zikir kadang habis salat selesai kan, sekarang dah habis salat aku harus zikir aku harus berdo'a beneran, karena do'a itu kayak kita ngetok pintu.”(INF1-FA-WIII-143)*

Dampak dari lebih mendekatkan diri kepada sang Pencipta yaitu mendapatkan kesadaran bahwa ibadah kepada Allah SWT mampu memberikan ketenangan dalam hatinya saat menghadapi musibah yang dialami untuk meringankan beban stres mereka. *“Iya itu salat 5 waktu, salat sunah dhuha dan tahajud mbak terus saya juga zikir setiap saat.” (INF2-L-WII-L64-L65)*

Informan 2 (L) lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir setiap saat dan kemudian hal tersebut dapat membuat informan menjadi dekat dengan Allah SWT.

*“awalnya saya mendekatkan diri sama Allah lewat zikir biasanya pas abis salat sama mau tidur kan kalau abis zikir kita capek kita langsung berserah diri kepada Allah, biar bisa tenang dan bisa istirahat, zikirkan mengingat Allah dari situ saya jadi inget kewajiban saya.” (INF-L-WIII-L22-L27)*

Kegiatan yang dilakukan informan L mempunyai makna tersendiri. Zikir menurut informan L merupakan usaha untuk lebih dekat dengan Allah agar dapat diampuni segala dosanya dan diberikan kesembuhan, sedangkan salat menurut informan L merupakan usaha untuk bercerita dan berserah diri kepada Allah agar mendapat solusi dari masalah yang dihadapi.

*“Makna zikir buat saya usaha saya buat mendekatkan diri kepada Allah agar diampuni segala dosa dan diberikan kesempatan untuk sembuh” (INF-2-L-WIV-L38-L41)*

*“Makna salat buat saya, yaa.. usaha saya bercerita dan berserah diri sama Allah biar dapat solusi dari masalah saya waktu kena Covid”(INF2-L-WV-L43-L45)*

Informan L mengatakan membawa zikir merupakan usaha untuk dekat dengan Allah. Zikir yang dilakukan informan L memiliki makna yang baik yaitu diampuni dosa yang pernah diperbuat diberikan kesempatan untuk sembuh dari stres. Sedangkan salat menurut informan L adalah wadah untuk bercerita karena dengan bercerita kepada Allah informan L mendapat solusi dari masalah yang dihadapi dan sembuh dari Covid-19.

*“Efek spiritualnya, sampek sekarang mbak saya selalu salat sunah, dan selalu zikir. Sekarang lebih seneng ibadah mbak, kan dulu cuman salat 5 waktu aja sekarang kalau gak salat sunah sama zikir sekali aja rasanya hampa mbak. Saya juga semenjak ndeketin diri sama Allah saya kalau hari jumat selalu sedekah mbak padahal dulu gak pernah” (INF2-L-WIII-L79-L85)*

Seperti yang dikatakan oleh IS sebagai *significant other* bahwasanya setelah informan terpapar Covid-19 dan mendekatkan diri kepada Allah, memberikan pengaruh positif terhadap keluarga informan dengan menyadari bahwa rajin beribadah merupakan hal yang penting di saat terkena musibah maupun tidak.

*“Masih ya, ibadahnya sekarang gak pernah di tinggal, zikir terus simbah walaupun udah tua. Aku sebagai cucunya kadang ngerasa gimana gitu karena mbah ku rajin ibadah tapi aku nggak”(SOINF-IS-W1-L76-L79)*

Pernyataan dari (SO) tersebut menunjukkan bahwa perubahan keagamaan yang dilakukan oleh anggota keluarga yang terpapar Covid-19 dari segi peribadatan meningkat dengan ditunjukkan melalui kegiatan ibadah secara rutin.

Informan 3 (CAO) melakukan pendekatan diri kepada Allah pada awalnya melalui salat tahajud yang kemudian membuat informan CAO menjadi dekat dengan Allah. Salat tahajud juga membuat CAO merasa masalah yang dihadapi menjadi ringan dan lebih tenang.

*“Ya kui Lewat salat tahajud soale, sebelum terpapar aku nggak pernah salat tahajud dan aku ngerasa permasalahan ku berat aku tahut mati juga pas kena Covid, tapi setelah aku salat tahajud aku ngerasa masalah ku tu jadi ringan mudah dihadapine terus salat tahajud ki gampang terkabule, salat tahajud juga ngawe aku sadar kalu salat 5 waktu itu penting dan salat 5 waktu tu kewajiban yang gak boleh ditinggalin. Semenjak itu aku bener-bener ngerasa tenang semakin deket juga sama Allah terus makin nambah keimanan ku juga.” (INF3-CAO-WIV-L24-L34)*

Doa setelah salat tahajud yang dipanjatkan informan CAO agar segera sembuh dari Covid-19 yang dilakukan CAO cepat didengar dan dikabulkan oleh Allah SWT.

*“Ada fa kan waktu salat tahajud aku doa khusyuk minta kesembuhan sama Allah biar bisa aktivitas koyo biasane, aku takut banget mati dadi aku doa ke Allah minta kesembuhan, nah pas aku tahajud aku doa tenanan minta kesembuhan sama Allah eh besoknya rasa sakit ku pas kena Covid sui-sui mereda fa” (INF3-CAO-WV-L10-L16)*



Informan 3 (CAO) setelah melaksanakan salat tahajud dan salat wajib informan mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi dan dapat menenangkan pikiran, sedangkan zikir membuat lisan terjaga dari perkataan yang tidak baik.

*“Salat buat aku tu solusi dari semua masalah yang ada mbak, tempat meminta ampunan aaa terus buat nenangin pikiran ku juga, memberi berkah dan rahmad juga buat aku. Aaa.. dengan berzikir aku semakin mengingat Allah, mempererat hubungan ke Allah juga mbak kan setiap zikir kita selalu menyebut nama Allah, dengan zikir lisan ku juga terjauhi dari perkataan kotor jadi gak emosi pas Covid kemaren.”(INF3-CAO-WIV-L36-L44)*

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada CAO menunjukkan bahwa salat 5 waktu, zikir pagi-petang dan salat taubat pernah dilakukan informan CAO untuk menyelesaikan masalah yang dialami.

*“Efek spiritualnya, sampek sekarang aku salat 5 waktu tepat waktu, salat sunah kalau di rumah dan selalu berdoa minta kesehatan dan imun yang baik biar gak kena Covid lagi” (INF3-CAO-WII-L139-L142)*

T sebagai *significant other* mengatakan bahwa strategi *coping* yang dilakukan CAO membawa dampak positif bagi CAO. Berikut pemaparan CAO:

*“Efek spiritual yaitu si mbak kalau dulu kan kalau salat harus disuruh suruh sekarang salat itu ya waktunya salat ya salat sendiri rajin salat sunah juga dia terus abis itu dia juga rajin Zikir”(SOINF3-T-WIII-L39-L44)*

Ketiga informan memiliki *coping* yang sama dan sebagian ada yang berbeda, mayoritas dari *coping* yang dilakukan adalah

melakukan keaktifan diri dengan kegiatan ibadah salat lima waktu, membaca Al-Quran, berzikir, menjalankan ibadah salat sunah, berdoa kepada Allah agar disembuhkan, dan menjalankan salat taubat.

Selain itu, *coping* yang dilakukan dari segi perencanaan yaitu dengan mencari obat-obatan yang bagus, mencari rujukan rumah sakit terbaik Covid, meminta bantuan kepada keluarga dan perawat di rumah sakit dalam menyediakan alat yang digunakan untuk beribadah ketika melakukan isolasi di rumah sakit. Kemudian ketiga informan melakukan kesibukan untuk meredam stres yang dialami dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti, beribadah, membaca buku, menggambar, menonton film dan beristirahat (tidur).

Sedangkan untuk segi kontrol diri, dari ketiga informan mengontrol emosinya dengan salat lima waktu, berdoa kepada Allah SWT, membaca zikir pagi dan petang, dan melaksanakan salat taubat. Setelah melakukan kontrol diri, ketiga informan dapat memaknai emosinya dengan menyadari bahwa yang terjadi merupakan teguran dan takdir dari Allah SWT yang membuat informan merasa lebih tenang.

Pada aspek dukungan sosial, yang diperoleh ketiga informan yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan konkrit. Dukungan konkrit yang diterima informan dari keluarga dan teman-temannya yaitu berupa memberikan barang dan makanan, kemudian selain dukungan konkrit informan juga mendapat dukungan

informasional pemberian kekuatan dengan video call bahwa informan pasti sembuh, menjenguk informan yang terpapar meski hanya melalui jendela, dan diberikan dukungan dengan mendoakan informan agar cepat sembuh. Selain kedua dukungan tersebut ketiga informan juga mendapat dukungan emosional yaitu pemberian kekuatan dengan video call, telepon dan membantu mencari informasi yang benar mengenai Covid-19. Dukungan sosial yang diberikan kepada ketiga informan sangat penting untuk meredam stres yang dialami karena saat mendapatkan dukungan sosial informan merasa mendapat kekuatan tambahan untuk meredam stres yang dialami.

Selain itu, setelah ketiga informan melakukan pendekatan kepada Allah SWT informan dapat menerima segala musibah yang telah terjadi merupakan teguran dari Allah SWT dan memaknai bahwa beribadah kepada Allah melalui zikir dapat menahan agar informan tidak mengeluh, tidak berkata kotor, zikir juga sebagai petunjuk agar lebih tenang dan usaha untuk bercerita serta berserah diri kepada Allah, sholat tahajud dan sholat lima waktu membawa makna bahwa sakit Covid-19 adalah teguran. Penerimaan yang dilakukan ketiga informan dengan mendekatkan diri kepada Allah, dapat meringankan beban yang sedang kita lalui dan membuat kita sadar betapa pentingnya Allah bagi kehidupan selama di dunia.

Kemudian, ketiga informan mendapat efek religius setelah melakukan pendekatan kepada Allah. Informan FA mendapat efek

religius setelah membaca buku keagamaan yang dapat menuntun informan FA menjadi *istiqomah*, dengan selalu menjalankan perintah Allah seperti menjalankan salat 5 waktu tepat waktu, selalu berzikir, salat sunah, dan berdoa dengan sungguh-sungguh. Efek religius yang dialami ketiga informan dapat meredam stres yang dialami karena setelah dekat dengan Allah ketiga informan merasa tenang, doa mudah terkabulkan dan mendapatkan solusi dari Allah SWT atas masalah yang membuat informan stres. Sedangkan informan L mendapatkan efek religius setelah berzikir. Zikir membuat informan L menjadi lebih dekat dengan Allah SWT dan dengan berzikir informan merasa mendapatkan ampunan atas dosa yang diperbuat dan disembuhkan dari stres akibat Covid-19.

Kemudian informan CAO mendapat efek religius setelah melakukan salat tahajud. Salat tahajud membuat informan CAO menyadari seberapa penting salat 5 waktu, dengan tahajud juga membuat informan merasa tenang karena masalah yang dihadapi CAO menjadi ringan dan cepat mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Salat tahajud membawa efek yang baik yaitu menambah keimanan dan lebih dekat dengan Allah.

Penguatan ibadah menjadi sangat penting karena ibadah dapat menjadi benteng pertahanan jiwa yang efektif dalam menghadapi pandemi Covid-19. Penguatan ibadah dapat menjadi jawaban atas rasa takut, galau, tertekan dan gangguan mental lainnya pada saat

terpapar Covid-19. Kesehatan mental dan spiritualitas memiliki hubungan yang saling berkaitan yaitu adanya bentuk upaya dalam mengembalikan suatu kondisi masalah pada kejiwaan seseorang agar dapat pulih seperti keadaan normal dan mempunyai mental yang lebih sehat. Dalam ajaran Islam spiritual sangat terikat dengan kesehatan jiwa dikarenakan keduanya mempunyai hubungan yang terikat satu sama lain serta kaitannya dengan akhlak dan rasa bahagia bagi manusia.

**Tabel 4.5.** Aspek-Aspek Strategi Coping

Nama	Aspek-aspek strategi <i>coping</i>					
	Keaktifan diri	Perencanaan	Kontrol diri	Dukungan sosial	Penerimaan	Religiositas
Informan 1 FA	Kesibukan: salat 5 waktu, baca Al-Qur'an, zikir, membaca buku dan mendengarkan musik	Mencari rujukan rumah sakit, mencari oba-obatan yang bagus	Mengikhlaskan yang sudah terjadi dengan mendekatkan diri pada Allah SWT	Mendapatkan kekuatan tambahan untuk bertahan dan stres berangsur menurun	Menerima segala yang sudah terjadi karena semua sudah kehendak Allah	Membaca buku keagamaan dapat menyadarkan kita betapa pentingnya dekat dengan Allah
Informan 2 L	Kesibukan: salat 5 waktu, salat sunah, zikir, istirahat	Rencana: alat ibadah untuk beribadah	Menerima semua yang terjadi dengan bantuan perawat dan mendekatkan diri pada Allah	Membuat stres menurun karena mendapatkan kekuatan untuk bangkit	Ikhlas dan mendekatkan diri kepada Allah	Zikir dapat membuat kita lebih dekat dengan Allah
Informan 3 CAO	Kesibukan: salat 5 waktu, salat taubat, berdoa, nonton film, menggambar	Mencari obat-obatan yang bagus	Mendekatkan diri kepada Allah sampai merasa tenang	Membuat senang, membuat imun naik dan membuat stres menurun	Ikhlas dan mendekatkan diri kepada Allah	Salat tahajud membuat informan lebih dekat dengan Allah dan mengetahui apa saja yang wajib dikerjakan

### C. Analisis Hasil Penelitian

Ketiga informan yang terpapar Covid-19 memiliki penyakit bawaan (*komorbid*) sehingga harus memperoleh perawatan di rumah sakit. Penyakit bawaan yang dimiliki oleh informan merupakan penyakit yang dapat memperburuk keadaan informan saat terpapar Covid-19 yaitu penyakit hipertiroid, maag, lemah jantung, hipertensi dan tipes. Terpapar Covid-19 dengan penyakit bawaan memberikan dampak negatif pada psikologis ketiga informan, seperti stres dengan gejala susah tidur, nafsu makan berkurang, hilang kendali, *overthinking*, dan jantung berdebar tiba-tiba. Perasaan stres yang dialami informan dipengaruhi oleh tiga faktor salah satunya yaitu faktor lingkungan, diri sendiri dan pikiran.

Informan mengungkapkan faktor lingkungan yang membuat informan merasa stres. FA mengungkapkan bahwa saat terpapar Covid-19 lingkungan sekitar menjauhi FA dan keluarga, sehingga menimbulkan perasaan kesal dan sakit hati, hal ini dikarenakan FA tidak pernah menghendaki dirinya terpapar Covid-19. L sempat dijauhi dan dijadikan perbincangan oleh masyarakat saat terpapar Covid-19, sehingga menimbulkan perasaan sedih dan kecewa. Sama halnya dengan informan, CAO juga sempat dijauhi oleh beberapa orang di lingkungannya karena di desa informan yang pertama terpapar CAO dan ibunya, perasaan yang ia rasakan yaitu kesal, emosi, dan marah tetapi hal tersebut tidak dapat dilakukan.

Ketiga informan mengatakan bahwa mereka mengalami stres karena adanya faktor diri sendiri. FA mengatakan bahwa ia berkeinginan

untuk sembuh dan pulang ke rumah, hal ini dikarenakan ia merasa jenuh dan ingin bertemu keluarga, FA merasa sendirian di rumah sakit karena semasa hidupnya belum pernah jauh dari anak-anaknya. L juga berkeinginan untuk sembuh, karena saat menjalankan isolasi di rumah sakit L tidak bisa beraktivitas seperti biasanya. Sama halnya dengan informan, CAO juga sempat stres karena tidak kunjung sembuh dari Covid dan CAO sangat menyesali perbuatannya dahulu yang pernah tidak mempercayai Covid dan mengabaikan protokol kesehatan.

Ketiga informan mengatakan bahwa mereka mengalami stres karena faktor pikiran. FA mengatakan bahwa ia sempat berpikiran buruk jangan-jangan anakku juga terpapar Covid-19 dan berpikiran bahwa ia akan meninggal, hal tersebut membuat informan merasa stres dan selalu menangis selama beberapa hari. L mengatakan bahwa ia sempat berpikiran buruk akan mati saat mengalami sesak nafas. CAO mengatakan bahwa ia juga mengalami apa yang informan L rasakan yaitu takut mati saat sesak nafas.

Kemampuan informan untuk menghadapi situasi tersebut dan kemudian sembuh dari Covid-19 karena adanya strategi *coping*. Strategi *coping* adalah aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh individu baik disadari maupun tidak, yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan suatu ancaman baik internal maupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984). Adanya perubahan dari stres saat terpapar Covid-19 menjadi sembuh dengan strategi *coping* yang dilakukan informan.



Strategi *coping* terbagi menjadi tiga yaitu *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping* dan *Spiritual Focused Coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

#### 1. *Problem-Focused Coping*

*Problem-Focused Coping* atau strategi coping berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang dapat memperbaiki dan mengatasi masalah. Keadaan yang membuat tertekan, biasanya akan menggunakan strategi ini bila dirinya menganggap masalah yang sedang dihadapi masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Ninno *et al.* (1998), strategi coping berfokus pada masalah meliputi: *planful problem solving* (bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah), *confrontative coping* (bereaksi mengubah keadaan yang dapat memberikan gambaran pada tingkat risiko yang harus diambil), dan *seeking social support* (bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa bantuan nyata, informasi, ataupun dukungan emosional).

##### a. Perencanaan

Perencanaan dilakukan oleh informan L yaitu meminta keluarga membawakan alat ibadah, sedangkan perencanaan yang dilakukan informan FA dan CAO sama yaitu dengan cara mencari

rujukan rumah sakit, mencari obat-obatan yang bagus, karena dengan melakukan perencanaan yang matang dapat membuat tenang dan tidak panik.

Kemudian dalam tahap ini informan mencoba untuk mencari solusi terbaik untuk dapat melaluinya. Informan mengingat apa yang menjadi penyebab mereka terkena Covid, dan mencoba untuk mencari apa yang harus dilakukan pada saat telah berhasil melewati masa kritis. Informan FA dan CAO menyadari bahwa salah satu penyebab mereka terkena Covid adalah menganggap remeh penyakit ini dan abai dengan protokol kesehatan yang seharusnya mereka lakukan. Selain itu informan FA dan CAO mengatakan daya tahan tubuh dan tingkat kesehatan tidak bekerja secara optimal. Informan tidak menyalahkan atau membenaran atas apa yang telah mereka lakukan sehingga berakibat terkena Covid-19.

Informan juga menyatakan bahwa hal utama yang harus mereka lakukan agar segera sembuh adalah dengan meningkatkan imun, yang dapat dilakukan dengan menerima semua kejadian ini sebagai bagian dari perjalanan hidup sehingga tidak menjadikan stres yang berlebihan. Menikmati dan menjalani segalanya dengan ikhlas dapat membuat informan menerima yang sudah terjadi dan tidak menjadikan musibah yang dialami sebagai suatu kesalahan.

Perencanaan juga ditandai dengan memikirkan dan mencari jalan keluar tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, salah

satunya dengan membuat strategi untuk bertindak yang bertujuan untuk mengubah keadaan, memikirkan langkah-langkah analitis dalam menyelesaikan masalah (*planful problem solving*), kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian (Pratiwi, Yuniar, Bahana, & Padmasawitri, 2020)

b. Keaktifan diri

Keaktifan diri adalah suatu tindakan yang mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau untuk memperbaiki akibat yang ditimbulkan, dengan kata lain bertambahnya usaha seseorang untuk melakukan coping, antara lain dengan bertindak langsung (Utama, 2019).

Keaktifan diri dilakukan oleh informan dengan melakukan kegiatan yang membuat mereka senang dan tidak terlalu memikirkan kondisi yang ada pada saat ini. salah satu hal positif yang dilakukan oleh informan adalah dengan mendekati diri keada Allah SWT, sebagai bagian dari mencari ketenangan. Selain itu informan juga melakukan aktifitas yang mereka sukai dengan membaca buku, mendengar musik, melakukan komunikasi yang dengan anggota keluarga yang lain, atau melakukan aktifitas lainnya.

Beberapa aktifitas yang dilakukan merupakan bagian dari bagaimana menghilangkan stres dengan membuat diri “lelah” melakukan kegiatan yang baik, sehingga berdampak baik bagi

informan karena memiliki waktu istirahat yang lebih baik dan lebih berkualitas.

Keaktifan diri dapat menghilangkan penyebab stres informan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari (2020) menyatakan bahwa keaktifan diri merupakan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.

c. Dukungan sosial

Ketiga informan sama-sama melakukan kegiatan yang mampu untuk memperbaiki penyebab stres. Selanjutnya mengenai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki penyebab stres dengan melakukan kesibukan. Strategi coping yang dilakukan ketiga informan adalah strategi coping dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Robert dan Greene berpendapat bahwa dukungan sosial terbagi menjadi tiga yaitu, dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan konkrit (Pramana & Wilani, 2018).

Dukungan emosional yang dilakukan pada *Problem-Focused Coping*, dilakukan dengan menunjukkan simpati, memberikan semangat, hingga menawarkan dorongan, kepastian, dan kasih sayang kepada orang yang terkena Covid-19, dukungan tersebut antara lain diwujudkan dalam bentuk motivasi, kata kata semangat, tindakan mendukung, hingga tindakan mendorong dan mengajak yang bersifat memberi dorongan. Selain itu, dukungan dapat berupa

dana yang sifatnya materil antara sesama penyintas Covid-19, dan juga mencari informasi yang dapat dipercaya. Hal yang dilakukan informan adalah mencari tahu informasi yang benar mengenai Covid-19 dan membagikan kepada penyintas lain, lalu berbagai dan saling menguatkan satu dengan lainnya.

Hal kedua adalah dukungan informasional dukungan ini adalah keluarga berfungsi sebagai pemberi informasi, dimana keluarga menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Keluarga menjelaskan Covid-19 dapat menyerang siapa saja, tidak terjadi hanya karena informan tidak menjalankan protokol kesehatan namun juga dapat ditularkan oleh orang lain yang tidak mempunyai gejala, sehingga informan tidak memiliki pemikiran negatif tentang diri sendiri sebagai penyebab utama terpapar Covid-19.

Yang terakhir adalah adanya dukungan kongkrit merupakan dukungan secara langsung dari kedua dukungan tersebut. Dalam dukungan kongkrit, antara satu penyintas Covid-19 dengan penyintas lain saling menguatkan memberi dukungan dan memberikan suatu barang, atau melakukan sesuatu yang dibutuhkan. Dukungan kongkrit yang diterima informan dengan nyata yaitu selalu mendapatkan makanan yang diinginkan dari orang-orang terdekat. Kemudian menurut informan dukungan

konkrit berhasil meredam stres yang dialami saat terpapar Covid-19.

d. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri. Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dari dalam dirinya. Ada dua kriteria yang menentukan, apakah kontrol emosi dapat

diterima secara sosial atau tidak. Kontrol diri dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif.

Informan FA yang melakukan dengan berdiam diri sambil menangis dan beribadah, informan L melakukan dengan beribadah kepada Allah dan informan CAO melakukan pendekatan kepada Allah. Persamaan yang dilakukan ketiga informan adalah mencoba untuk mengendalikan diri dan menyadari bahwa apa yang mereka alami pada saat ini adalah takdir dari Allah yang harus mereka jalani dan mereka lalui. Hal yang dilakukan oleh informan ini merupakan kontrol diri internal yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya

## 2. *Emotion Focused Coping*

Strategi *emotion focused coping* sendiri menurut Lazarus & Folkman (1984) merupakan strategi yang digunakan untuk permasalahan yang dianggap sangat berat atau bahkan sulit untuk dihadapi. Penggunaan *emotion focused coping* berfokus pada peredaan emosi yang ditimbulkan oleh peristiwa yang menimbulkan stres berat.

*Emotion focused coping* dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai suatu usaha meredakan emosi yang dilakukan informan untuk bisa meminimalisasi atau bahkan menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh tekanan, situasi sulit maupun kejadian yang menyebabkan traumatis sehingga hal tersebut tidak berdampak buruk

pada kesehatan individu khususnya kesehatan psikis (Lazarus & Folkman, 1984).

Penggunaan *emotion focused coping* sendiri ditandai dengan usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosi dan perasaan yang bertujuan untuk mengurangi atau meredakan tekanan emosi yang ditimbulkan selama terpapar Covid-19 (Putra & Ariana, 2016).

a. Dukungan sosial emosional

Dukungan emosional merupakan individu yang bersedia untuk menyimak dan mendengarkan perasaan seseorang, memberikan motivasi serta memberikan kesan yang positif seperti motivasi yang diberikan keluarga dan orang terdekat ketiga informan bahwa ia pasti sembuh (Pramana & Wilani, 2018).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan informan, pada saat menjalani karantina, adanya dukungan sosial emosional dilakukan oleh anggota keluarga maupun sesama penyintas Covid-19. Anggota keluarga memberikan support dengan memberikan motivasi agar segera sembuh dan dapat berkumpul kembali dengan seluruh anggota keluarga, sedangkan sesama penyintas juga memberikan motivasi bahwa informan lain juga akan segera sembuh dan dapat berkumpul kembali dengan anggota keluarga.



Selain memberikan motivasi bahwa pengidap akan sembuh dan segera berkumpul, anggota keluarga juga menyaankan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, memohon perlindungan dan memohon kesembuhan, dan menyakinkan penyintas bahwa penyakit yang datang dari Allah dan hanya Allah yang dapat mengangkat dan menyembuhkan.

b. Penerimaan

Penerimaan diri juga dirasakan oleh ketiga informan. Penerimaan merupakan sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. Informan FA setelah mendekatkan diri kepada Allah dapat menerima semua yang terjadi merupakan ujian agar lebih dekat dengan Allah SWT.

Penerimaan juga ditandai dengan perasaan mendapatkan ketenangan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Maulasari (2017) bahwa dengan rutin menjalankan salat, berdoa, zikir, dan rutin mengikuti pengajian dapat meningkatkan ketenangan dan ketentraman dalam hati. Selain itu, mereka juga menyatakan bahwa semakin mereka mendekatkan diri pada Allah maka semakin mereka yakin akan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT terhadap kehidupannya termasuk urusan jodoh, rezeki, dan maut yang telah diatur dan ditetapkan-Nya.

Pendekatan diri kepada Allah SWT merupakan langkah yang dilakukan hampir semua penyintas Covid-19 yang sedang menjalani perawatan. Hal utama yang dilakukan adalah menerima takdir dan kondisi yang dialami saat ini merupakan bagian ujian dari Allah untuk menaikkan derajat hambanya, dan bukan hukuman dari Allah atas dosa atau kesalahan. Menerima bahwa yang dirasakan sebagai ujian akan menjadikan seseorang yang terpapar Covid-19 ikhlas dan berpasrah kepada kuasa Allah SWT terhadap apa yang terjadi.

### 3. Strategi *spiritual focused coping*

*Spiritual focused coping* adalah suatu cara individu menggunakan keyakinan dalam agama dapat membantu seseorang dalam mengelola stres dan masalah kehidupan, karena adanya harapan dan kenyamanan. Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup ( *coping spiritual*) (Utami, 2012).

#### a. Religiositas

Salat 5 waktu dan salat sunah yang dilakukan oleh informan dapat mereduksi stres karena ketika melakukan salat para informan merasa lebih dekat dengan Allah SWT dan memunculkan kepercayaan lebih akan pertolongan Allah senantiasa bersamanya, sehingga pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan tenang dalam diri informan. Salat wajib

memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Salat dijadikan terapi ruhaniah untuk ketenangan jiwa (Hayati, 2020).

Salat tahajud yang dilakukan informan membuat informan dapat mereduksi stres karena dengan salat tahajud doa yang dipanjatkan oleh informan cepat terkabul dan sembuh dari Covid-19, sehingga dapat membuat informan menjadi tenang. Salat tahajud merupakan salah satu terapi Islami karena salat tahajud dapat memperbaiki sistem imun dan salat tahajud dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit (Aliza, 2020).

Zikir yang dilakukan informan membuat informan memahami bahwa sakit yang ia rasakan sudah kehendak Allah, dan pasti ada obatnya, sehingga stres akan sakit yang di rasakan mereda dan informan menjadi tenang. Zikir merupakan serangkaian kegiatan untuk mengingat Allah SWT dengan cara mengistirahatkan pikiran dan membasahi lidah dengan ucapan pujian kepada Allah SWT (Setyabudi, 2012).

Mendengarkan musik yang dilakukan informan juga dapat mereduksi stres karena ketika mendengarkan dan menghayati musik yang sesuai dengan kondisinya, informan merasa dapat meluapkan emosinya dengan menangis serta membuat perasaan informan lega dan tenang. Terapi musik berperan sebagai salah

satu relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2006).

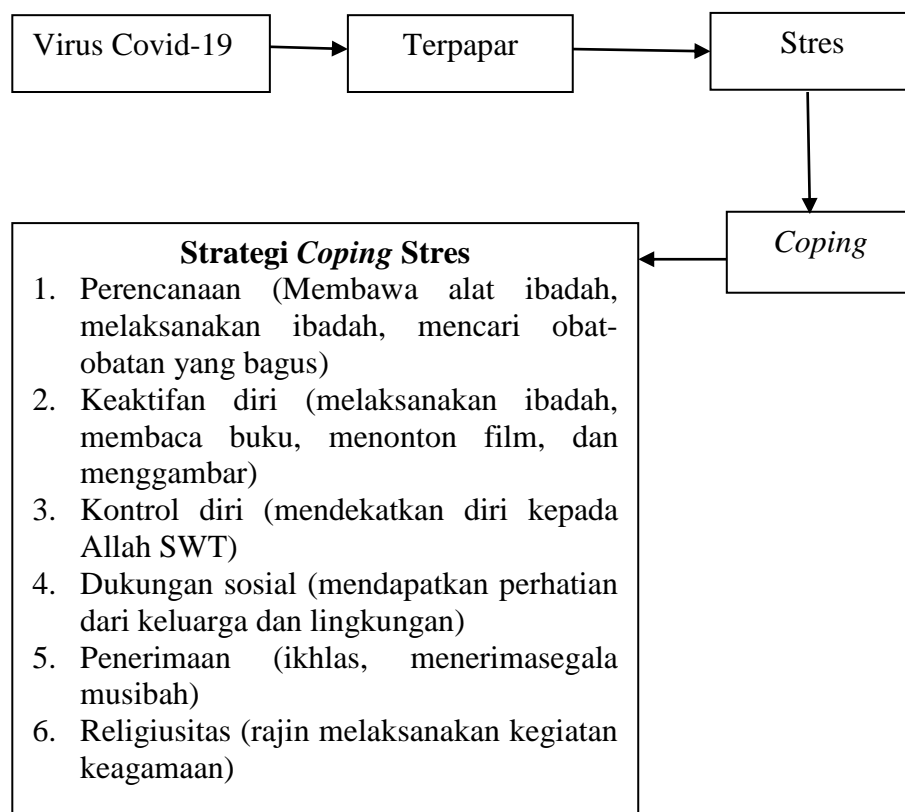
Doa yang dilakukan informan dapat mereduksi stres karena dengan berdoa yang bersungguh-sungguh memudahkan informan mendapat jawaban dari doanya, sehingga menimbulkan perasaan tenang. Doa adalah suatu cara ibadah kepada Tuhan dalam bentuk permohonan, permintaan sebagai bentuk pengakuan atas kelemahan dan kesalahan. Dalam perspektif psikologi doa memiliki pengaruh besar terhadap manusia karena mampu menenangkan, menentramkan, dan meyakini diri terhadap pilihan yang dijalani (Komalasari, 2020).

Temuan dari penelitian ini yaitu strategi penanganan stres yang telah diuraikan dan dibahas sebelumnya, terlihat bahwa penanganan stres khususnya pada penyintas Covid-19 dapat dilakukan dengan kombinasi dari strategi *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping* dan *Spiritual Focused Coping*. Menurut peneliti hal utama yang harus dilakukan dalam strategi coping adalah penerimaan diri, menerima kondisi yang terjadi pada saat ini, disebut juga sebagai qana'ah, sikap rela menerima dan merasa cukup atas hasil yang diusahakannya serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas dan perasaan kurang bersyukur. Orang yang memiliki sifat qana'ah memiliki pendirian bahwa apa yang diperoleh atau yang ada pada

dirinya adalah kehendak Allah. Dengan menerima kondisi yang sedang dialami, seorang penyintas Covid dapat lebih mudah melakukan pengobatan dan perawatan dan memiliki kemungkinan untuk menjadi sembuh. Sebagaimana yang diketahui bahwa salah satu paling efektif untuk dapat menjadi penyintas Covid adalah imun tubuh yang baik, dengan penerimaan diri maka rasa bersalah baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan dapat berkurang dan hal ini berdampak terhadap menurunnya stres dan meningkatkan imun tubuh.

Hal kedua adalah melakukan aktifitas yang tidak sebatas untuk membuang waktu atau mengusir kebosanan, namun aktifitas baik, seperti salat, membaca akan memberikan dampak tidak saja terhadap menurunnya stres namun juga menumbuhkan pola hidup sehat, sedangkan dengan membaca akan meningkatkan pengetahuan, terutama mengenai covid-19 yang dapat dibagikan kepada penyintas lain dan hal tersebut merupakan bentuk dukungan sosial. Yang terakhir dan menurut peneliti merupakan hal utama, adalah religiusitas, semakin dekat seorang manusia dengan penciptanya, maka pasrah akan takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT akan membuat seseorang yang terpapar Covid-19 tidak stres, merasa bahwa sebagai manusia hanya menjalani apa yang telah Allah tetapkan dan meyakini apa yang Allah berikan adalah hal terbaik yang harus dijalani.

Pembahasan pada penelitian ini juga memberikan hasil temuan lain yaitu informan merasa stres saat dijauhi lingkungan, saat aktivitas dibatasi dan takut mati saat terpapar Covid-19, informan juga mengakui lalai dalam melakukan atau melaksanakan protokol kesehatan dengan baik dan benar. Ditemukan juga bahwa informan merasa mendapatkan hikmah setelah tertapar Covid-19 dan melakukan strategi *coping* spiritual menjadi lebih dekat kepada Allah, takut meninggalkan salat dan kewajiban lainnya.



**Bagan 4.2.** Proses Coping Stres

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan, diri sendiri dan pikiran dapat mengakibatkan stres. Stres yang terjadi dapat mereda dan membantu informan untuk segera sembuh dari stres saat terpapar Covid-19. Strategi Coping yang informan lakukan yaitu Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, dan Spiritual Focused Coping.

Problem Focused Coping dapat digunakan apabila masalah yang sedang dihadapi masih dapat dikontrol dan diselesaikan. Emotion Focused Coping dapat digunakan untuk meredakan emosi pada masalah yang dianggap berat atau bahkan sulit dihadapi. Spiritual Focused Coping suatu cara yang dapat dilakukan individu menggunakan keyakinan dalam agama dapat membantu seseorang dalam mengelola stres dan masalah kehidupan, karena adanya harapan dan kenyamanan. Ketiga informan cepat sembuh dari Covid-19 dengan memadukan tiga strategi *coping* yaitu Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, dan Spiritual Focused Coping

## **B. Saran**

Saran untuk pembaca yang membaca skripsi ini:

Selalu patuhi protokol kesehatan dan jangan lupa selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan apabila sudah melakukan itu masih tetap terpapar itu hanyalah salah satu ujian dari Allah jika sudah dekat dengan Allah tidak perlu ada yang ditakutkan lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anjani, D. V. M. (2019). Dukungan Sosial dengan Strategi Koping Religius pada Janda Polisi (Warakawuri). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 219–237.
- Aslamiyah, S., & Nurhayati. (2021). *Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang , Langkat , Sumatera Utara*. 1(1), 56–69.
- Azar, S., Olaywan, L., El-hajj, Z., Jaafouri, H., & Hassoun, M. (2021). *Prevalence of Comorbidities and their Impact on COVID-19 Outcomes : An Observational Study during Early Outbreak in Lebanon*. 10(1), 947–956. <https://doi.org/10.21275/SR201121021100>
- Carlo del Ninno, Dorosh, P. A., Smith, L. C., & Roy, D. K. (1998). The 1998 floods in Bangladesh: Disaster impacts, households coping strategies, and response. In *Research Report of the International Food Policy Research Institute*. <https://doi.org/10.2499/0896291278rr122>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (tiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Galang Press, Yogyakarta.
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J., Rubio, D. M., & Gilner, F. H. (2009). *The International Journal for the Psychology of Religion RESEARCH : Stres*

, *Religion , and Mental Health : Religious Coping in Mediating and Moderating Roles* *Stres , Religion , and Mental Health : Religious Coping in Mediating and Moderating Roles*. 8619(April 2015), 37–41.  
<https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1402>

Fauziannisa, M., & Tairas, M. M. W. (2013). Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 136–140.

Fiansin Chusna, U., & Fetri Aliza, N. (2020). Penerapan terapi salat tahajjud sebagai coping religious pada pasien rawat inap di Rumah Sehat Avicenna Kediri. *Proceeding The First UMYGrace, 2020*, 999–1008.

Fitriani, A., & Kembangkasih, A. (2020). Pemberian Pelatihan Webinar Startegi Pengelolaan (Coping) Stres Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas*, 6(4), 251–259.

Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353.

Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.

Indriya, I. (2020). Konsep Tafakkur Dalam Alquran Dalam Menyikapi Coronavirus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3).  
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15048>

Komalasari, S. (2020). Doa dalam perspektif psikologi. *Proceeding Antasari International Conference*, 422–436. Retrieved from <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/proceeding/article/view/3754>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal and Coping* (pertama). New York: Springer Publishing Company.

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional.

*Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Maulasari, Y. (2017). Tingkat Kecemasan pada Penyintas Diabetes Melitus Tipe 2. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(33), 145–151.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods : SAGE Research Methods*. London: Sage Publications. Retrieved from <http://srmo.sagepub.com/view/phenomenological-research-methods/SAGE.xml>
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Musradinur. (2016). STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *Jurnal Edukasi*, 2(Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry), 2.
- Nurhalimah, N. (2020). *Upaya Bela Negara Melalui Sosial Distancing Dan Lockdwon*.
- Pramana, A. A. G. K., & Wilani, N. M. A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Negeri Bali Mandara. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 189. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p17>
- Pratiwi, B., Yuniar, C. T., Bahana, I., & Padmasawitri, A. (2020). Info Penting Pengobatan Covid 19. *BioScience Trends*, 14(1), 1–4.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres (Pertama)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016). Gambaran Strategi Coping Stres Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 5(1), 1–10.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Sari, A. (2020). Strategi Coping Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Wabah Covid-19. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial V*, 1(April), 77–94.
- Satria, R. M. A., Tutupoho, R. V., & Chalidyanto, D. (2020). Analisis Faktor Risiko Kematian dengan Penyakit Komorbid Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 48–55. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1587>
- Setyabudi, I. (2012). Pengembangan Metode Efektivitas Zikir Untuk. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 87–90.
- Sugiono. (2016). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprayogi, M. N., & Fauziah, A. (2011). Gambaran Strategi Coping Stres Siswa Kelas XII Sman 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Humaniora*, 2(1), 281. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3004>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Thorik, S. H. (2020). Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia

Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19. *Jurnal Adalah : Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 115–120.

Tri, J., Jurnal, A., Jiwa, K., Rianit, M., Sinaga, E., Aria, M., & Rinaldi, R. (n.d.). *Factors Causing Stres in Health and Community When the Covid-19 Pandemic Related papers T he Effect iveness of t he Int ervent ion Depression in t he Elderly: A Syst emat ic Review Prosiding Seminar Nasional Lust rum 5 Psikologi Undip final dikonversi.*

Umri Hayati, A. M. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2).  
<https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>

Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.

Wahit IqbqI Mubarak, Lilis Indrawati, & Joko Susanto. (2015). *Keperawatan Dasar (ke-2)*. Jakarta: Salemba Medika.

Widjaja, J. T., Kwee, L., Giantara, A. K., Suabgiyo, H. A., Edwin, C., & Putri, R. L. (2021). Karakteristik Pasien COVID-19 Rawat Inap di RS Immanuel Bandung, Indonesia. *Journal of Medicine and Health*, 3(2), 164–175.  
<https://doi.org/10.28932/jmh.v3i2.3781>

**LAMP  
IRAN**

#### **A. VERBATIM INTERVIEW INFORMAN**

Nama Informan 1 : FA  
 Hari, tanggal : 07 Maret 2021  
 Waktu : 18.27-18.53 WIB  
 Durasi : 26 Menit  
 Tempat : Rumah FA  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke I

<b>Baris</b>	<b>Subjek</b>	<b>Percakapan</b>
1	Iter	Assalamu'alaikum mbak
	Itee	Walaikumsalam mbak
5	Iter	Perkenalkan saya Ulfah Nur Khasanah dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Surakarta, mau wawancara jenengan mbak Bisa gak mbak?
	Itee	Wawancara apa mbak?
	Iter	Wawancara mengenai strategi coping yang pernah terpapar Covid-19, untuk tugas skripsi saya mbak.
10	Itee	Iya mbak, boleh
	Iter	Perkenalkan nama saya Ulfah Mahasiswa IAIN Surakarta, sebelumnya nama mbak siapa?
	Itee	Saya FA
	Iter	Alamatnya mana mbak?
15	Itee	Jumapolo, Karanganyar
	Iter	Usianya berapa mbak?
	Itee	32 tahun
	Iter	Apa benar mbak pernah terpapar Covid-19?
	Itee	Iya mbak benar
20	Iter	Berapa lama mbak terpapar Covid-19?

	Itee	20 hari mbak, 14 hari isolasi di rumah sakit 6 hari isolasi di rumah.
	Iter	Apa mbak punya komorbit?
	Itee	Iya mbak punya
25	Iter	Apa itu mb komorbitnya?
	Itee	Hipertiroid
	Iter	Gejala yang mbak rasakan apa?
	Itee	Gejala awal nyeri dada saat bernafas, sesak nafas, nyeri persendian dan demam 2 hari
30	Iter	Saat mbak terpapar Covid-19 bagaimana perasaan mbak?
	Itee	Perasaan saya sedih mbak
	Iter	Selain sedih mbak pernah merasa stres tidak saat terpapar?
35	Itee	Iya pasti mbak, stres banget rasanya.
	Iter	Saat mbak merasa stres gejala apa yang terjadi?
	Itee	Aku jadi susah tidur mbak
	Iter	Lalu strategi yang mbak lakukan agar stres itu menurun dan sembuh dari Covid-19 apa mbak?
40	Itee	Strategi spiritual mbak, dengan salat terus berdoa meminta ampunan dan kesembuhan kepada Allah, tilawah terus tiap pagi dan mendengarkan ceramah.
	Iter	Terimakasih ya mbak atas waktunya, besok lagi saya wawancara mbak lagi boleh gak ya?
45	Itee	Boleh mbak, iya sama-sama.

Nama Informan 1 : FA  
 Hari, tanggal : 07 Agustus 2021  
 Waktu : 11.31-12.00 WIB  
 Durasi : 29 Menit

Tempat : Tempat kerja FA  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke II

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mb, maaf mengganggu mbak lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak. Ini mau lanjutin wawancara waktu itu ya mbak?
5	Iter	Iya mbak
	Itee	Iya mbak
	Iter	Langsung aja ya mbak hehe
	Itee	Iya mbak boleh
10	Iter	Boleh minta tolong dijelasin dulu engga mbak kemarin itu pas kena Covid-19 gejalanya itu apa? Awalnya itu gimana ?
15	Itee	Gejalanya tu nggak tau kalau Covid-19 tanggal 1 Desember itu kan sore itu habis mandi badan itu kayak nggrees gitu kayak kalau mandi itu kayak dingin kena es gitu, lha terus makin lama makin malem tu sakit sendinya, linu, nyeri, sakit gitu pokoknya. Nah terus kan ke IGD itu cuman disuntik pereda nyeri, nah subuh pulang. Tanggal 2nya itu aku kerja lagi, kerja kayak gini biasa seharian itu badannya ngga kenapa-napa, nah pulang kerja tanggal 2nya itu kayak gitu lagi, aneh gitu kayak dingin, mulai sakit ngilu lagi udah dibawain obat pereda nyeri kan, minum itu ngga sembuh-sembuh akhirnya ke rumah sakit lagi kan, yaudah di rumah sakit udah di rontgen thorax buat opname, nah pas di rontgen thorax pertama masuk IGD buat opname itu ngga ada indikasi ke Covid-19, jadi yaudah.
20		Karena kan kalau indikasi ke Covid-19 kebetulan waktu itu kan di JIH nah itu kan kalau indikasi Covid-19 harus ke rumah sakit rujukan kan nah disana kan engga rujukan, akhirnya opname ngga Covid-19 tapi karena peradangan sendi, nah 3 hari 4 hari di rumah sakit opname itu kan udah mau
25		
30		



35		<p>mintak pulang tu, pingin minta pulang tapi pas hari ke 4 hari ke 5 itu badan itu malah lemes, jadi di rumah sakit itu lemes tambah ngedrop, mulai sesek, jadi sesek disininya tu sakit, sesek sama batuk.</p>
40		<p>Batuk yang ngga berdahak tapi batuk yang disini itu kayak sakit, buat tidur miring sakit, terus habis itu di cek saturasi oksigennya sama dokter ternyata di posisi 91-92 akhirnya kan dikasih oksigen nah habis itu terus emm indikasi ke Covid-19, kata dokter.</p>
45		<p>Akhirnya, rontgen thorax lagi terus swab, nah nunggu swabnya itu dah masuk ke ruang isolasi, udah ngga boleh ditungguin, pindah kamar tetep di rumah sakit JIH yang sama tapi pindah kamar sendiri dan itu batuknya udah mulai dalem, sesak nafas dan pagi itu mesti batuk sama darah, akhirnya</p>
50		<p>hari 8 ke 9 itu hasilnya baru keluar positif akhirnya terus pindah kamar lagi, pindah kamar lagi kan maksudnya jauh dari pasien non Covid-19. Karena masih di rumah sakit JIH Solo yang sama. Udah, udah mulai isolasi, udah mulai perawatan karena sesak nafas, terus ya dikasih obat untuk Covid-19,</p>
55		<p>masih tetap sama semingguan itu kayak gitu. Sesak, batuknya tiap pagi tok, batuknya berdarah, sesak. Cuma saturasi oksigennya tu pasti diatas 90</p>
60		<p>maksudnya ngga pernah di bawah 90, habis itu hari ke 10-11 itu kan tiap 3 hari sekali dicek D-dimer buat ngecek mengenai penggentalan darah, ternyata di hari ke 10 menjelang hari ke 11 itu ternyata emm akan menuju ke arah penggentalan darah itu karena D-dimernya tinggi, tapi mulai hari ke 10 ke 11 itu</p>
65		<p>batuknya udah mulai berkurang dan udah ngga berdarah lagi cuma badan tu rasanya kek lemes, nggliyeng, kek gak punya tenaga gitu kan yaudah akhirnya karena resiko terjadi penggentalan darahnya tinggi disuntik obat untuk pengencer darah, dah habis itu swab kan, swab lagi, swab lagi,</p>
70		<p>ke 2 kalinya tetap positif. Swab ke 2 itu hari ke 10 terus akhirnya, hari ke 17 itu kalau ngga salah 16-17 dokter tu visit nggapapa karena udah lewat 14 hari, udah lewat 14 hari walaupun hasil PCR nya tetap positif cuma kan virusnya ngga nular lagi, aku</p>
75		<p>minta pulang dah habis itu karena masih ada proses untuk obat pengencer darah itu akhirnya ngga pulang, terus habis itu swab ke 3 hari ke 17, hari ke 17 itu aku swab PCR ke 3, sambil nunggu hasil kan paling 3-4 hari kan, dokter visit itu ada dokter</p>

80		penyakit dalam 2 yang satu khusus penyakit dalam yang satu penyakit dalam plus dia memang dokter untuk Covid-19 yang satu dokter spesialis paru.
85		Kalau untuk dokter yang spesialis paru itu sama dokter khusus Covid itu udah referensi pulang, tapi yang spesialis penyakit dalam satu itu belum referensi akhirnya karena memang udah lewat dari 15 hari itu kan akhirnya hari ke 18 itu boleh pulang, hari ke 18 pulang tetap sampai rumah isoman sampai 5 hari jadi mmm tanggal 26 Desember itu baru benar-bener selesai isoman dan tanggal 25 Desember itu hasil swab ke 3 nya baru keluar dan efektif.
90		
	Iter	Itu tanggal 25 itu mbak ?
95	Itee	Heem, 25 itu swab ke 3 yang aku lakukan hari ke 17 mau pulang itu hasilnya udah negatif tapi kan tetap isoman tapi habis itu ternyata engga berhenti disitu efek long Covidnya, kadang sampai sekarang masih ada. Jadi, aku pulang ke rumah itu isoman itu nyeri sendi lagi 2 hari itu nyeri sendi lagi tapi kan masih ada pantauan lewat wa sama dokternya, akhirnya disuruh beli obat (neloxikam) kalau gasalah pereda nyeri tak minum itu jadi isoman di rumah itu 2-3 hari itu nyeri sendi lagi tapi nyerinya engga sepanjang hari cuma kadang pagi habis itu diminumin obat selesai, terus sore muncul nyerinya itu sampai kayak gak bisa jalan, jadi kayak orang lumpuh, jadi ya kayak gitu terus sesak nafas, mungkin karena kelamaan baring juga di rumah sakit kan ngga ngapa-ngapain karena infus kan, jadi ngapain dikit gitu ngos-ngosan terus apa mmm mandi aja itu bisa sampai ngos-ngosan jadi malah ngga seger tapi malah kringetan karena ngos-ngosan itu kan mandi sendiri pakai baju kayak orang lari muteri lapangan, tidur juga masih tetap sesak, ampeg.
100		
105		
110		
115		
	Iter	Saat mbak terpapar Covid-19 bagaimana respons masyarakat?
120	Itee	Kebetulan pas aku positif itu ternyata aku yang baru pertama di desa itu terkonfirmasi positif sejak awal pandemi, otomatis kan keluargaku ikut isoman, ikut karantina sambil nunggu jadwal swab dari puskesmas setempat, responnya ya gitu ada

125		beberapa yang ngomongin tentang aku, tapi ngomonginnya ya pokoknya “wingi kae kenek Covid lho, jangan deket-deket, kok bisa kenek Covid gini-gini” kek gitu, biasalah orang-orang, apalagi kalau pas waktu itu pertama bener itu, yaudah aku bilang aja sama ibuku “dah ngga usah dipeduliin aja apa kata tetangga”.
130	Iter	Saat mendapatkan respon yang buruk apa yang mbak rasakan?
	Itee	Awalnya ya kesel dan sakit hati kan aku juga gak pengen kena Covid.
135	Iter	Terus perasaan mbak waktu kena Covid itu gimana mbak ?
140	Itee	Pertama kaget dan sedih mbak, jadi aku sebelum hasil swab keluar masih di tungguin keponakan, dan setelah hasilnya keluar dan hasilnya positif keponakan ku udah ngga boleh nunggu tu akhirnya keponakan ku pulang dan ikut isoman 7 hari buat jaga-jaga, sedih banget aku mbak, Ya Allah kenapa sih aku tu kok bisa kena dan aku mikirnya bukan ke aku aja tapi aku mikirin duh jangan-jangan pas aku sebelum masuk rumah sakit itu aku udah bawa virus, aku tidur sama anakku, jangan-jangan kena anakku, aku sedih banget disitu. Kenapa sih, kena darimana ya, kalau nyari kena darimana itu ngga akan ketemu, aku nangis lho mbak di rumah sakit bayangin isoman sendirian, nungguin hasil ngga ada yang nungguin, sendiri sakit, sesak nafas pakai oksigen, aku berapa hari itu nangis sampek yaudah berdo'a aja YaAllah semoga hasilnya negatif, eh ternyata positif yaudah dipindah lagi ke ruang isolasi yang beda lagi tu disitu tu aku cuma nangis, siapa sih mbak yang engga sedih kalau kena Covid kan.
	Iter	Waktu di rumah sakit boleh dijenguk engga sih mbak, kalau yang sekarang ini kan ada yang boleh dijenguk dari luar jendela atau kaca gitu engga?
160	Itee	Waktu itu tu engga. Jadi, karena kan mungkin ruangannya engga langsung jadi kayak kamar rawat inap biasa ngga ada kacanya, kacanya cuma kecil dan ketika suamiku mau ngambil baju kotor terus

165		mau nganterin makanan apa gitu taruh diluar di perawat, nanti perawat yang nganter, pesen buat ini ke kamar nomer ini gitu.
	Iter	Terus saat mbak kena itu yang mbak butuhin itu apa mbak ?
170	Itee	Yang dibutuhin itu sebenarnya support sih kalau menurutku, kalau udah di rumah sakit itu kan mungkin mereka menyediakan makanannya udah komplit, dokter juga memantau jadi tinggal supportnya aja sih kayak support dari keluarga, support untuk semangat sehat kamu pasti bisa,
175		kadang orang-orang tu kalau sakit itu lebih seneng diperhatiin, walaupun ngirim support lewat wa, ngirim makanan kecil itu udah seneng kayak oh diperhatiin walaupun kita tu dalam hati ngga pingin ngrepotin kan, kayak nganterin makanan atau apa
180		gitu yang penting itu sebenarnya support, tapi kalau pas isoman di rumah hari itu yaa kebutuhan sehari-hari oh ini 4 sehat 5 sempurna kalau isoman di rumah itu support keluarga, tetangga sama makanan bergizi.
185	Iter	Lingkungan juga menurut mbak berpengaruh engga sih mbak ?
190	Itee	Lingkungan ya iya, kondisi sekitar rumah terus perhatian dari keluarga, dan tetangga terus kelengkapan sarana dan prasarana itu mendukung tapi aku gak dapet itu mbak aku dapetnya support dari keluarga aja, karna mungkin tetangga ku masih takut.
	Iter	Waktu mbak kena Covid-19 dari diri sendiri yang buat mbak stres?
195	Itee	Iya ada kalau dari diri sendiri saat itu “duh jangan-jangan anakku kena nih, duh jangan-jangan aku mau mati karna komorbit ku
200	Iter	Nah kalau dari pikiran mbak yang buat mbak stres apa?
	Itee	Kalau dari pikiran tu ya aku selalu berpikiran lingkungan bakal ngejauhin dan bakal ngehujat.
	Iter	Trus apa yang mbak lakuin ketika mengetahui

		positif Covid?
205	Itee	Aku sempet stres dan nangis mbak di rumah sakit sendirian selama beberapa hari
	Iter	Terus mbak tenangnya gimana itu?
210	Itee	Aku abis itu deketin diri sama Allah mbak, abis itu tenang. Mbak ini saya jam 12 rapat wawancaranya lanjut besok di rumah saya aja ya.
		Ohh iya mbak gak papa. Makasih ya mbak atas waktunya
		Iya mbak sama-sama

Nama Informan 1 : FA  
 Hari, tanggal : 09 Agustus 2021  
 Waktu : 10.00-10.23 WIB  
 Durasi : 23 Menit  
 Tempat : Rumah FA  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke III

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mbak, maaf mengganggu lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
	Iter	Gini mbak saya mau wawancara lagi terkait yang kemarin
5	Itee	Iya mbak gak papa
	Iter	Saya mulai sekarang ya mbak
	Itee	Iya mbak boleh
10	Iter	Kemaren mbak bilang saat mbak tau kalau mbak terpapar dan dirawat di rumah sakit mbak sempet stres ya
	Itee	Iya mbak
	Iter	Nah itu yang mbak lakuin agar stres yang mbak rasain itu mereda dan akhirnya menghilang apa

		mbak?
15 20	Itee	Salat, aku di Rumah Sakit ya itu aku rajin salat dan aku habis salat itu pasti baca Al-Qur'an padahal aku di rumah itu habis salat ngga pernah yang namanya baca Al-Qur'an jadi ya cuma itu, pokoknya support dari ibu, keluarga itu: salat, dzikir, baca Al-Qur'an gitu terus.
	Iter	Kalau dzikir yang mbak lakukan itu dzikir apa mbak ?
25 30	Itee	Dzikir ya biasa dzikir pagi, dzikir sore itu kan biasanya kalau hari-hari biasa gitu habis salat dzikir biasa do'a biasa udah, nah kalau pas isoman itu habis salat bener-bener menikmati dzikir, oh dzikirnya seperti itu gitu jadi paham artinya ini, ngga mungkin kita saat ini kalau ngga karena kuasa Tuhan ngga mungkin Tuhan tu ngasih penyakit ngga ada obatnya ngga mungkin Tuhan ngasih ujian sampai hamba-Nya ngga bisa melalui, dah aku mikirnya cuma itu tok. Dzikir sama berdo'a dalam hati kan jadinya tenang gitu.
35	Iter	Dzikir kan ada beberapa macam dzikir kan mbak, nah dzikir yang mbak jalanin itu dzikir apa sih mbak ?
40 45	Itee	Dzikir petang, ayat kursi, An-Nas, Al-Falaq terus Al-Ikhlas tiap habis salat Astaghfirullah 100 kali terus Laillaha Ilallah Wahdahula Syarikalla Walahulhamdu Wa'alakulli Syai'inqadir 100 kali terus kalau tiap pagi petang tambah Al-Fatihah nya 7 kali, ayat kursi 7 kali, terus yaitu Al-Falaq, An-Nas, Al- Ikhlas 7 kali tambah Dzikir 1000 kali. Astaghfirullah 1000 kali dah itu Subhanallah, Alhamdulillah itu semua Dzikirnya.
	Iter	Jadi, selama di rumah sakit itu bener-bener kayak mendekatkan diri sama Allah Swt ya mbak ?
50	Itee	Heem, malah lebih banyak deket lagi karena ngga punya kegiatan mbak, kita mau ngapain nungguin dari pagi sampai sore itu lama isoman, ngapain baca buku, aku dibawain buku nah bukunya itu tentang agama, buku mengenai agama tak baca, jadi kita malah belajar agama, lebih banyak mendekatkan diri yang biasanya ngga salat dhuha jadi salat dhuha

55		yang biasanya salatnya ngga tepat waktu kita jadi nungguin adzan begitu adzan langsung salat sampai setengah jam bisa jadi salat, dzikir, do'a itu bisa setengah jam gitu jadi nungguin waktunya ya Cuma itu baca Al-Qur'an, bahkan pas di rumah sakit aja dari isoman sampai selesai isoman itu aku baca Al-Qur'an, dari 1 Al-Qur'an hampir setengah Al-Qur'an selama 15 hari berarti.
60		
	Iter	Itu menurut mbak sangat meminimalisirkan stres yang mbak alami waktu di rumah sakit ya mbak?
65	Itee	Iya paling ya sesekali mendengarkan ceramah, musik, telponan sama keluarga sama baca buku kebetulan waktu di rumah sakit aku minta suami bawain novel kan aku suka baca buku jadi ngilangin sedikit kejenuhan sama buat aku tenang.
70	Iter	Waktu mbak kena itu kan pasti ada perencanaan tersendiri kan, nah itu rencananya yang pernah mbak lakuin untuk ngatasi penyebab stres itu apa ? biar stresnya ilang ? mbak sempet ngerencanakan apa gitu waktu terpapar biar cepet sembuh?
75	Itee	Sebenarnya sih rencananya itu ngga pernah mikir sampai segitu sih, cuma sempet aja kepikiran jauh-jauh hari, karena kan memang kita aaa udah ngsave kalau misalkan positif kayak rumah sakit rujukan di Solo penuh tu ada rumah sakit ini-ini, oh obatnya ini-ini, oh tiap hari minum vitamin tu ini-ini banyak ilmu pengetahuan aja sih mbak, dan kalau keluarga yang isomannya harusnya gimana, udah gitu aja.
80		
	Iter	Cara mbak ngontrol diri kan waktu mbak kena itu, mbak pasti ada emosi engga waktu kena itu ?
85	Itee	Emosinya sih lebih ke emosional, emosi marah itu engga tapi emosional sedih dan khawatir ke keluarga itu aja sih, ngga yang sampe marah. Marah buat apa mbak, ngga bisa dicari kan, misalkan aku bisa nemuin orang yang nularin aku kan marah buat apa juga gitu toh udah terpapar.
90	Iter	Nah kalau dukungan sosial yang mbak butuhin dari keluarga itu apa aja mbak ?
	Itee	Dukungan sosial yaa paling cuman telfon, sering-sering telfon tiap hari, teru ibu sering nganterin

95		makanan pas suami mau ke Rumah Sakit ngambil baju kotor, nganterin makanan udah itu aja sih lebih ke itu.
	Iter	Waktu mbak dapet dukungan sosial dari pihak keluarga mbak itu, rasa hati mbak gimana?
100	Itee	Senang, masih ada yang memperhatikan, ada sebagian temen dekat yang memperhatikan juga, ngirimi kue, ngirimi makanan jadi seneng dan Alhamdulillah masih ada yang memperhatikan kita, dan menghilangkan sedikit kejenuhan.
105	Iter	Yang bikin mbak akhirnya menerima oh yaudah aku kena Covid gak papa itu awalnya dari apa mbak ?
110	Itee	Dari aku mendekatkan diri ke Tuhan, yaudahlah kena toh ya mau gimana lagi penyakit ada obatnya kalau memang sampai terjadi mati, yaudah mati itu urusan Tuhan makanya dari situ jadi lebih dekatkan. Ya kalau misalkan aku sampai mati ternyata bekalku ngga cukup aku mau gimana jadi perbanyak ibadah itu dan efeknya sampai sekarang aku selalu mendekatkan diri sama Allah.
115	Iter	Mbak saat terpapar Covid-19 pernah melakukan strategi coping sepirtual?
	Itee	Pernah mbak, strategi spiritual yang aku lakuin ya kayak yang aku bilang tadi mbak salat 5 waktunya tepat waktu, salat sunah juga, dzikir, baca Al-qur'an sama doa minta ampunan sama Allah.
120	Iter	Mbak waktu terpapar ada strategi spiritualnya ya salah satunya yang minta ampunan sama Allah itu cara mbak minta ampunan, do'anya gimana sih mbak ?
125	Itee	do'a nya, do'a itu ngga ada yang baku ya karena do'a itu bukan hafalan, tapi aku lebih ke "Ya Allah ampunilah dosaku, ampunilah kesalahanku yang begitu banyak bagai buih lautan terimalah taubatku, terimalah amal ibadahku, selama ini, bimbinglah selalu aku di jalan yang engkau ridhoi, jadikanlah aku hamba yang taat lagi istiqomah, mudahkanlah urusan duniaku karna disinilah tempat aku hidup, jika nanti waktunya engkau memanggil aku maka
130		



135		wafatkan aku dalam keadaan tenang dan husnul khotimah berikanlah syafaatmu kepadaku di hari kiamat nanti dan rahmatilah aku setelah wafat dan mudahkanlah urusan akhiratku nanti karena disanalah tempat aku kembali kepada-Mu. Aku tiap do'a pasti gitu menyadari banyak dosa.
140	Iter	Setelah kena Covid waktu jadi di rumah sakit kan mbak kayak ngehealing diri sendiri kan mbak? Itu bawa efek sampai sekarang nah itu efek yang sangat mbak rasain sampek sekarang itu apa ?
145 150 155 160 165 170 175	Itee	Efek spiritualnya aku jadi lebih rajin ibadah, aku berharap banget istiqomah karena ya itu tadi, aku ngeliat banyak berita kematian, jadi takut mati malahan, aku jadi takut mati tapi kalau ibadahku tu ngga bener gitu, aku ngga paham Al-Qur'an itu isinya apa gitu jadi dibawa sampai sekarang aku jaman dulu lebih suka menunda-nunda salat gitu kan mbak, sekarang sejak sakit aku bener-bener ngerasain sejak kena Covid aku jadi harus rajin ibadah, aku harus rajin sedekah, walaupun aku ngga punya uang banyak tapi kalau misalkan ada orang yang butuh aku bantu aku anggep itu sedekah, salat tepat waktu ditambahin salat sunah, dzikirnya bener kalau jaman dulu kan dzikir kadang habis salat selesai kan, sekarang dah habis salat aku harus dzikir aku harus berdo'a beneran, karena do'a itu kayak kita ngetok pintu. Sekali ngga dibukain kita ketok terus lama-lama kan yang didalam rumah pasti akan buka, sama kalau aku istilahnya gitu sama kita ngetok pintu rumahnya Allah, sekali kita do'a sekali kita ngetok Allah ngga buka tapi beribu-ribu kali kita ngetok pasti ngga mungkin Allah ngga buka yang penting sih itu ampunan do'a, karena ngga mungkin dalam 1 hari subuh sampai isya' kita tidur ngga mungkin kita ngga berbuat dosa gitu kan kita kayak ketika bertemu tukang parkir, ih dia itu ngapain sih, itu tu udah dosa kecil kan, kita ngga tau kita salah sama orang ternyata orang itu do'anya di kabulkan, ternyata do'anya mempersulit kita. Dulu jarang puasa, puasa cuma lebaran tok, sekarang mau ngga mau aku senin kamis itu harus puasa paling ngga minimal sebulan itu puasa 3 hari karena walaupun puasa sebulan cuma 3 hari itu sama aja kita puasa sepanjang tahun, habis sakit tu

		sekarang lebih banyakin ibadah.
	Iter	Terimakasih banyak ya mbak sudah bantuin saya
180	Itee	Iya mbak sama-sama semoga cepet selesai ya kuliahnya
	Iter	Aamin mbak

Nama Informan 1 : FA  
 Hari, tanggal : 30 Juni 2022  
 Waktu : 11.00-11.23WIB  
 Durasi : 23 Menit  
 Tempat : Rumah FA  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke IV

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mbak
	Itee	Waalaikumsalam mbak
5	Iter	Mbak mohon maaf ya mengganggu waktunya, kan kemaren kita udah wawancara tentang strategi coping stres yang mbak lakukin pas kena Covid ya.
	Itee	Iya mbak, terus gimana?
	Iter	Mau tanya lagi mbak kan kemaren mbak sempet emosi nah cara mbak ngeluapin emosi mbak gimana?
10	Itee	Hemmm... awalnya aku sedih nangis berjam-jam mbak tapi abis itu aku ibadah salat inget sama Allah terus akhirnya aku sadar kalau yang terjadi itu udah takdir dari Allah
15		Terus waktu mbak dapet dukungan sosial rasanya gimana terus makna dukungan sosial buat mbak apa?
		Jadi waktu dapet dukungan rasanya seneng dan allhamdulillah masih ada yang memperhatikan kita, jadi memberikan kekuatan tambahan buat aku

20		bertahan dan sres ku berangsur menurun.
25		Nah mbak waktu wawancara yang lalu kan saya pernah nanya hal apa aja yang mbak lakuiin pas kena Covid nah kata mbak beribada kepada Allah kan, nah ibadah yang menurut mbak bikin mbak deket sama Allah tu dari mbak melakukan apa?
30		Aku inget banget mbak abis salat subuh aku tu zikir mbak sambil doa sama Allah minta kesembuhan ngak lama setelah aku zikir aku ngerasa hati ku tu tenang mbak padahal tadinya saya ngerasa stres banget takut mati, tapi abis zikir sambil minta doa aku ngerasa lebih tenang banget mbak, doa ku juga pas zikir dikaabulin sama Allah.
		Berarti zikir sangat berperan ya mbak, terus makna zikir buat mbak sendiri apa?
35		Makna zikir buat aku penenang sih mbak petunjuk juga biar aku lebih baik lag dari sebelumnya juga.
		Zikir bagus banget ya mbak ternyata
		Iya mbak zikir tu istimewa buat saya.
40		Oh iya mbak lupa saya mau tanya lagi kalau faktor dari diri mbak yang bikin mbak stres pas kena Covid dan di rawat di rumah sakit ada lagi gak mbak selain yang mbak pernah bilang ke aku?
45		Emmmm... selain itu ada mbak, aku ngerasa kesal selama di rumah sakit kegiatan ku dibatasi, sedangkan akukan kerja jadinya kerjaan ku keteteran jadi sres banget aku mbak banyak beban
		Terimakasih mbak sudah mau saya menjadi informan saya, maaf ya mbak saya mengganggu waktu mbak
50		Iya sama-sama mbak, gak ganggu mbak

Nama Informan 2 : L

Hari, tanggal : 07 Maret 2021  
 Waktu : 11.00-11.23WIB  
 Durasi : 23 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke I

<b>Baris</b>	<b>Subjek</b>	<b>Percakapan</b>
1	Iter	Assalamu'alaikum bu
	Itee	Waalaikumsalam mbak
5	Iter	Perkenalkan saya Ulfah Nur Khasanah dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Surakarta, mau wawancara jenengan bu Bisa gak bu?
	Itee	Wawancara apa mbak?
	Iter	Wawancara mengenai strategi coping yang pernah terpapar Covid-19, untuk tugas skripsi saya bu.
10	Itee	Iya mbak, boleh
	Iter	Nama ibu siapa?
	Itee	Saya L
	Iter	Alamatnya mana bu?
	Itee	Jatipuro, karanganyar
15	Iter	Usianya berapa bu?
	Itee	65 tahun
	Iter	Apa benar ibu pernah terpapar Covid?
	Itee	Iya mbak benar
	Iter	Berapa lama ibu terpapar Covid-19?
20	Itee	16 dinten mbak
	Iter	Apa ibu punya komorbit?
	Itee	Iya mbak punya
	Iter	Apa itu bu komorbitnya?

	Itee	Hipertensi karo tipes mbak
25	Iter	Gejala yang ibu rasakan apa saat terpapar Covid-19?
	Itee	Gejala sing pernah tak alami mutah-mutah, watuk, karo sesek nek ambekan
30	Iter	Saat ibu terpapar Covid-19 bagaimana perasaan ibu?
	Itee	Perasaan saya sedih mbak soalnya itu keluarga saya ada yang terapar
	Iter	Selain sedih ibu pernah merasa stres tidak saat terpapar?
35	Itee	Iya pasti mbak
	Iter	Saat ibu merasa stres gejala apa yang terjadi?
	Itee	Pernah ngalami angel turu, karo nafsu makan berkurang.
40	Iter	Terus yang ibu lakuin biar stres itu menurun dan sembuh dari Covid-19 apa mbak?
	Itee	Salat 5 waktu karo ndonga kanggo njaluk ampunan lan kesehatan marang Gusti Allah.
	Iter	Apa dengan melakukan itu ibu merasa lebih tenang?
45	Itee	Iya mbak, saya merasa lebih tenang saat melakukan itu.

Nama Informan 2 : L  
 Hari, tanggal : 30 Juli 2021  
 Waktu : 11.02-11.30WIB  
 Durasi : 28 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke II

Baris	Subjek	Percakapan
-------	--------	------------

1	Iter	Assalamualaikum bu, maaf mengganggu lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
	Iter	Iya bu
	Itee	Iya mbak
5	Iter	Langsung aja ya bu
	Itee	Iya mbak boleh
	Iter	Boleh minta tolong ceritain dulu engga bu waktu awal terpapar Covid-19 gejalanya itu apa?
10	Itee	Waktu terpapar Covid-19 saya gak tau kalau terpapar mbak, yang saya rasain waktu itu badan sakit semua dan saya demam gak sembuh-sembuh selama beberapa hari. Karna saya gak sembuh-sembuh, batuk sama sempat muntah-muntah terus akhirnya anak saya nyuruh saya pulang ke Karanganyar biar anak-anak saya bisa merawat saya dengan mudah. Terus sampek di rumah kondisi saya semakin memburuk dan sesak saat bernafas terus saya langsung dibawa ke rumah sakit terdekat. Di rumah sakit saya dikasih oksigen karna sesak nafas, abis dikasih oksigen terus saya di tes Covid-19 yang sogok hidung sama mulut
15		
20		
	Iter	PCR ya bu?
25	Itee	Iya mbak PCR lupa saya mbak, udah tua. Hasil PCR kan keluaranya ngak langsung tapi karna saya punya gejalanya jadi saya udah disuruh Isolasi di rumah sakit tanpa ada yang nunggu, terus keluarga saya juga ada yang terpapar tapi karna gejala ringan jadi hanya Isoman.
30	Iter	Waktu ibu terpapar Covid-19 bagaimana respons masyarakat?
	Itee	Kalau respos masyarakat ya beberapa ada yang jauhkan keluarga saya dan saya juga jadi bahan perbincangan mereka karna saya terpapar Covid-19.
35	Iter	Waktu ibu dapet respons yang buruk dari masyarakat apa yang ibu rasain?

	Itee	Iya sedih campur kecewa mbak
	Iter	Terus perasaan ibu waktu kena Covid itu gimana bu?
40	Itee	Sedih mbak saya kok sakit ngak sembuh-sembuh udah berhari-hari, kok habis itu tambah sesek waktu nafas, saya juga waktu Isolasi di rumah sakit gak boleh bawa hp jadi saya cuman sendirian dan ternyata keluarga saya ada yang terpapar juga bikin saya makin sedih itu mbak. Waktu saya di rumah sakit saya itu minta pulang terus karna gak betah di rumah sakit sendirian.
45	Itee	Sedih mbak saya kok sakit ngak sembuh-sembuh udah berhari-hari, kok habis itu tambah sesek waktu nafas, saya juga waktu Isolasi di rumah sakit gak boleh bawa hp jadi saya cuman sendirian dan ternyata keluarga saya ada yang terpapar juga bikin saya makin sedih itu mbak. Waktu saya di rumah sakit saya itu minta pulang terus karna gak betah di rumah sakit sendirian.
	Iter	Itu benar-benar gak boleh bawa hp dan gak boleh dijenguk ya bu?
50	Itee	Iya mbak gak boleh, dijenguk dari luar saya mbak, jadi suami saya dari luar rumah sakit ngelihatin saya dan saya juga ngelihatin suami saya dari jendela rumah sakit. Kalau saya mau komunikasi sama anak saya itu lewat surtusnya aja bisanya, itupun gak setiap saat.
55	Iter	Biasanya sehari berapakali bu komunikasi sama keluarga?
	Itee	Ngak tentu mbak, tapi tiap hari tetep komunikasi lewat suster.
60	Iter	Terus waktu ibu terpapar Covid itu yang ibu butuhin itu apa aja?
65	Itee	Yang saya butuhin ya itu dukungan dari keluarga, suster juga, kan waktu saya terpapar di rumah sakit badan saya lemes jadi saya makannya disuapin sama susternya di urusin susternya, sama minta ampunan sama Allah.
	Iter	Yang saya dengar saat terpapar Covid dan dirawat di rumah sakit katanya gak boleh mandi ya bu?
	Itee	Iya mbak gak boleh
	Iter	Terus saat mau salat gimana itu bu?
70	Itee	Sama susternya disuruh tayamum mbak, jadi saya tayamum terus saat di rumah sakit.

	Iter	Jadi selama di rumah sakit gak lupa ibadah ya bu?
	Itee	Ngak mbak, saya ibadah terus soalnya kan gak ada kegiatan lain
75	Iter	Waktu ibu terpapar Covid-19, ibu sempat berfikir buruk ngak?
	Itee	Iya sempat mbak, apa lagi waktu saya sesak nafas. Waktu saya sesak nafas itu saya sempat berfikir apa sebentar lagi aku mati gara-gara Corona
80	Iter	Nah kok ibu bisa berfikir mati gara-gara Corona?
	Itee	Iya mbak lha saya sakit gak sembuh-sembuh, dan sempet sesak nafas juga.
	Iter	Kan ibu sempat berfikir buruk ya, itu yang bikin ibu gak berfikir buruk lagi apa?
85	Itee	Keluarga saya ngasih semangat dan suster-suster di RS juga nguat. Keluarga saya selain menyemangatin, keluarga saya juga selalu mengingatkan agar saya selalu salat 5 waktu dan selalu berdoa sama Allah agar cepat sembuh.
90	Iter	Terimakasih ya bu atas waktunya, besok lagi saya wawancara ibu lagi boleh gak ya?
	Itee	Boleh mbak, iya sama-sama.

Nama Informan 2 : L  
 Hari, tanggal : 03 Agustus 2021  
 Waktu : 12.15-12.40WIB  
 Durasi : 25 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke : III

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum bu, maaf mengganggu lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
	Iter	Iya bu, lanjutin yang kemaren bu soalnya masih ada



		yang kurang
5	Itee	Iya mbak
	Iter	Langsung aja ya bu
	Itee	Iya mbak boleh
	Iter	Waktu ibu terpapar virus Corona ibu bilang kalau ibu sempet stres ya?
10	Itee	Iya mbak
	Iter	Nah itu, ada cara tersendiri gak yang ibu lakuin agar stres yang ibu rasain itu mereda dan akhirnya menghilang apa?
15	Itee	Ya itu mbak salat 5 waktu dan selalu berdoa sama Allah minta kesembuhan
	Iter	Selain itu ada lagi gak bu, spiritual yang ibu lakuin saat di rumah sakit untuk menghilangkan stres?
	Itee	Ada mbak saya Salat 5 waktu, Salat sunah dhuha dan tahajud mbak terus saya juga dzikir setiap saat.
20	Iter	Biasanya dzikirnya dilakuin paskapan aja bu?
	Itee	Biasanya pas abis salat sama mau tidur kan kalau abis dzikir kita capek kita langsung berserah diri kepada Allah, biar bisa tenang dan bisa istirahat.
25	Iter	Jadi pas ibu ngelakuin dzikir ibu merasa lebih tenang?
	Itee	Iya lebih tenang mbak apalagi yang pernah saya dengar dzikir itu bisa memperkecil virus Corona yang ada dalam tubuh kita. Saya juga dzikir sambil berdoa mbak
30	Iter	Dzikir apa aja sih yang sering ibu lakukan saat terpapar kemaren?
	Itee	Saya baca istgfar, sholawat dan membaca takbir sebanyak-banyaknya.
	Iter	Biasanya berapakai itu bu?
35	Itee	Biasanya 100X kadang juga lebih mbak secapeknya saya aja kan di rumah sakit saya ngak ada kegiatan

		lain selain ibadah
	Iter	Dengan ibadah yang ibu lakukan itu apa sudah bisa meminimalisir stres yang ibu alami?
40	Itee	Sangat mbak saya ya merasa tenang dan ngak lama sembuh allhamdulillahnya
	Iter	Waktu ibu terpapar itu kan pasti ada perencanaan tersendiri kan, nah itu rencananya yang pernah ibu lakukan untuk ngatasi penyebab stres itu apa?
45	Itee	Saya cuman ngerencanakan minta keluarga bawain alat ibadah mbak kayak mukenah gitu
	Iter	Cara mbak ngontrol diri waktu terpapar gimana?
	Itee	Awalnya ditenangin suster, abis itu ya ibadah mbak
50	Iter	Nah kalau dukungan sosial yang ibu butuhin dari keluarga itu apa aja bu?
	Itee	Dukungan sosial ya pengennya ditungguin terus, tapi karna saya sakitnya Covid gak boleh di tungguin dari dekat ya di jenguk lewat jendela sama dianterin makanan yang saya mau.
55	Iter	Waktu ibu dapet dukungan sosial dari keluarga itu, rasa gimana bu?
	Itee	Ya senang
	Iter	Yang bikin ibu akhirnya menerima kalau ibu terpapar virus yang bisa dibilang sangat mematikan itu apa bu?
60	Itee	Ya mendekatkan diri sama Allah mbak kan sakit juga yang ngasih Allah biar kita ngak lupa diri.
	Iter	Bu saat terpapar Covid-19 pernah melakukan strategi coping sepiritual?
65	Itee	Iya itu salat 5 waktu, salat sunah dhuha dan tahajud mbak terus saya juga dzikir setiap saat.
	Iter	Bu waktu ibu terpapar ada strategi spiritualnya ya salah satunya yang minta ampunan sama Allah itu cara mbak minta ampunan, do'anya gimana sih mbak ?

70	Itee	Ya saya berdo'a meminta sama Allah supaya sakit saya segera sembuh.
	Iter	Bisa dijelaskan lagi gak bu doanya gimana?
75	Itee	Saya doanya gini "Ya Allah saya sakit kena virus Corona ini karena dosa saya, saya mohon ampun semoga Allah mengampuni dosa saya dan cepat mengangkat penyakit saya", gitu mbak
	Iter	Saat ibu ngelakuin itu ada efeknya yang terbawa sampek sekarang gak bu?
80	Itee	Efek spiritualnya, sampek sekarang mbak saya selalu salat sunah, dan selalu dzikir. Sekarang lebih seneng ibadah mbak, kan dulu cuman salat 5 waktu aja sekarang kalau gak salat sunah sama dzikir sekali aja rasanya hampa mbak. Saya juga semenjak ndeketin diri sama Allah saya kalau hari jumat selalu sedekah mbak padahal dulu gak pernah
85	Iter	Terimakasih bu sudah mau saya repotkan terus menerus, semoga ibu sehat terus nggeh
	Itee	Aamiin. Iya sama-sama mbak.

Nama Informan 2 : L  
 Hari, tanggal : 8 Maret 2022  
 Waktu : 11.12-11.29WIB  
 Durasi : 17 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke IV

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Mohon maaf bu mau tanya lagi, kemarin ibu sempat bilang waktu ibu di rawat di rumah sakit sempat sedih karna ngak sembuh-sembuh, ibu ngeluapin dengan cara apa? Menangis atau gimana bu?
5	Itee	Saya nangis mbak sedih banget sakit gak sembuh-sembuh saya juga sempat teriak-teriak pengen pulang tapi gak boleh, saya nangis sejadi-jadinya
	Iter	Setelah ibu nangis dan teriak-teriak perasaan ibu gimana?

10	Itee	Ya lega, beban saya sedikit berkurang awalnya masih sedih banget jadi berkurang
	Iter	Kemaren itu njengan pernah bilang bu, kalau selama di rumah sakit njenengan ngisi waktu luang buat ibadah, nah selain ibadah ada lagi gak bu?
15	Itee	eemmmm... apa ya mbak saya waktu isolasi tu cuman ibadah sama tidur soalnya kalau tidur bangun-bangun rasanya enak seger, ngak terlalu stres cuman itu mbak, sama ngobrol sama suami lewat jendela dan kadang telepon sama anak mbak.
20	Iter	Bu njenengankan waktu itu bilang kalau njenengan itu pas emzz ngedeketin diri sama allah bisa menerima semua yang udah terjadi ngeh? Boleh minta tolong jelasin lagi bu penerimaannya gimana?
25	Itee	Eee.. penerimaan ya kan saya mendekatkan diri sama allah terus ya mbak saya merasa tenang terus saya merasa sadar mungkin ini ujian dari Allah ya mbak biar saya ngak lupa diri, pas saya sakit saya ibadah, saya jadi sadar kalau semua ujian itu dari Allah sakit yang ngasih allah yang nyembuhin ya Allah biar kita ngak lupa diri mbak.
30		
		Bentuk pendekatan diri yang ibu lakuin dulu awalnya apa bu?
35		Kalau saya dari zikir mbak, dari zikir saya merasa lebih dekat dengan Allah dan jiwa saya menjadi lebih tenang.
		Zikir itu buat ibu gimana maknanya?
40		Makna zikir buat saya usaha saya buat mendekatkan diri kepada Allah agar diampuni segala dosa dan diberikan kesempatan untuk sembuh
		Kalau makna salat buat njenengan gimana?
45		Makna salat buat saya yaa.. usaha saya bercerita dan berserah diri sama Allah biar dapat solusi dari masalah saya waktu kena Covid
		Terus faktor stres dari diri sendiri ne njenengan

		seng bikin jenenan stres pas kena Covid nopo bu?
		Kalau dari diri saya, saya ngerasa kesepian jenuh nggak ada temennya, nggak bisa ngehirup udara segar, saya terbiasa ngehirup udara segar tiba-tiba nggak bisa beraktivitas seperti biasanya ya saya stres mbak
		Terimakasih bu sudah mau saya repotkan terus menerus, semoga ibu sehat terus nggeh
55		Aamiin. Iya sama-sama mbak.

Nama Informan 2 : L  
 Hari, tanggal : 11 Juli 2022  
 Waktu : 10.11-10.21WIB  
 Durasi : 10 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke V

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum bu, maaf mengganggu lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
	Iter	Iya bu, lanjutin yang kemaren bu soalnya masih ada yang kurang
5	Itee	Iya mbak
		Bu makna dukungan sosial buat ibu apa?
10		Makna dukungan sosial buat saya sangat penting karena waktu saya ngerasa stres dukungan sosial bisa bikin saya bangkit lagi karena saya merasa orang-orang masih sayang dan peduli sama keadaan saya, saya juga dapet kekuatan baru.
		Apa dukungan sosial itu penting buat ibu, kalau iya kenapa bu?
15		Iya... iyaaa, kan saya dapet semangat baru kekuatan baru kekuatan itu buat ngeredain stres ku pas kena Covid mbak
		Bu bagaimana cara njenengan pada akhirnya bisa

		menerima kalau ibu terpapar Covid-19?
20		Saya awalnya merasa sedih banget mbak awalnya, nah dari situ saya nyoba zikir, abis saya zikir terus menerus rasanya hati saya tenang, dari zikir saya bisa terima kalok memang sakit saya udah suratani dari Allah mbak, kalok ada apa-apa sama saya ya memang sudah takdir dari Allah.
25		Proses ibu ngelakuin zikir itu gimana kok bisa bikin ibu menerima semua yang terjadi?
30		iya bisa mbak waktu saya zikir khusyuk mbak jadi yang ada d hati sama pikiran saya ya gusti Allah, makanya saya tenang. Soale yang nyiptain kita Allah yang ngasih ketenangan ya Allah, waktu saya ngerasa tenang saya udah ngak stres lagi mbak rasanya plong.
		Terimakasih banyak ya bu sudah mau saya repotkan terus menerus, semoga ibu sehat terus nggeh bu
		Aamiin. Iya sama-sama sukses ya mbak.

Nama Informan 3 : CAO  
 Hari, tanggal : 07 Maret 2021  
 Waktu : WIB  
 Durasi : 26 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke I

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mb, maaf mengganggu.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
5	Iter	Iya mbak, jadi gini maksud kedatangan saya mau wawancara mengenai pengalaman mbak biar bisa sembuh dari Covid-19
	Itee	Iya mbak, tau dari mana ya kalau saya pernah terpapar?
	Iter	Tau dari Bu bidan yang mengawasi mbak saat terpapar

10		Sebelumnya perkenalkan nama saya Ulfah Nur Khasanah mahasiswa IAIN Surakarta, sebelumnya kalau boleh tau nama mbak siapa ya?
		Nama saya CAO, saya tinggal di Jatipuro mbak. Ini saya panggil kamu fa aja ya kan kita seumuraan
15		Emang usia mbak berapa?
		Usia ku 22 tahun, aku juga mahasiswa akhir tapi aku kuliahnya di Bandung
	Iter	Owhhh iya mb. Bisa dimulai sekarang mbak wawancaranya?
20	Itee	Iya bisa fa, langsung aja
	Iter	Apa bener mbak kalau mbak pernah terpapar Covid-19 dan dirawat di rumah sakit?
25	Itee	Iya bener fa, aku dirawat di rumah sakit itu 11 hari tapi sebelum aku dirawat di rumah sakit aku sempet isoman dulu itu selama 20 hari.
	Iter	Apa mbak punya riwayat penyakit bawaan atau komorbit?
	Itee	Iya fah punya aku, punya asam lambung sama lemah jantung.
30	Iter	Terus waktu awal mbak terapar itu gejalanya apa?
35	Itee	Jadi awalnya aku tu kan ke hujan fah sore-sore gitu, besoknya aku tu langsung panas tinggi banget sampek kayak ada yang jalan dari hidung ke kepala gitu. Panas yang aku rasain bener bener gak enak banget. Nah tiap aku panas gitu kan aku kira mau pilek yah, soalnya itu kayak gejala mau pilek gitu. Aku tu panas sampe 3 hari, nah pas udah gak panas tu ternyata gak pilek sama sekali bisa napas biasa.
40		Nah tapi waktu hari selasa rabu kamis tu aku gak nyadar kalo indra penciuman ku sama perasa hilang, karna aku masih mikirnya ohh mau pilek pasti, karena gak ada rasa sama gak bisa nyium aroma apapun. Aku sadar kalu semua indra ku gak berfungsi tuh pas hari jumat aku mau keluar sama kakaku sama adeku, sebelum keluar tuh aku pakek parfum yg bener-bener banyak tapi aku gak nyium bau apapun, sampek ibuku bilang jangan banyak
45		

50		banyak pakek pafumnya bikin pusing. Disitu aku baru sadar kalau ternyata aku emang gak bisa cium apapun, makan juga gak ada rasanya, akhirnya aku tanya ke keluarga besar gimana enakunya, terus disuruh rapid aja ke puskesmas. Senin aku baru bisa ke puskesmas, trus langsung disuruh swab tanpa basa basi, tapi baru bisa besoknya aku swab sambil sekalian ngumpulin syarat-syarat swab. Pas abis di swabkan disuruh nunggu hasilnya paling cepet 3 hari, paling lama seminggu. Terus punya ku ternyata 4 hari baru keluar tuh hasilnya positif.
	Iter	Waktu mbak terpapar itu perasaan mbak gimana?
60	Itee	Iya stres banget dong fa. Aku tu Stres banget jadi bikin galau trus overthinking banget, sampek takut mati sumpah.
	Iter	Saat mbak merasa stres itu gejala apa yang mbak rasain?
65	Itee	Jantung berdebar tiba-tiba, overthinking, sampek takut mati
	Iter	Lalu strategi yang mbak lakuin agar stres itu menurun dan sembuh dari Covid-19 apa mbak?
70	Itee	Strategi yang pernah saya lakuin lebih banyak ke strategi spiritual. Saya melaksanakan salat wajib tepat waktu, salat sunah, dan saya berdoa minta ampun sama Allah, minta diberi kesembuhan, diberi kesehatan.

Nama Informan 3 : CAO  
 Hari, tanggal : 30 Juli 2021  
 Waktu : 12.15-13.02WIB  
 Durasi : 47 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke II

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mb, maaf mengganggu waktu



		mbak
	Itee	Waalakumsalam fa, gak papa mbak.
5	Iter	Sebelumnya boleh di ceritain lagi ngak mbak gimana awal mula mbak terpapar Covid-19
10	Itee	Jadi waktu itu aku sempet keuhujan, abis itu aku ngerasa badan ku panas banget sampek hidung tu rasanya sakit. Panas tingg ku tu selama dua hari gak turun-turun, aku fikir tu aku mau pilek kan fa
15		soalnya aku juga abis keuhujan biasanya kalok aku mau pilek emang gejalanya tu pasti panas tinggi dulu tapi ternyata aku gak pilek tapi hidung ku masih kerasa berat. Setelah tiga hari panas ku itu udah turun, nah tapi waktu aku sembuh dari panas
20		aku ngerasa ada yang aneh sama aku tapi aku masih belum sadar. Hari ke empat waktu aku mau pergi sama keluarga ku aku tu makek minyak wangi yang baunya menyengat dan itu aku semprot kebadan ku
25		tu banyak banget sampek aku ditegur mama ku katanya “C jangan pakek parfum banyak-banyak mama pusing nyium bauhnya”. Setelah mama ku bilang kayak gitu aku baru sadar kalok yang aneh di
30		diri ku tu aku ngak bisa ngerasain makanan, minuman, sama gak bisa nyium bau. Setelah aku sadar pulang dari acara aku langsung bilang ke keluarga ku kalok aku ngak bisa nyium dan
35		ngerasain makanan, abis aku bilang sama keluarga ku akhirnya aku disaranin sama keluarga ku buat tes swab di pukesmas. Terus besoknya kan aku
40		langsung ke pukesmas kan nah di pukesmas aku gak langsung swab tapi masih ditanyain dan diperiksa sama dokter dulu baru bisa swab. Setelah
45		diperiksa ternyata ada persyaratan lagi dari pukesmas kalok mau swab harus minta surat ke kelurahan dulu, ya udah akhirnya aku pulang terus minta surat dan besoknya baru bisa swab. Swab kan hasilnya
		jadinya 3-7 hari jadi sambil nunggu hasilnya aku sama dokter di suruh isolasi mandiri dulu, nah setelah isolasi selama 4 hari hasilnya baru keluar
		kalau ternyata aku positif Covid-19. Setelah itu aku langsung ngelanjutin isoman ku nah tapi saat aku isolasi mandiri tiba-tiba kondisi ku makin
		memburuk dan aku juga sesak nafas. Akhirnya keluarga ku ngehubungin dokter yang ngawasin aku dan bilang kalau kondisi aku makin memburuk dan

50		aku sesak nafas. Disitu aku dah takut banget, takut matikan soalnya aku sesak nafas. Selang beberapa menit aku dijemput sama dokter pakek mobil ambulan terus dibawa ke rumah sakit untuk dapat penanganan yang bebih baik. Aku di rumah sakit tu lama fah 11 harian itu aja aku beum sembuh total waktu pulang dari rumah sakit tapi memang kondisi ku udah jauh lebih baik.
55	Iter	Nah kan itu mbak pernah isolasi di rumah dan di rumah sakit kan, respon masyarakat ke mbak sama keluarga mbak itu gimana?
	Itee	Kebetulan di desa ku baru aku sama ibu ku yang kena, beberapa orang juga ada yang ngejauhin aku, beberapa orang juga ada yang support fah.
60	Iter	Yang ngejauhin itu ngejauhin gimana?
	Itee	Ada yang lari waktu aku berjemur
	Iter	Pas mbak tau kalau orang itu lari bagaimana perasaan mbak?
65	Itee	Iya kesel mbak jelas, aku juga sempat emosi mau marah tapi aku juga gak bisa apa-apa kalau aku marah nanti jadi panjang masalahnya
	Iter	Terus mbak, bisa dijelasin gak gimana sih perasaan mbak waktu mbak terpapar Covid-19?
70	Itee	Perasaan aku tu stres, kagetkan baru pertama kali aku kena, soalnya waktu ada pandemi dan aku belum kena itu aku selalu mikir kalau aku gak akan kena, aku dulu tu nyepelein sih soalnya terus abis itu ternyata aku kena. Eh taunya aku kena Covid aku kaget banget, sedih, stres, nyesel juga karna aku selamai ini ngabaiin prokes. Terus waktu aku dirawat di rumah sakit itu rasanya stres banget sampek aku overthinking karna aku disana gak ada yang nungguin terus aku juga sesak nafas sampai takut mati juga mbak.
75		
80	Iter	Terus yang mbak butuhin waktu mbak kena Covid apa?
	Itee	Kalau waktu di rumah sakit yang aku butuhin ya itu support dari keluarga sama orang-orang terdekat

85		aku sih, soalnya aku kan di rumah sakit sendiri gak boleh di tungguin, kan kalau makanan udah disediakan di rumah sakit yang udah jelas gizinya
	Iter	Support kayak gimana sih yang kamu butuhin dari keluarga dan lingkungan mu?
90	Itee	Ya di whatsapp, di video call tanyain kabar, di do'ain biar cepet sembuh, di kasih semangat gitu aja sih fah. Kayak gitu udah bikin aku seneng banget ternyata masih banyak yang peduli walaupun ada yang ngejauhin juga.
95	Iter	Waktu mbak kena covid mbak tadi bilang pernah stres dan kaget ya, nah itu apa yang mbak lakuin buat ngereda stresnya?
100	Itee	Kalok aku salat 5 waktu fa, tapi 5 waktunya beda gak kayak dulu, kalok sebelum kena Covid tu aku salatnya masih nunda-nunda waktu gitu kalok pas kena Covid aku 5 waktu tepat waktu, selalu doa minta ampunan Allah, dzikir pagi dan petang, sama aku sempet salat taubat juga.
	Iter	Waktu mbak ngelakuin itu gimana perasaan mbak?
105	Itee	Perasaan ku tu lebih tenang banget fah, apalagi abis salat taubat bener-bener tenang fah.
		Waktu terpapar mbak pernah ngerencananya apa buat ngatasi penyebab stresnya?
110		Rencana ku cuman cari info obat-obatan covid yang bagus, sama nyusun kegiatan yang harus aku lakuin di rumah sakit
		Waktu mbak kena Covid mbak pernah ngerasa emosi gak sih?
115		Jelas pernah emosi mbak, aku selalu bilang kalau aku gak akan kena covid tapi ternyata aku kena, aku nyesel kesel sapek teriak” waktu awal terpapar
		Cara mbak ngontrol diri waktu terpapar gimana?
120		Kalau aku sih lebih ke deketin diri sama allah sampek aku tenang, kitakan cuman manusia biasa kalau ngak sama Allah sama siapa lagi to orang di

		rumah sakit sendirian gak ada yang nenangin.
		Yang bikin mbak akhirnya menerima kalau mbak terpapar virus Covid-19 itu gimana?
125		Ya sama kayak yang aku bilang tadi fah, karna aku deketin diri sama Allah aku jadi bisa menerima segala ujian yang Allah kasih. Aku sadar kalau cobaan yang aku alami waktu itu tu ya suatu teguran dari Allah.
		Mbak waktu mbak kena Covid-19 pernah melakukan strategi coping sepiritual?
130		Jelas kalok itu fah, aku salat 5 waktu tepat waktu fa, dan selalu doa minta ampunan Allah, dzikir pagi dan petang, sama aku sempet salat taubat juga.
		Apa strategi yang mbak lakuin itu bisa meminimalisir stres yang mbak alami?
		Iya bisa fah
135		Waktu mbak ngelakuin itu ada efeknya yang terbawa sampek sekarang gak mbak?
		Efek spiritualnya, sampek sekarang aku salat 5 waktu tepat waktu, salat sunah kalau di rumah dan selalu berdoa minta kesehatan dan imun yang baik biar gak kena Covid lagi
140		Terimakasih ya mbah sudah ngeluangin waktunya buat saya.
		Iya sama-sama mbak.

Nama Informan 3 : CAO  
 Hari, tanggal : 27 Febuari 2022  
 Waktu : 15.10-15.33WIB  
 Durasi : 23 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke III

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mbak, maaf mengganggu waktu

		mbak
	Itee	Waalakumsalam fa, gak papa mbak.
5	Itee	Sebelumnya maaf ya mbak, saya ganggu lagi. Kemaren itu mbak pernah bilang kalau mbak selama isolasi di rumah sakit ngelakuin kesibukan dengan beribadah, nah selain beribadah ada lagi ngak sih mbak kegiatan yang mbak lakuin?
10	Itee	emzzz... kesibukan ya fa ada sih, ya selama isolasi selain ibadah aku teleponan, tidur, nonton film, sama gambar di hp karna aku tu hobby banget gambar, itu bikin aku ngak jenuh dan ngak stres aku ngerasa tenang banget setelah ngelakuin itu.
15		Mbak mohon maaf ya mengganggu waktunya, kan kemaren kita udah wawancara tentang strategi coping stres yang mbak lakukan. Nah aku mau tanya lagi mbak yang dimaksud efek spiritual yang mbak alami tu gimana?
20		Kayak jiwanya tu tenang pie yo mbak, masalah ku ki jadi ngak berat, ngerasa lebih dekat sama Allah emmm ibadahnya jadi semakin rajin
		Nah waktu mbak ngelakuin itu sempet gak sih ninggalin kewajiban?
		Pernah sih sekali dua kali karena ketiduran
25		Trerus waktu mbak ngak sengaja ngelakuin itu perasaan mbak gimana?
		Kayak nyesel, ninggalin ibadah karenakan itu kewajibannya kita sebagai manusia
30		Bagaimana sih mbak cara mbak melakukan salat wajib dan salat sunah kok bisa bikin stres mbak menurun?
35		Aku waktu salat wajib biasanya masih ngulur-ngulur waktu tapi waktu stres kalau ngulur waktu saya merasa bersalah sama Allah terus akhirnya saya salat tepat waktu, setiap denger azan saya langsung wudhu salat aku tu jadi tenang seperti

40		tidak ada masalah yang mengganjal, kalau salat sunah waktunya ngak tentu mbak tapi setiap malam saya ngerasa ada yang bangunin saya buat salat, tiap bangun saat itu juga saya langsung ambil air wudhu terus salat mbak ,menurut saya salat tahajud kalau malem tu jadi kusyuk tenang banget ngerasa deket sama Allah dan jam-jam malem itu waktu yang tepat buat doa, saat berdoa di waktu kui ki masalah seng tak hadepin besoke ada solusinya walaupun ngak semuanya tapi itu bisa bikin stres ku menurun.
45		Terus kalimat zikir yang mbak baca, kok bisa bikin stres mbak menurun?
50		Emm... kan pas lagi hening ngak ada kegiatan apapun di rumah sakit ya aku zikir, soalnya aku pernah baca di instagram kalau zikir tu bagus buat penyembuhan segala macam penyakit termasuk stres sama Covid, dan aku nyoba ngelakuin kui setiap saat pas suasana hening inget Allah ki ati adem banget rasane
55		Bagaimana proses mbak melakukan ritual peribadatan buat nurunin sampek mampu buat mbak menyadari kedekatan mbak sama Allah yang bisa bikin mbak tenang?
60		Ya kui Lewat salat tahajud soale, sebelum terpapar aku ngak pernah salat tahajud dan aku ngerasa permasalahan ku berat aku tahut mati juga pas kena Covid, tapi setelah aku salat tahajud aku ngerasa masalah ku tu jadi ringan mudah dihadapine terus salat tahajud ki gampang terkabule, salat tahajud juga ngawe aku sadar kalu salat 5 waktu itu penting dan salat 5 waktu tu kewajiban yang gak boleh ditinggalin. Semenjak itu aku bener-bener ngerasa tenang semakin deket juga sama Allah terus makin nambah keimanan ku juga.
65		Terus bedanya sama salat wajib menurut mbak apa?

70		Aaa beda sih mbak kalau salat wajib kan emang kewajiban yang harus dilakukan sebenarnya dengan salat wajib 5 waktu bisa menurunkan stres tapi dengan tahajud itu juga semakin mempercepat stres ku turun soalnya aku ngerasa salat tahajud tu pelengkap gitu.
75		Terus makna salat dan zikir buat mbak apa?
80		Salat buat aku tu solusi dari semua masalah yang ada mbak, tempat meminta ampunan aaa terus buat tenangin pikiran ku juga, memberi berkah dan rahmad juga buat aku. Aaa.. dengan berzikir aku semakin mengingat allah, mempererat hubungan ke allah juga mbak kan setiap dzikir kita selalu menyebut nama allah, dengan zikir lisan ku juga terjauhi dari perkataan kotor jadi gak emosi pas Covid kemaren
		Terus kan pas mbak pernah ngomong dengerin musik bisa meredam stres yang mbak rasain nah gimana cara kerja efek itu?
90		Ya waktu dengerin musik aku jadi rileks terus kadang dengerin musik seng pas karo kondisi ku aku jadi nagis abis itu plong wae.
		Mbak boeh jelasin lagi gak faktor stres dari diri mbak yang munculnya dari diri mbak sendiri gitu ada gak mbak?
		Aku tu orangnya gak bisa diem fa jad pas di rumah sakit aku jenuh stres karena aku gak bisa beraktivitas seperti biasanya jadi terbatas banget
		Terimakasih ya mbak sudah meluangkan waktunya buat saya tanya-tanya
		Iya mbak sama-sama

Nama Informan 3 : CAO  
Hari, tanggal : 30 Juli 2022

Waktu : 15.12-15.32WIB  
 Durasi : 20 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke IV

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mbak, maaf mengganggu waktunya lagi mbak
	Itee	Waalakumsalam, gak papa mbak.
5	Iter	Mau nanya mbak mbak kemarin kan dapet dukungan sosial nah gimana sih mbak maknain dukungan sosil itu?
10	Itee	yaa... penguat kan pas dapet dukungan sosial dari orang-orang itu buat mood ku naek, aku juga kayak punya energi baru buat ngadepin cobaan pas kena Covid. Pas dapet energi baru sama kekuatan baru kan ngawe mood ku naek, imun ku juga membaik semua, makanya aku ngerasa stres ku nurun banget pas dapet dukungan ko lingkungan ku.
15	Iter	Terus kalau yang bikin mbak pada akhirnya bisa nerima musibah yang mbak hadapin itu apa?
20		Eeee.... awal saya salat tahajud mbak, aku waktu tahajud tu bedoa sama Allah minta kesembuhan terus besoknya doa ku dikabulin sama Allah nah dari situ saya merasa tenang dan bisa menerima kalok sakit ku emang teguran dari Allah biar aku semakin apa namanya emm... semakin bertakwa.
		Kalau yang bikin mbak mbak ngerasa lebih tenang saat terpapar Covid-19 apa?
25	Itee	Ya kui Lewat salat tahajud soale, sebelum terpapar aku nggak pernah salat tahajud dan aku ngerasa permasalahan ku berat aku tahut mati juga pas kena Covid, tapi setelah aku salat tahajud aku ngerasa masalah ku tu jadi ringan mudah dihadapine terus salat tahajud ki gampang terkabule, salat tahajud juga ngawe aku sadar kalu salat 5 waktu itu penting dan salat 5 waktu tu kewajiban yang gak boleh ditinggalin. Semenjak itu aku bener-bener ngerasa
30		



		tenang semakin dekat juga sama Allah terus makin nambah keimanan ku juga.
35	Iter	Kalau makna salat sama zikir buat mbak apa?
40	Itee	Salat buat aku tu solusi dari semua masalah yang ada mbak, tempat meminta ampunan aaa terus buat nenangin pikiran ku juga, memberi berkah dan rahmad juga buat aku. Aaa.. dengan berzikir aku semakin mengingat Allah, mempererat hubungan ke Allah juga mbak kan setiap zikir kita selalu menyebut nama Allah, dengan zikir lisan ku juga terjauhi dari perkataan kotor jadi gak emosi pas Covid kemaren.
45	Iter	Udah mbak segitu dulu yang aku tanyain besok kalau masih kung datanya saya boleh wawancara lagi mbak?
	Itee	Boleh mbak silahkan
	Iter	Terimakasih mbak
50	Itee	Sama-sama

Nama Informan 3 : CAO  
 Hari, tanggal : 08 Agustus 2022  
 Waktu : 15.08-15.2WIB  
 Durasi : 20 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke V

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mbak, maaf mengganggu waktunya lagi mbak
	Itee	Waalakumsalam, gak papa mbk.
5	Iter	Saya mau tanya tanya lagi seputar yang kemaren ya mbak
	Itee	Ohh ya fa
	Iter	Saya mau tanya lag mbak cara mbak ngelakuin salat tahajud itu gimana kok bisa membuat mbak lebih

		tenang?
10	Itee	Ada fa kan waktu salat tahajud aku doa khusyuk minta kesembuhan sama Allah biar bisa aktivitas koyo biasane, aku takut banget mati dadi aku doa ke Allah minta kesembuhan, nah pas aku tahajud aku doa tenanan minta kesembuhan sama Allah eh besoknya rasa sakit ku pas kena Covid sui-sui mereda fa
15		
	Iter	Kalau efek spiritual dari mbak nerima semua yang terjadi itu gimana mbak?
20	Itee	efek spirituale yaaa saya jadi rajin ibadah ngak pernah ninggalin tahajud mbak, lha dari salat tahajud seng tak lakokne cepet banget mbak dikabulin, mungkin karna saat aku salat tahajud kan tengah malem ya mbak jadi aku salatnya khusyuk minta doanya sungguh-sungguh sampek nangis juga aku mbak
25		
	Iter	Terus kok bisa mbak solat tahajud yang mbak lakuin bisa buat stres mbak menurun?
30	Itee	ya karna doa ku dikabulin sama Allah ya saya ngerasa tenang dong stres ku juga berangsur menurun kan dapet jawaban dari Allah, gitu mbak.
	Iter	Iya mbak sebelumnya Terimakasih banyak ya mbak karna selma ini sudah membantu saya
	Itee	Iya fa sama-sama santai aja

## B. VERBATIM INTERVIEW SUMBER

Nama Significant Other 1 : CW adik FA  
 Hari, tanggal : 09 Agustus 2021  
 Waktu : 11.00-11.18 WIB  
 Durasi : 18 Menit  
 Tempat : Rumah FA  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke I

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mohon maaf mbak

		perkenalkan nama saya Ulfah Nur Kasanah dari mahasiswa Institut agama Islam Negeri Surakarta mohon izin untuk wawancara mbak
5	Itee	Iya benar mbak kakakku tuh kena Covid lumayan lama sih awalnya itu tuh Awalnya tuh kakakku rasa nggak enak badan terus abis itu dikasih obat abis itas siapa tuh ternyata nggak sembuh sembuh malah makin dan padanya itu tuh pegel pegel semua sampe nggak bisa digerakin gitu akhirnya sama masku di langsung dibawa ke rumah sakit sambil digendong gitu karena mbak aku udah nggak bisa jalan. Awalnya mbaku itu nggak tahu kalau dia kena Corona. Abis itu kan dia dirawat di rumah sakit terus ternyata kondisinya itu makin menurun sama sesak juga kan jadi habis itu sama dokternya disuruh swab atau pcr gitu aku lupa. Terus hasilnya kan nggak keluar saat itu juga hasilnya keluar baru beberapa hari kemudian pas beberapa hari kemudian ternyata hasilnya itu positif padahal itu aku yang nungguin sebelum tahu kalo hasilnya positif itu aku disuruh ke ruang dokter dikasih pilihan aku mau isolasi di rumah sakit juga sama mbakku tapi beda ruangan apa isolasi di rumah, tapi aku milih di rumah gitu mbak
10		
15		
20		
25		
	Iter	Lingkungan sekitar pas tahu kalo mbak ipar sampean kena itu gimana respon lingkungan?
30	Itee	Kalo respon lingkungan cenderung menjauhi sih soalnya kan di desa mbakku itu yang kena Covid itu baru mbakku jadi ya otomatis lingkungan ngejauhin gitu orang-orang kan juga pada takut karena ya, kan rumornya emang gampang menularkan dan mematikan
35		
	Iter	Mbak ipar sampeyan waktu karena kau Covid sempat stres nggak sih?
40	Itee	Sempat soalnya kan, itu kalo mbak aku kan juga kaget dikirain tuh cumann penyakit bawaan nya dia itu lagi kumat eh ternyata beneran covid dia juga itu memikirin anaknya jangan-jangan anaknya kena, jangan-jangan keluar kayaknya kena kayak gitu tuh yang bikin stres Tapi abis itu kan itu keluarga juga Sukan abis hasilnya negatif itu mbak udah agak lega stres mulai menurunkan mbaku juga ngelakuin strategi biar cepet sembuh tapi abis
45		

50		itu Mbak aku sesak terus habis itu mbak aku stres lagi dia tuh takut mati karena dia sesak, sampai susah banget mau nafas. Tapi stres yang di alami mbakku itu bisa menurun cepat banget menurun ya karena mbak aku itu ngelakuin dzikir pagi petang gitu, terus dengeri kajian, sama rajin ibadah gitu
55	Iter	Oh iya mbak lupa itu mbak nya sampeyan itu kan katanya punya riwayat penyakit kan nah itu riwayat penyakit nya apa aja itu mbak
60	Itee	Kalau setahu aku sih ada hipertiroid penggumpalan darah sama emang punya apa sakit di pernapasan itu tapi apa aku juga kurang paham
	Iter	Terus kegiatan mbaknya sampeyan buat nurunin stres yang dialami itu tuh apa aja?
65	Itee	Iya itu solat terus habis itu dzikir pagi, petang dia dengarin tilawah sama ngaji katanya tuh waktu video call itu dia. Mbak aku tuh bilang lagi solat lagi ngaji katanya itu ngedekatin diri sama Allah lah soalnya kan di rumah sakit nggak ada kegiatan lain
70	Iter	Apa itu bikin mbaknya sampean lebih tenang?
	Itee	Iya bisa mbk abis ngelakuin itu mbak ku berangsur membik kok, sampek sekarang mbak ku tu jadi rajin ibadah, slalalu deketin diri sama Allah
75	Iter	Terimakasih banyak ya mbak
	Itee	Iy sama-sama

Nama Significant Other 1 : CW adik FA  
 Hari, tanggal : 01 November 2021  
 Waktu : 11.03-11.21 WIB  
 Durasi : 18 Menit  
 Tempat : Rumah FA  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke II

1	Iter	Assalamualaikum mbak, maaf mengganggu lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
	Iter	Gini mbak saya mau wawancara lagi terkait yang

		kemarin
5	Itee	Iya mbak gak papa
	Iter	Saya mulai sekarang ya mbak
	Itee	Iya mbak boleh
10	Iter	Waktu mbak ipar sampeyan kena covid-19 dan stres itu ada nggak sih faktor dari dirinya sendiri yang bikin dia stres?
15	Itee	Iya ada mbak ku itu pengennya dapat perhatian dan suport secara langsung kayak ditungguin bisa ditungguin keluarga dan di jenguk orang terdekatnya, tapi kan ngak bisa nah itu sempet buat mbak ku stres.
20	Iter	Oh iya mbak dukungan yang diberikan kepada hamba FA dari keluarga dan orang-orang terdekat itu apa aja mbak dukungannya? dukungan seperti apa sih yang diberikan keluarga dan teman-teman?
25	Itee	Dukungan yang dikasih keluarga dan orang-orang terdekat untuk mbak ku itu ya kemarin tuh telepon video call sering sering aja tiap hari berapa kali, terus nanti nganterin makanan yang di pengen terus teman-temannya katanya juga ada banyak yang suka kirim-kirim makanan terus mengucapkan biar cepat sembuh nyemangatin gitu
30	Iter	Ada nggak si mbak perubahan mbak FA yang mbak tahu secara keagamaannya tuh jadi kayak gimana setelah setelah mbak FA terpapar Covid dan melakukan strategi spriritual itu?
35	Itee	Kalo yang aku lihat itu banyak ya mbak perubahan dari mbak ku. Perubahan secara spriritual tuh banyak banget dia tuh jadi rajin ibadah salat lima waktu tepat waktu terus abis itu dia itu juga suka sedekah sering mendengarkan pengajian rutin, puasa Senin Kamis juga kayak

40		gitu padal dulu sebelumnya tuh nggak pernah kayak gitu
45	Iter	Oh iya mbak, waktu mbak FA terpapar sempat emosi nggak atau sempat sedih yang yang berkelanjutan nggak kalau pernah gimana sih cara dia buat nggak kontrol itu biar nggak emosi dan sedih lagi?
	Itee	Yang aku tahu kegiatan yang dia lakuin buat ngontrol itu tuh dekatin diri ke Allah gitu sih
	Itee	Terimakasih ya mbak atas waktunya
	Itee	Iya mbak sama-sama

Nama Significant Other II : IS cucu L  
 Hari, tanggal : 03 Agustus 2021  
 Waktu : 13.00-13.22 WIB  
 Durasi : 22 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke I

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mohon maaf mbak perkenalkan nama saya Ulfah Nur Kasanah dari mahasiswa Institut agama Islam Negeri Surakarta mohon izin untuk wawancara mbak
5	Itee	Iya fa boleh
	Iter	Langsung aja ya mbak kita mulai wawancaranya boleh
	Itee	Iya fa boleh langsung aja
	Iter	Sebelumnya mbak mbak siapa ya
10	Itee	Saya mbak I
	Iter	Hubungan mbak sama ibu L apa ya?
	Itee	Saya cucunya saya cucu nomor satu dari mbah L
15	Iter	Apa benar mbak kalo mbah sampean itu pernah kena Covid?
	Itee	Iya benar mbak, mbak aku pernah kena Covid. Awalnya keluarga aku nggak ada yang tahu

20		kalau ternyata mbahku kena virus Corona. Soalnya awalnya mbahku cuma merasa badannya nggak enak, tapi nggak sembuh-sembuh. Karena kondisi mbahku makin hari makin memburuk jadi simbahku dibawa ke rumah sakit buat periksain mbahku, biar tahu apa yang harus dilakuin keluarga
25	Itee	Terus respon si mbah sampean waktu kenal Covid itu gimana?
30	Iter	Ya kalau simbahku tuh ngerasa sedih dia itu bingung kenapa sakit kok nggak sembuh sembuh gitu terus abis itu kan dibawa ke rumah sakit, buat dicek sama dokter biar tahu sakitnya apa gitu lo biar tahu apa yang harus dilakuin keluarga biar simbah cepat sembuh
	Itee	Kalo simbah itu apa punya riwayat penyakit si mbak?
35	Iter	Kalau riwayat penyakit pasti ada ya mbak apalagi kan simbahku udah tua tapi alhamdulillah simbahku itu masih aktif, nah kalo riwayat penyakit simbahku itu ada hipertensi sama tipes
40	Itee	Kalau gejala yang dirasakan simbah itu dulu apa sih mbak
	Iter	Kalau gejala sih yang aku tahu itu ya simbah itu sempat muntah-muntah sama batuk sama sempat sesak nafas juga
45	Itee	Waktu simbah dirawat di rumah sakit itu mbah pernah stres gak sih mbak yang sepengetahuan mbak?
50	Iter	Kalo sepengetahuan aku sih sempat ya soalnya simbah kan juga udah tua pasti kan bingung juga kan dia mau ngapain kan itu malah bikin dia lebih stres dari pada kita yang muda muda ini kan kalau kita yang muda ini kalau misalkan kenakan Covid kita cari solusi gitu kan kalau udah tua kan agak susah kita kita yang bantu cari solusi gitu kan. Orang tua juga kan pasti takutkan kena Corona apalagi waktu itu Corona kan menakutkan banget baku aja dulu juga takut banget lo
55		
60	Itee	Waktu simbah merasa stres itu setahu kamu mbah itu ngakuin apa aja?
	Iter	Setahu aku simbah lebih dekatin diri sama Allah ya soalnya kan di sana simbah nggak boleh bawa hp, jadi kalao mau komunikasi

65		cuma dari suster kan nggak bisa langsung ke simbah setiap saat gitu si simbah lebih banyak istirahat sama ibadah
	Itee	Kalau boleh tahu ibadah apa aja sih yang pernah dilakuin simbah?
70	Iter	Kalo yang dilakuin Simbah itu kan dikasih tahu sama saudara disuruh baca istigfar, Sholawat, dzikir gitu terus ikutin saran saudara buat itu buat dekatin diri sama Allah
	Itee	Apa sampek sekarang simbah masih ngelakuin kegiatan itu?
75	Iter	Masih ya, ibadahnya sekarang gak pernah di tinggal, dzikir terus simbah walaupun udah tua. Aku sebagai cucunya kadang ngerasa gimana gitu karna mbah ku rajin ibadah tapi aku ngak.
80	Itee	Insyallah mbah juga bisa pasti pelan-pelan mbak
	Iter	Heheee iya ya
	Itee	Mbak sebelumnya makasih banyak undah mau aku repotin
	Iter	Iya mbak sama-sama gak repot kok aku.

Nama Significant Other II : IS cucu L  
 Hari, tanggal : 03 November 2021  
 Waktu : 13.00-13.18 WIB  
 Durasi : 18 Menit  
 Tempat : Rumah L  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke II

1	Iter	Assalamualaikum mbak, maaf mengganggu lagi.
	Itee	Waalakumsalam mbak, gak papa mbak.
5	Iter	Gini mbak saya mau wawancara lagi terkait yang kemarin
	Itee	Iya mbak gak papa
	Iter	Saya mulai sekarang ya mbak
	Itee	Iya mbak boleh
10	Iter	Bagaimana cara yang simbah lakuin buat menerima semua yang udah terjadi gitu apa



		mbak yang dilakukan?
15	Itee	Kalau yang dilakuin simbah itu deketin diri sama Allah, karna sebelumnya simbah itu cerita sama keluarga lewat Video Call kalau simbah tu sedih, dan akhirnya keluarga nyaranin buat simbah itu ibadah dan berdoa meminta ampunan sama Allah gitu.
	Iter	Dukungan seperti apa mbak yang diberikan keluarga buat simbah?
20	Itee	Kalau dukungan tu ya dikasih semangat tiap hari lewat Video Call, dijenguk lewat jendela rumah sakit, di anterin makanan yang simbah mau itu yang dikasih keluarga, di rumah sakit simbah juga dapet support dari perawat juga, karna simbah kondisinya sempet parah jadi perawat ngasih semangat dan nyuapin simbah makan gitu
25	Itee	Kalau dukungan tu ya dikasih semangat tiap hari lewat Video Call, dijenguk lewat jendela rumah sakit, di anterin makanan yang simbah mau itu yang dikasih keluarga, di rumah sakit simbah juga dapet support dari perawat juga, karna simbah kondisinya sempet parah jadi perawat ngasih semangat dan nyuapin simbah makan gitu
30	Iter	Waktu di rumah sakit simbah pernah merasa emosi nggak sih emosi kesal marah karena kena Covid itu pernah nggak? Kalau pernah gimana sih caranya simbah itu ngontrol dirinya biar bisa menahan amarahnya itu?
35	Itee	Pernah simbah itu pernah emosi karena nggak sembuh sembuh itu lo, sakit nggak sembuh-sembuh itu nangis emosinya lebih ke emosi nangis terus cara mengontrol dirinya ya simbah ditenangin perawat dan dekatin diri ke Allah.
40	Iter	Terus waktu simbah kena Covid itu kan simbah pernah bikin rencana atau kegiatan apa gitu nggak si mbak?
	Itee	Kegiatannya cuma ingin ibadah si mbak setahu ku terus si mbak itu juga minta di bawain alat ibadah kayak gitu rencananya cuma minta di bawain alat ibadah biar bisa dekat sama Allah
45	Iter	Terus kan katanya si mbah juga pernah streskan karena dijauhkan masyarakat itu kan terus kalau dari pikiran itu apa sih yang dipikirkan simbah sampai bikin jadi stres?
50	Itee	Simbah itu tuh sempat cerita katanya kok sakit

		itu nggak sembuh-sembuh terus dia itu takut takut mati juga karena dia merasa dia itu belum dekat sama Allah
55	Iter	Kalau itu tadi dari pikiran kalo yang dari sendiri sendiri itu apa sih mbak yang bikin simbah jadi stres gitu?
60	Itee	Si mbak itu pengen nya ditungguin tapi simbah nggak bisa ditungguin kan, jadi kalau dari diri mbah sendiri itu pengen nya cuma ditungguin sama keluarga
	Iter	Mbak sebelumnya makasih banyak udah mau aku repotin
	Itee	Iya mbak sama-sama.
65	Iter	Oh iya mbak bentar lupa waktu simbah dirawat di rumah sakit itu respons lingkungan tu gimana?
70	Itee	Iya itu mbak seperti yang diceritain simbah kalo lingkungan tu ngejauhin sampek pada nggak berani mau bayar arisan desa semua tu ngejauhin, mungkin karna aku sama simbah tinggal di desa yang minim pengetahuan tentang Covid mbak makanya pada ngejauh.
	Iter	Sekali lagi terimakasih ya mbak
	Itee	Iya mbak sama-sama

Nama Significant Other III : T ibu CAO  
 Hari, tanggal : 02 Agustus 2021  
 Waktu : 13.00-13.20 WIB  
 Durasi : 20 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke I

Baris	Subjek	Percakapan
1	Iter	Assalamualaikum mohon maaf Bu perkenalkan nama saya Ulfah Nur Khasanah dari mahasiswa Institut agama Islam Negeri Surakarta mohon izin untuk wawancara ibu
5	Itee	Oh iya mbak wawancara apa ya sebelumnya
	Iter	Ini Bu mau wawancara terkait anaknya njenengan yang pernah kena Covid
	Itee	Oh iya mbak boleh, boleh banget

10	Iter	Sebelumnya saya mau tanya nama ibu, ibu sinten ngeh?
	Itee	Nama saya ibu T mbak
	Iter	Oh geh Bu bisa kita mulai wawancaranya sekarang Bu
	Itee	Iya mbak boleh
15	Iter	Katanya anak ibu kacau itu pernah terpapar Covid ya?
	Itee	Iya mbak pernah
	Iter	Berapa lama mbak CAO itu kena Covid?
20	Itee	Kalo berapa harinya saya lupa ya mbak pastinya tapi itu CAO itu pernah isolasi mandiri sama pernah dirawat di rumah sakit karena emang kondisinya itu waktu itu awalnya masih baik tapi beberapa hari kemudian itu kondisinya drop dan CAO itu sesak nafas makanya abis itu CAO dirawat di rumah sakit
25		
	Iter	Apa mbak CAO punya riwayat penyakit Bu?
	Itee	Iya CAO itu punya mbak CAO itu punya asam lambung sama lemah jantung
30	Iter	Waktu CAO kena Covid itu dia pernah cerita nggak sih sama ibu kalo dia sempat merasa kalau dia itu takut banget mati gitu karena kena covid?
35	Itee	Iya mbak pernah waktu itu dia sampe nangis bilang sama saya mah apa aku itu mau mati ya mah aku nggak kuat mah rasanya ini sesak banget gitu
40	Iter	Terus waktu ibu tahu kalo CAO itu sempat apa namanya over thinking, takut mati itu apa yang ibu lakukan waktu CAO bilang kayak gitu?
45	Itee	Iya yang saya lakuin ya kasih Suport pastinya mbak saya juga bilang sama CAO saya suruh dia dekatin diri sama Allah saya suruh dia salat taubat kayak gitu soalnya kan namanya penyakit kan berasal dari diri sendiri mungkin ada CAO punya salah sama Allah namanya manusia kan pasti ada salahnya juga kan
50		mbak makanya saya bilang sama CAO saya suruh dia mendekatkan diri sama Allah, Saya sama keluarga juga selalu supercitra biar CAO itu cepat sembuh semangat kayak gitu sih mbak kadang kalo CAO pengen makan gitu makan apa ya saya carikan, tapi jarang

55		sih soalnya kata si CAO di rumah sakit udah dapat makanan
60	Iter	Ibu waktu mbak CAO itu dirawat di rumah sakit kan sempat video call ya sama ibu nah itu kegiatan yang dilakuin mbak CAO itu apa sebelum dia video call itu kan pasti dia biasanya melakukan kegiatan gitu kan kegiatan yang dilakukan itu apa aja Bu
65	Itee	Kalau kegiatan setahu saya ya itu waktu saya video call biasanya CAO lagi solat gitu terus dia sempat ngaji juga cumann kan ngajinya lewat hp gitu terus solat juga ibadah sih lebih ke ibadahnya kadang kadang juga dia lagi tidur gitu sih mbak
	Iter	Terimakasih bu, sudah meluangkan waktu ibu
70	Itee	Iya mbak sama-sama

Nama Significant Other III : T ibu CAO  
 Hari, tanggal : 02 November 2021  
 Waktu : 10.10-13.25 WIB  
 Durasi : 15 Menit  
 Tempat : Rumah CAO  
 Nama peneliti : Ulfah Nur Khasanah  
 Wawancara ke II

1	Iter	Assalamualaikum mohon maaf bu mengganggu waktu ibu lagi
	Itee	Waalaikumsalam mbak iya mbak ngak pa-pa
5	Iter	Saya mau wawancara lagi sama ibu tentang yang kemaren boleh?
	Itee	Iya boleh mbak
	Iter	Langsung aja ngeh bu
	Itee	Iya mbak boleh
10	Iter	Waktu mbak C itu dirawat di rumah sakit pernah nggak sih buk mbak C ngerasa kesal

15		dan kecewa gitu pernah cerita gitu nggak sama ibu? Kalau pernah itu cara dia mengontrol dirinya biar nggak emosi lagi itu gimana atau caranya ditenangin orang tua atau gimana gitu nggak bu?
20	Itee	Kalau cara mengontrol dirinya ya saya yang ngasih tahu buat C biar dekatin diri sama Allah gitu biar tenang kan segala penyakit itu berawal dari Allah jadi saya menyuruh C biar beribadah dekat diri sama Allah dan dia juga melakukan itu
	Iter	Kalo kan tadi dekatin diri sama Allah ya terus ada nggak sih rencana-rencana lain yang dilakuin mbak C biar cepet sembuh?
25	Itee	Rencana sih nggak ada tapi kan apa ya dia itu bikin apa ya namanya ya dia cumann rencana nyari obat obatan yang baik kayak gitu nyari informasi informasi kayak gitu sih biar cepat sembuh gitu
30	Iter	Teruskan tadi mbak C sempat jelaskan ya gimana sih cara mbak sih C itu bisa menerima semua yang udah terjadi gitu?
	Itee	Ya seperti yang saya bilang tadi dia itu nge dekatin diri sama Allah
35	Iter	Waktu mbak C kena Covid dan deketin diri sama Allah ada nggak bu efek-efek spiritual yang terjadi sampai sekarang itu yang dilakuin mbak C sampai sekarang itu ada nggak sih?
40	Itee	Efek spriritual yaitu si mbak kalau dulu kan kalau salat harus disuruh suruh sekarang salat itu ya waktunya salat ya salat sendiri rajin salat sunnah juga dia terus abis itu dia juga rajin Dzikir
45	Iter	Terimakasih ngeh buk sudah mau saya

		repotkan
	Itee	Iya mbak sama-sama ngak ngerepotin mbak, santai mawon

### C. REDUKSI DATA

#### Hasil Reduksi Data Informan I

NO	Tema	Kode Wawancara
<b>1.</b>	<b>Karakteristik</b>	
	<b>a. Umur</b>	
	32 Tahun	INF1-FA-WI-L17
	<b>b. Lama Terpapar Covid-19</b>	
	20 hari mbak, 14 hari isolasi di rumah sakit 6 hari di rumah	INF1-FA-WI-L21-L22
	<b>c. Latar Belakang Terkena Covid</b>	
	Gejalanya tu nggak tau kalau Covid-19 tanggal 1 Desember itu kan sore itu habis mandi badan itu kayak nggrees gitu kayak kalau mandi itu kayak dingin kena es gitu, lha terus makin lama makin malem tu sakit sendinya, linu, nyeri, sakit gitu pokoknya. Nah terus kan ke IGD itu cuman disuntik pereda nyeri, nah subuh pulang. Tanggal 2nya itu aku kerja lagi, kerja kayak gini biasa seharian itu badannya ngga kenapana, nah pulang kerja tanggal 2nya itu kayak gitu lagi, aneh gitu kayak dingin, mulai sakit ngilu lagi udah dibawain obat pereda nyeri kan, minum itu ngga sembuh-sembuh akhirnya ke rumah sakit lagi kan, yaudah di rumah sakit udah di rontgen thorax buat opname, nah pas di rontgen thorax pertama masuk IGD buat opname itu ngga ada indikasi ke Covid-19, jadi yaudah. Karena kan kalau indikasi ke Covid-19 kebetulan waktu itu kan di JIH nah itu kan kalau indikasi Covid-19	INF1-FA-WII-L12-L92

	<p>harus ke rumah sakit rujukan kan nah disana kan engga rujukan, akhirnya opname ngga Covid-19 tapi karena peradangan sendi, nah 3 hari 4 hari di rumah sakit opname itu kan udah mau mintak pulang tu, pingin minta pulang tapi pas hari ke 4 hari ke 5 itu badan itu malah lemes, jadi di rumah sakit itu lemes tambah ngedrop, mulai sesek, jadi sesek disininya tu sakit, sesek sama batuk. Batuk yang ngga berdahak tapi batuk yang disini itu kayak sakit, buat tidur miring sakit, terus habis itu di cek saturasi oksigennya sama dokter ternyata di posisi 91-92 akhirnya kan dikasih oksigen nah habis itu terus emm indikasi ke Covid-19, kata dokter. Akhirnya, rontgen thorax lagi terus swab, nah nunggu swabnya itu dah masuk ke ruang isolasi, udah ngga boleh ditungguin, pindah kamar tetep di rumah sakit JIH yang sama tapi pindah kamar sendiri dan itu batuknya udah mulai dalem, sesak nafas dan pagi itu mesti batuk sama darah, akhirnya hari 8 ke 9 itu hasilnya baru keluar positif akhirnya terus pindah kamar lagi, pindah kamar lagi kan maksudnya jauh dari pasien non Covid-19. Karena masih di rumah sakit JIH Solo yang sama. Udah, udah mulai isolasi, udah mulai perawatan karena sesak nafas, terus ya dikasih obat untuk Covid-19, masih tetap sama semingguan itu kayak gitu. Sesak, batuknya tiap pagi tok, batuknya berdarah, sesak. Cuma saturasi oksigennya tu pasti diatas 90 maksudnya ngga pernah di bawah 90, habis itu hari ke 10-11 itu kan tiap 3 hari sekali dicek D-dimer buat ngecek mengenai penggentalan darah, ternyata di hari ke 10 menjelang hari ke 11 itu ternyata emm akan menuju ke arah</p>	
--	--	--

	<p>penggentalan darah itu karena D-dimernya tinggi, tapi mulai hari ke 10 ke 11 itu batuknya udah mulai berkurang dan udah ngga berdarah lagi cuma badan tu rasanya kek lemes, nggliyeng, kek gak punya tenaga gitu kan yaudah akhirnya karena resiko terjadi penggentalan darahnya tinggi disuntik obat untuk pengencer darah, dah habis itu swab kan, swab lagi, swab lagi, ke 2 kalinya tetap positif. Swab ke 2 itu hari ke 10 terus akhirnya, hari ke 17 itu kalau ngga salah 16-17 dokter tu visit nggapapa karena udah lewat 14 hari, udah lewat 14 hari walaupun hasil PCR nya tetap positif cuma kan virusnya ngga nular lagi, aku minta pulang dah habis itu karena masih ada proses untuk obat pengencer darah itu akhirnya ngga pulang, terus habis itu swab ke 3 hari ke 17, hari ke 17 itu aku swab PCR ke 3, sambil nunggu hasil kan paling 3-4 hari kan, dokter visit itu ada dokter penyakit dalam 2 yang satu khusus penyakit dalam yang satu penyakit dalam plus dia memang dokter untuk Covid-19 yang satu dokter spesialis paru. Kalau untuk dokter yang spesialis paru itu sama dokter khusus Covid itu udah referensi pulang, tapi yang spesialis penyakit dalam satu itu belum referensi akhirnya karena memang udah lewat dari 15 hari itu kan akhirnya hari ke 18 itu boleh pulang, hari ke 18 pulang tetap sampai rumah isoman sampai 5 hari jadi mmm tanggal 26 Desember itu baru benar-bener selesai isoman dan tanggal 25 Desember itu hasil swab ke 3 nya baru keluar dan efektif.</p>	
2.	<b>Faktor Stres</b>	
	<b>a. Lingkungan</b>	



	Kebetulan pas aku positif itu ternyata aku yang baru pertama di desa itu terkonfirmasi positif sejak awal pandemi, otomatis kan keluargaku ikut isoman, ikut karantina sambil nunggu jadwal swab dari puskesmas setempat, responnya ya gitu ada beberapa yang ngomongin tentang aku, tapi ngomonginnya ya pokoknya “wingi kae kenek Covid lho, jangan deket-deket, kok bisa kenek Covid gini-gini” kek gitu, biasalah orang-orang, apalagi kalau pas waktu itu pertama bener itu, yaudah aku bilang aja sama ibuku “dah ngga usah dipeduliin aja apa kata tetangga”.	INF1-FA-WII-L118-L129
	Awalnya ya kesel dan sakit hati kan aku juga gak pengen kena Covid.	INF1-FA-WII-L132-L133
	Lingkungan ya iya, kondisi sekitar rumah terus perhatian dari keluarga, dan tetangga terus kelengkapan sarana dan prasarana itu mendukung tapi aku gak dapet itu mbak aku dapetnya support dari keluarga aja, karna mungkin tetangga ku masih takut.	INF1-FA-WII-L187-L192
	<b>b. Diri Sendiri</b>	
	emmmm... selain itu ada mbak, aku ngerasa kesal selama di rumah sakit kegiatan ku dibatasi, sedangkan akukan kerja jadinya kerjaan ku keteteran jadi stres banget aku mbak banyak beban.	INF1-FA-WIV-L43-L46
	<b>c. Pikiran</b>	
	Iya ada yang aku fikirin saat itu “duh jangan-jangan anakku kena nih, aduh gimana ya kalau semuanya kena, Alhamdulillah semuanya hasilnya negatif	INF1-FA-WII-L195-L197
	Ya ada sih pas di rumah sakit sempat aduh jangan-jangan aku mati, nanti gimana terus aku mikirnya aku punya komorbit gitu kan tapi keluarga selalu support aku nguatn aku Insha Allah	INF1-FA-WII-L201-L205

	walaupun ada komorbid Insya Allah bisa sembuh atas izin Allah.	
	Aku sempet stres dan nangis mbak di rumah sakit sendirian selama beberapa hari	INF1-FA-WII-L208-L209
<b>2.</b>	<b>Aspek Strategi Coping</b>	
	<b>a. Keaktifan Diri</b>	
	Salat, aku di Rumah Sakit ya itu aku rajin salat dan aku habis salat itu pasti baca Al-Qur'an padahal aku di rumah itu habis salat ngga pernah yang namanya baca Al-Qur'an jadi ya cuma itu, pokoknya support dari ibu, keluarga itu: salat, dzikir, baca Al-Qur'an gitu terus.	INF1-FA-WIII-L15-L20
	Dzikir ya biasa dzikir pagi, dzikir sore itu kan biasanya kalau hari-hari biasa gitu habis salat dzikir biasa do'a biasa udah, nah kalau pas isoman itu habis salat bener-bener menikmati dzikir, oh dzikirnya seperti itu gitu jadi paham artinya ini, ngga mungkin kita saat ini kalau ngga karena kuasa Tuhan ngga mungkin Tuhan tu ngasih penyakit ngga ada obatnya ngga mungkin Tuhan ngasih ujian sampai hamba-Nya ngga bisa melalui, dah aku mikirnya cuma itu tok. Dzikir sama berdo'a dalam hati kan jadinya tenang gitu.	INF1-FA-WIII-L23-L33
	Dzikir petang, ayat kursi, An-Nas, Al-Falaq terus Al-Ikhlas tiap habis salat Astaghfirullah 100 kali terus Laillaha Ilallah Wahdahula Syarikalla Walahulhamdu Wa'alakulli Syai'inqadir 100 kali terus kalau tiap pagi petang tambah Al-Fatihah nya 7 kali, ayat kursi 7 kali, terus yaitu Al-Falaq, An-Nas, Al-Ikhlas 7 kali tambah Dzikir 1000 kali. Astaghfirullah 1000 kali dah itu Subhanallah, Alhamdulillah itu semua Dzikirnya.	INF1-FA-WIII-L37-L45

	Iya paling ya sesekali dengerin ceramah dan musik gitu cuma kan ngga sebanyak itu, cuman aku lebih mendekatkan diri kepada Allah aja.	INF1-FA-WIII-L65-L67
	<b>b. Perencanaan</b>	
	Sebenarnya sih rencananya itu ngga pernah mikir sampai segitu sih, cuma sempet aja kepikiran jauh-jauh hari, karena kan memang kita aaa udah ngsave kalau misalkan positif kayak rumah sakit rujukan di Solo penuh tu ada rumah sakit ini-ini, oh obatnya ini-ini, oh tiap hari minum vitamin tu ini-ini banyak ilmu pengetahuan aja sih mbak, dan kalau keluarga yang isomannya harusnya gimana, udah gitu aja.	INF1-FA-WIII-L73-L80
	<b>c. Kontrol Diri</b>	
	Aku sempet emosi sih mbak, tapi emosinya engga marah tapi emosional sedih dan khawatir ke keluarga itu aja sih, ngga yang sampe marah. Marah buat apa mbak, ngga bisa dicari kan, misalkan aku bisa nemuin orang yang nularin aku kan marah buat apa juga gitu toh udah terpapar.	INF1-FA-WIII-L83-L88
	<b>d. Dukungan Sosial</b>	
	Dukungan sosial yaa paling cuman telfon, sering-sering telfon tiap hari, teru ibu sering nganterin makanan pas suami mau ke Rumah Sakit ngambil baju kotor, nganterin makanan udah itu aja sih lebih ke itu.	INF1-FA-WIII-L91-L95
	Senang, masih ada yang memperhatikan, ada sebagian temen deket yang memperhatikan juga, ngirimi kue, ngirimi makanan jadi seneng dan Alhamdulillah masih ada yang memperhatikan kita, dan menghilangkan sedikit kejenuhan.	INF1-FA-WIII-L98-L102

	<b>e. Penerimaan</b>	
	Dari aku mendekatkan diri ke Tuhan, yaudahlah kena toh ya mau gimana lagi penyakit ada obatnya kalau memang sampai terjadi mati, yaudah mati itu urusan Tuhan makanya dari situ jadi lebih dekatkan. Ya kalau misalkan aku sampai mati ternyata bekalku ngga cukup aku mau gimana jadi perbanyak ibadah itu dan efeknya sampai sekarang aku selalu mendekatkan diri sama Allah.	INF1-FA-WIII-L106-113
	<b>f. Religiositas</b>	
	Pernah mbak, strategi spiritual yang aku lakuin ya kayak yang aku bilang tadi mbak salat 5 waktunya tepat waktu, salat sunah juga, dzikir, baca Al-qur'an sama berdoa minta ampunan sama Allah.	INF1-FA-WIII-L116-L119
	do'a nya, do'a itu ngga ada yang baku ya karena do'a itu bukan hafalan, tapi aku lebih ke "Ya Allah ampunilah dosaku, ampunilah kesalahanku yang begitu banyak bagai buih lautan terimalah taubatku, terimalah amal ibadahku, selama ini, bimbinglah selalu aku di jalan yang engkau ridhoi, jadikanlah aku hamba yang taat lagi istiqomah, mudahkanlah urusan duniaku karna disinilah tempat aku hidup, jika nanti waktunya engkau memanggil aku maka wafatkan aku dalam keadaan tenang dan husnul khotimah berikanlah syafaatmu kepadaku di hari kiamat nanti dan rahmatilah aku setelah wafat dan mudahkanlah urusan akhiratku nanti karena disanalah tempat aku kembali kepada-Mu. Aku tiap do'a pasti gitu menyadari banyak dosa.	INF1-FA-WIII-L124-L138
	Efek spiritualnya aku jadi lebih rajin ibadah, aku berharap banget istiqomah karena ya itu tadi, aku ngeliat banyak berita kematian, jadi takut mati malahan, aku jadi takut mati tapi kalau	INF1-FA-WIII-L143-L177

	<p>ibadahku tu ngga bener gitu, aku ngga paham Al-Qur'an itu isinya apa gitu jadi dibawa sampai sekarang aku jaman dulu lebih suka menunda-nunda salat gitu kan mbak, sekarang sejak sakit aku bener-bener ngerasain sejak kena Covid aku jadi harus rajin ibadah, aku harus rajin sedekah, walaupun aku ngga punya uang banyak tapi kalau misalkan ada orang yang butuh aku bantu aku anggep itu sedekah, salat tepat waktu ditambahin salat sunah, dzikirnya bener kalau jaman dulu kan dzikir kadang habis salat selesai kan, sekarang dah habis salat aku harus dzikir aku harus berdo'a beneran, karena do'a itu kayak kita ngetok pintu. Sekali ngga dibukain kita ketok terus lama-lama kan yang didalam rumah pasti akan buka, sama kalau aku istilahnya gitu sama kita ngetok pintu rumahnya Allah, sekali kita do'a sekali kita ngetok Allah ngga buka tapi beribu-ribu kali kita ngetok pasti ngga mungkin Allah ngga buka yang penting sih itu ampunan do'a, karena ngga mungkin dalam 1 hari subuh sampai isya' kita tidur ngga mungkin kita ngga berbuat dosa gitu kan kita kayak ketika bertemu tukang parkir, ih dia itu ngapain sih, itu tu udah dosa kecil kan, kita ngga tau kita salah sama orang ternyata orang itu do'a nya di kabulkan, ternyata do'anya mempersulit kita. Dulu jarang puasa, puasa cuma lebaran tok, sekarang mau ngga mau aku senin kamis itu harus puasa paling ngga minimal sebulan itu puasa 3 hari karena walaupun puasa sebulan cuma 3 hari itu sama aja kita puasa sepanjang tahun, habis sakit tu sekarang lebih banyakin ibadah.</p>	
--	---	--

Hasil Reduksi Data Narasumber II

NO	Tema	Kode Wawancara
1.	<b>Karakteristik</b>	
	<b>a. Umur</b>	
	65 tahun	INF2-L-WI-L16
	<b>b. Lama Terpapar Covid-19</b>	
	16 dinten mbak	INF2-L-WI-L20
	<b>c. Latar Belakang Terkena Covid</b>	
	Waktu terpapar Covid-19 saya gak tau kalau terpapar mbak, yang saya rasain waktu itu badan sakit semua dan saya demam gak sembuh-sembuh selama beberapa hari. Karna saya gak sembuh-sembuh, batuk sama sempat muntah-muntah terus akhirnya anak saya nyuruh saya pulang ke Karanganyar biar anak-anak saya bisa merawat saya dengan mudah. Terus sampek di rumah kondisi saya semakin memburuk dan sesak saat bernafas terus saya langsung dibawa ke rumah sakit terdekat. Di rumah sakit saya dikasih oksigen karna sesak nafas, abis dikasih oksigen terus saya di tes Covid-19 yang sogok hidung sama mulut	INF2-L-WII-L9-L21
2.	<b>Faktor Stres</b>	
	<b>a. Lingkungan</b>	
	Kalau respos masyarakat ya beberapa ada yang jauhkan keluarga saya dan saya juga jadi bahan perbincangan mereka karna saya terpapar Covid-19.	INF2-L-WII-L31-L33
	Iya sedih campur kecewa	INF2-L-WII-L36
	<b>b. Diri Sendiri</b>	
	Kalau dari diri saya, saya ngerasa kesepian jenuh nggak ada temennya, nggak bisa ngehirup udara segar, saya terbiasa ngehirup udara segar tiba-tiba nggak bisa beraktivitas seperti biasanya ya saya stres mbak	INF2-L-WII-48-L52

	<b>c. Pikiran</b>	
	Iya sempat mbak, apa lagi waktu saya sesak nafas. Waktu saya sesak nafas itu saya sempat berfikiran apa sebentar lagi aku mati gara-gara Corona	INF2-L-WII-L77-L79
	Iya mbak lha saya sakit gak sembuh-sembuh, dan sempet sesak nafas juga.	INF2-L-WII-L81-L82
	Keluarga saya ngasih semangat dan suster-suster di RS juga nguatn. Keluarga saya selain menyemangatin, keluarga saya juga selalu mengingatkan agar saya selalu salat 5 waktu dan selalu berdoa sama Allah agar cepet sembuh.	INF2-L-WII-L85-L89
<b>2.</b>	<b>Aspek Strategi Coping</b>	
	<b>a. Keaktifan Diri</b>	
	Ya itu mbak salat 5 waktu dan selalu berdoa sama Allah minta kesembuhan	INF2-L-WIII-L14-L15
	Ada mbak saya salat 5 waktu, Salat sunah dhuha dan tahajud mbak terus saya juga dzikir setiap saat.	INF2-L-WIII-L18-L19
	<b>b. Perencanaan</b>	
	Aku cuman ngerencanakan minta keluarga bawain alat ibadah mbak kayak mukenah gitu.	INF2-L-WIII-L45-46
	<b>c. Kontrol Diri</b>	
	Awalnya ditenangin suster, abis itu ya ibadah mbak.	INF2-L-WIII-L48
	<b>d. Dukungan Sosial</b>	
	Dukungan sosial ya pengennya ditungguin terus, tapi karna saya sakitnya Covid gak boleh di tungguin dari deket ya di jenguk lewat jendela sama dianterin makanan yang saya mau.	INF2-L-WIII-L51-L54
	<b>e. Penerimaan</b>	
	Ya mendekatkan diri sama Allah mbak kan sakit juga yang ngasih Allah biar kita	INF2-L-WIII-L61-

	ngak lupa diri.	L62
	<b>f. Religiositas</b>	
	Iya itu salat 5 waktu, salat sunah dhuha dan tahajud mbak terus saya juga dzikir setiap saat.	INF2-L-WIII-L65-L66
	Ya saya berdo'a meminta sama Allah supaya sakit saya segera sembuh.	INF2-L-WIII-L71-L72
	Saya doanya gini "Ya Allah saya sakit kena virus Corona ini karena dosa saya, saya mohon ampun semoga Allah mengampuni dosa saya dan cepat mengangkat penyakit saya", gitu mbak	INF2-L-WIII-L64-L77
	Efek spiritualnya, sampek sekarang mbak saya selalu salat sunah, dan selalu dzikir. Sekarang lebih seneng ibadah mbak, kan dulu cuman salat 5 waktu aja sekarang kalau gak salat sunah sama dzikir sekali aja rasanya hampa mbak. Saya juga semenjak ndeketin diri sama Allah saya kalau hari jumat selalu sedekah mbak padahal dulu gak pernah	INF2-L-WIII-L79-L85

#### Hasil Reduksi Data Narasumber III

NO	Tema	Kode Wawancara
<b>1.</b>	<b>Karakteristik</b>	
	<b>a. Umur</b>	
	22 tahun	INF2-L-WI-L16
	<b>b. Lama Terpapar Covid-19</b>	
	Isolasi di rumah sakit 11 hari, tapi sebelum aku dirawat di rumah sakit aku sempet isoman selama 20 hari	INF2-L-WI-L23-L25
	<b>c. Latar Belakang Terkena Covid</b>	
	Jadi awalnya aku tu kan ke hujan fah sore-sore gitu, besoknya aku tu langsung panas tinggi banget sampek kayak ada yang jalan dari hidung ke kepala gitu. Panas	INF2-L-WI-L31-L58



	<p>yang aku rasain bener bener gak enak banget. Nah tiap aku panas gitu kan aku kira mau pilek yah, soalnya itu kayak gejala mau pilek gitu. Aku tu panas sampe 3 hari, nah pas udah gak panas tu ternyata gak pilek sama sekali bisa napas biasa. Nah tapi waktu hari selasa rabu kamis tu aku gak nyadar kalo indra penciuman ku sama perasa hilang, karna aku masih mikirnya ohh mau pilek pasti, karena gak ada rasa sama gak bisa nyium aroma apapun. Aku sadar kalu semua indra ku gak berfungsi tuh pas hari jumat aku mau keluar sama kakaku sama adeku, sebelum keluar tuh aku pakek parfum yg bener-bener banyak tapi aku gak nyium bau apapun, sampek ibuku bilang jangan banyak banyak pakek pafumnya bikin pusing. Disitu aku baru sadar kalu ternyata aku emang gak bisa cium apapun, makan juga gak ada rasanya, akhirnya aku tanya ke keluarga besar gimana enakny, terus disuruh rapid aja ke puskesmas. Senin aku baru bisa ke puskesmas, trus langsung disuruh swab tanpa basa basi, tapi baru bisa besoknya aku swab sambil sekalian ngumpulin syarat-syarat swab. Pas abis di swabkan disuruh nunggu hasilnya paling cepet 3 hari, paling lama seminggu. Terus punya ku ternyata 4 hari baru keluar tuh hasilnya positif.</p>	
1.	<b>Faktor Stres</b>	
	<b>a. Lingkungan</b>	

	Kebetulan di desa ku baru aku sama ibu ku yang kena, beberapa orang juga ada yang ngejauhin aku, beberapa orang juga ada yang support fah.	INF3-CAO-W2-L57-L59
	Iya kesel mbak jelas, aku juga sempat emosi mau marah tapi aku juga gak bisa apa-apa kalau aku marah nanti jadi panjang masalahnya	INF3-CAO-W2-L64-66
	<b>b. Diri Sendiri</b>	
	Kalau waktu di rumah sakit yang aku butuhin ya itu support dari keluarga sama orang-orang terdekat aku sih, soalnya aku kan di rumah sakit sendiri gak boleh di tungguin, kan kalau makanan udah disediakan di rumah sakit yang udah jelas gizinya	INF3-CAO-W2-L82-L86
	<b>c. Pikiran</b>	
	Perasaan aku tu stres, kagetkan baru pertama kali aku kena, soalnya waktu ada pandemi dan aku belum kena itu aku selalu mikir kalau aku gak akan kena, aku dulu tu nyepelein sih soalnya terus abis itu ternyata aku kena. Eh taunya aku kena Covid aku kaget banget, sedih, stres, nyesel juga karna aku selamai ini ngabaiin prokes. Terus waktu aku dirawat di rumah sakit itu rasanya stres banget sampek aku overthinking karna aku disana gak ada yang nungguin terus aku juga sesak nafas sampai takut mati juga mbak.	INF3-CAO-W2-L69-L79
<b>2.</b>	<b>Aspek Strategi Coping</b>	
	<b>a. Keaktifan Diri</b>	
	Kalok aku salat 5 waktu fa, tapi 5 waktunya beda gak kayak	INF3-CAO-W2-L95-L100

	dulu, kalok sebelum kena Covid tu aku salatnya masih nunda-nunda waktu gitu kalok pas kena Covid aku 5 waktu tepat waktu, selalu doa minta ampunan Allah, dzikir pagi dan petang, sama aku sempet salat taubat juga.	
	<b>b. Perencanaan</b>	
	Rencana ku cuman cari info obat-obatan covid yang bagus yang gak ada di rumah sakit, sama nyusun kegiatan yang harus aku lakuin di rumah sakit	INF3-CAO-W2-L108-L110
	<b>c. Kontrol Diri</b>	
	Kalau aku sih lebih ke deketin diri sama allah sampek aku tenang, kitakan cuman manusia biasa kalau ngak sama Allah sama siapa lagi to orang di rumah sakit sendirian gak ada yang nenangin.	INF3-CAO-W2-L117-L120
	<b>d. Dukungan Sosial</b>	
	Ya di whatsapp, di video call tanyain kabar, di do'ain biar cepet sembuh, di kasih semangat gitu aja sih fah. Kayak gitu udah bikin aku seneng banget ternyata masih banyak yang peduli walaupun ada yang ngejauhin juga.	INF3-CAO-W2-L89-93
	<b>e. Penerimaan</b>	
	Ya sama kayak yang aku bilang tadi fah, karna aku deketin diri sama Allah aku jadi bisa menerima segala ujian yang Allah kasih. Aku sadar kalau cobaan yang aku alami waktu itu tu ya suatu teguran dari Allah.	INF3-CAO-W2-L123-L27
	<b>f. Religiositas</b>	

	Jelas kalok itu fah, aku salat 5 waktu tepat waktu fa, dan selalu doa minta ampunan Allah, dzikir pagi dan petang, sama aku sempet salat taubat juga.	INF3-CAO-W2-L130-L32
	Efek spiritualnya, sampek sekarang aku salat 5 waktu tepat waktu, salat sunah kalau di rumah dan selalu berdoa minta kesehatan dan imun yang baik biar gak kena Covid lagi	INF3-CAO-W2-L139-L142

#### D. META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS

No	Indikator	Narasumber 1		Narasumber 2		Narasumber 3	
		Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi	Analisis	Ilustrasi
1.	Keaktifan diri	Kesibukan: salat 5 waktu, baca Al-Qur'an, dan dzikir	Salat, aku di Rumah Sakit ya itu aku rajin salat dan aku habis salat itu pasti baca Al-Qur'an padahal aku di rumah itu habis salat ngga pernah yang namanya baca Al-Qur'an jadi ya cuma itu, pokoknya support dari ibu, keluarga itu: salat, dzikir, baca Al-Qur'an gitu terus.	Kesibukan: salat 5 waktu, salat sunah, dan dzikir	Ada mbak saya salat 5 waktu, Salat sunah dh uha dan tahajud mbak terus saya juga dzikir setiap saat.	Kesibukan: salat 5 waktu, salat taubat, berdoa	Kalok aku salat 5 waktu fa, tapi 5 waktunya beda gak kayak dulu, kalok sebelum kena Covid tu aku salatnya masih nunda-nunda waktu gitu kalok pas kena Covid aku 5 waktu dan tepat waktu, selalu doa minta ampunan Allah sama aku sempet salat taubat juga.
2.	Perencanaan	Rencana: mencari rumah sakit rujukan, dan mencari obat-obatan yang bagus	Sebenarnya sih rencananya itu ngga pernah mikir sampai segitu sih, cuma sempet aja kepikiran jauh-jauh hari, karena kan memang kita aaa udah ngsave kalau misalkan positif kayak rumah sakit rujukan di Solo penuh tu ada rumah	Rencana: alat ibadah untuk beribadah	Aku cuman ngerencanain minta keluarga bawain alat ibadah mbak kayak mukenah gitu.	Rencana: mencari obat-obatan yang bagus	Rencana ku cuman cari info obat-obatan covid yang bagus yang gak ada di rumah sakit, sama nyusun kegiatan yang harus aku lakuin di rumah sakit

			sakit ini-ini, oh obatnya ini-ini, oh tiap hari minum vitamin tu ini-ini banyak ilmu pengetahuan aja sih mbak, dan kalau keluarga yang isomannya harusnya gimana, udah gitu aja.				
3.	Kontrol diri	Mengikhlaskan yang sudah terjadi	Aku sempet emosi sih mbak, tapi emosinya engga marah tapi emosional sedih dan khawatir ke keluarga itu aja sih, ngga yang sampe marah. Marah buat apa mbak, ngga bisa dicari kan, misalkan aku bisa nemuin orang yang nularin aku kan marah buat apa juga gitu toh udah terpapar.	Dikontrol orang lain dan diri sendiri	Awalnya diten angin suster, abis itu ya ibadah mbak.	Mendekatkan diri kepada Allah	Kalau aku sih lebih ke deketin diri sama allah sampek aku tenang, kitakan cuman manusia biasa kalau ngak sama Allah sama siapa lagi to orang di rumah sakit sendirian gak ada yang nenangin.
4.	Dukungan sosial	Didukung di telfon, dikasih makanan	Dukungan sosial yaa paling cuman telfon, sering-sering telfon tiap	Didukung dengan dijenguk, dikasih	Dukungan sosial ya pengennya ditungguin teru	Di support lewat whatsapp, video call,	Ya di whatsapp, di video call tanyain kabar, di do'ain biar cepet sembuh, di

			hari, teru ibu sering nganterin makanan pas suami mau ke Rumah Sakit ngambil baju kotor, nganterin makanan udah itu aja sih lebih ke itu.	makan	s, tapi karna saya sakitnya Covid gak boleh di tungguin dari dekat ya di jenguk lewat jendela sama dianterin makanan yang saya mau.	dan di do'akan	kasih semangat gitu aja sih fah. Kayak gitu udah bikin aku seneng banget ternyata masih banyak yang perduli walaupun ada yang ngejauhin juga.
5.	Penerimaan	Menerima segala yang sudah terjadi karna semua sudah kehendak Allah	Dari aku mendekatkan diri ke Tuhan, yaudahlah kena toh ya mau gimana lagi penyakit ada obatnya kalau memang sam pai terjadi mati, yaudah mati itu urusan Tuhan makanya dari situ jadi lebih deketkan. Ya kalau misalkan aku sampai mati ternyata bekalku ngga cukup aku mau gimana jadi perbanyak ibadah itu dan efeknya sampai sekarang aku selalu	Mendekatkan diri kepada Allah	Ya mendekatkan diri sama Allah mbak kan sakit juga yang ngasih Allah biar kita ngak lupa diri.	Mendekatkan diri kepada Allah	Ya sama kayak yang aku bilang tadi fah, karna aku deketin diri sama Allah aku jadi bisa menerima segala ujian yang Allah kasih. Aku sadar kalau cobaan yang aku alami waktu itu tu ya suatu teguran dari Allah.

			mendekatkan diri sama Allah.				
6.	Religiositas	Efek baik bagi kehidupan, rajin beribadah kepada Allah, salat wajib, salat sunah, baca Al-qur'an, dzikir, dan sedekah	Efek spiritualnya aku jadi lebih rajin ibadah, aku berharap banget istiqomah karena ya itu tadi, aku ngeliat banyak berita kematian, jadi takut mati malahan, aku jadi takut mati tapi kalau ibadahku tu ngga bener gitu, aku ngga paham Al-Qur'an itu isinya apa gitu jadi dibawa sampai sekarang aku jaman dulu lebih suka menunda-nunda salat gitu kan mbak, sekarang sejak sakit aku bener-bener ngerasain sejak kena Covid aku jadi harus rajin ibadah, aku harus rajin sedekah, walaupun aku ngga punya	Spiritual: salat 5 waktu, salat sunah, dan dzikir	Efek spiritualnya, sampek sekarang mbak saya selalu salat sunah, dan selalu dzikir. Sekarang lebih seneng ibadah mbak, kan dulu cuman salat 5 waktu aja sekarang kalau gak salat sunah sama dzikir sekali aja rasanya hampa mbak. Saya juga semenjak ndeketin diri sama Allah saya kalau hari jumat selalu sedekah mbak padahal dulu gak pernah	Spiritual: salat tepat waktu	Jelas kalok itu fah, aku salat 5 waktu tepat waktu fa, dan selalu doa minta ampunan Allah sama aku sempet salat taubat juga. Efek spiritualnya, sampek sekarang aku salat 5 waktu tepat waktu, salat sunah kalau di rumah dan selalu berdoa minta kesehatan dan imun yang baik biar gak kena Covid lagi



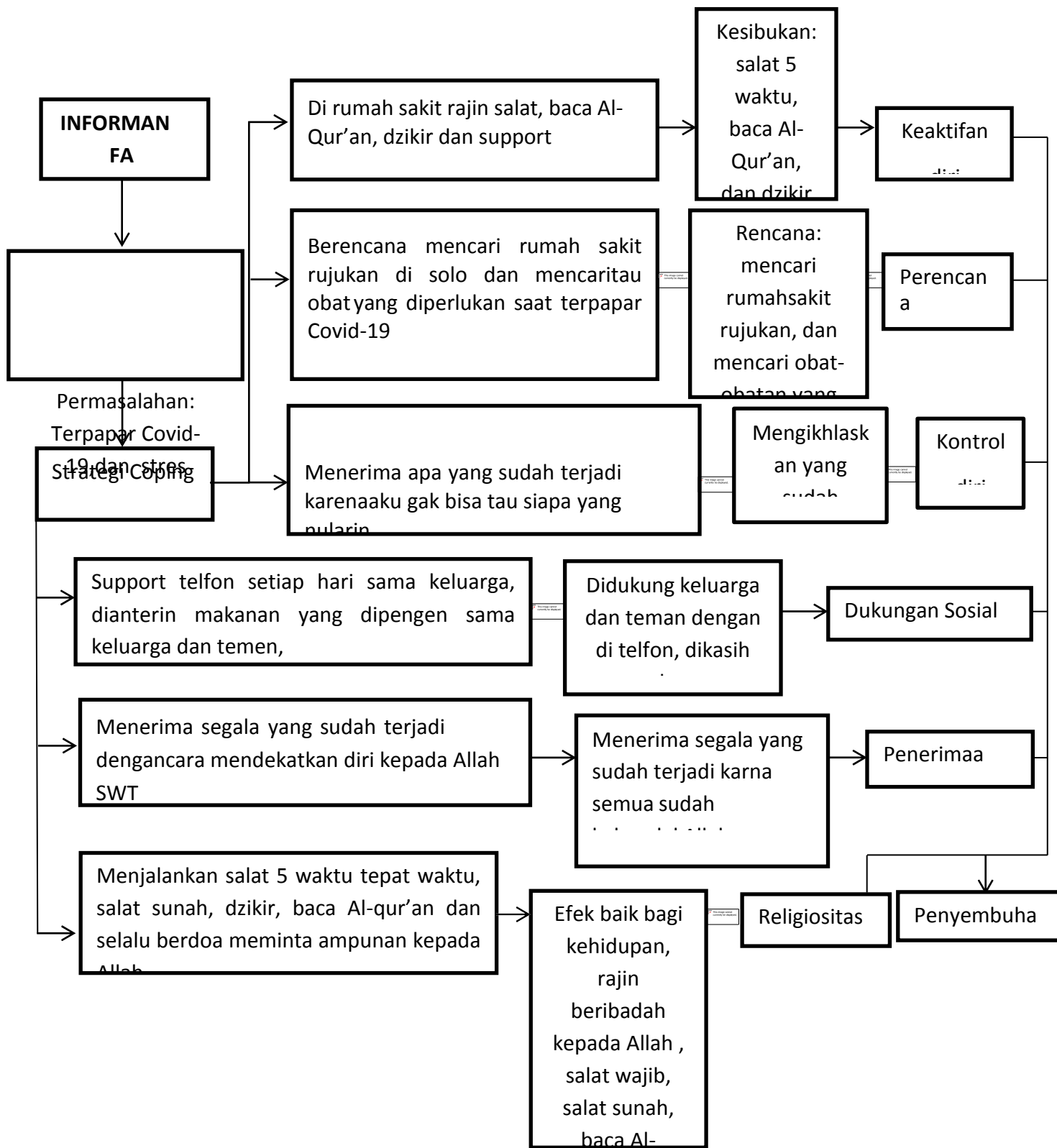
			<p>uang banyak tapi kalau misalkan ada orang yang butuh aku bantu aku anggep itu sedekah, salat tepat waktu ditambahin salat sunnah, dzikirnya bener kalau jaman dulu kan dzikir kadang habis salat selesai kan, sekarang dah habis salat aku harus dzikir aku harus berdo'a beneran, karena do'a itu kayak kita ngetok pintu. Sekali ngga dibukain kita ketok terus lama-lama kan yang didalam rumah pasti akan buka, sama kalau aku istilahnya gitu sama kita ngetok pintu rumahnya Allah, sekali kita do'a sekali kita ngetok Allah ngga buka tapi beribu-ribu kali kita</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>ngetok pasti ngga mungkin Allah ngga buka yang penting sih itu ampunan do'a, karena ngga mungkin dalam 1 hari subuh sampai isya' kita tidur ngga mungkin kita ngga berbuat dosa gitu kan kita kayak ketika bertemu tukang parkir, ih dia itu ngapain sih, itu tu udah dosa kecil kan, kita ngga tau kita salah sama orang ternyata orang itu do'anya di kabulkan, ternyata do'anya mempersulit kita. Dulu jarang puasa, puasa cuma lebaran tok, sekarang mau ngga mau aku senin kamis itu harus puasa paling ngga minimal sebulan itu puasa 3 hari karena walaupun puasa</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

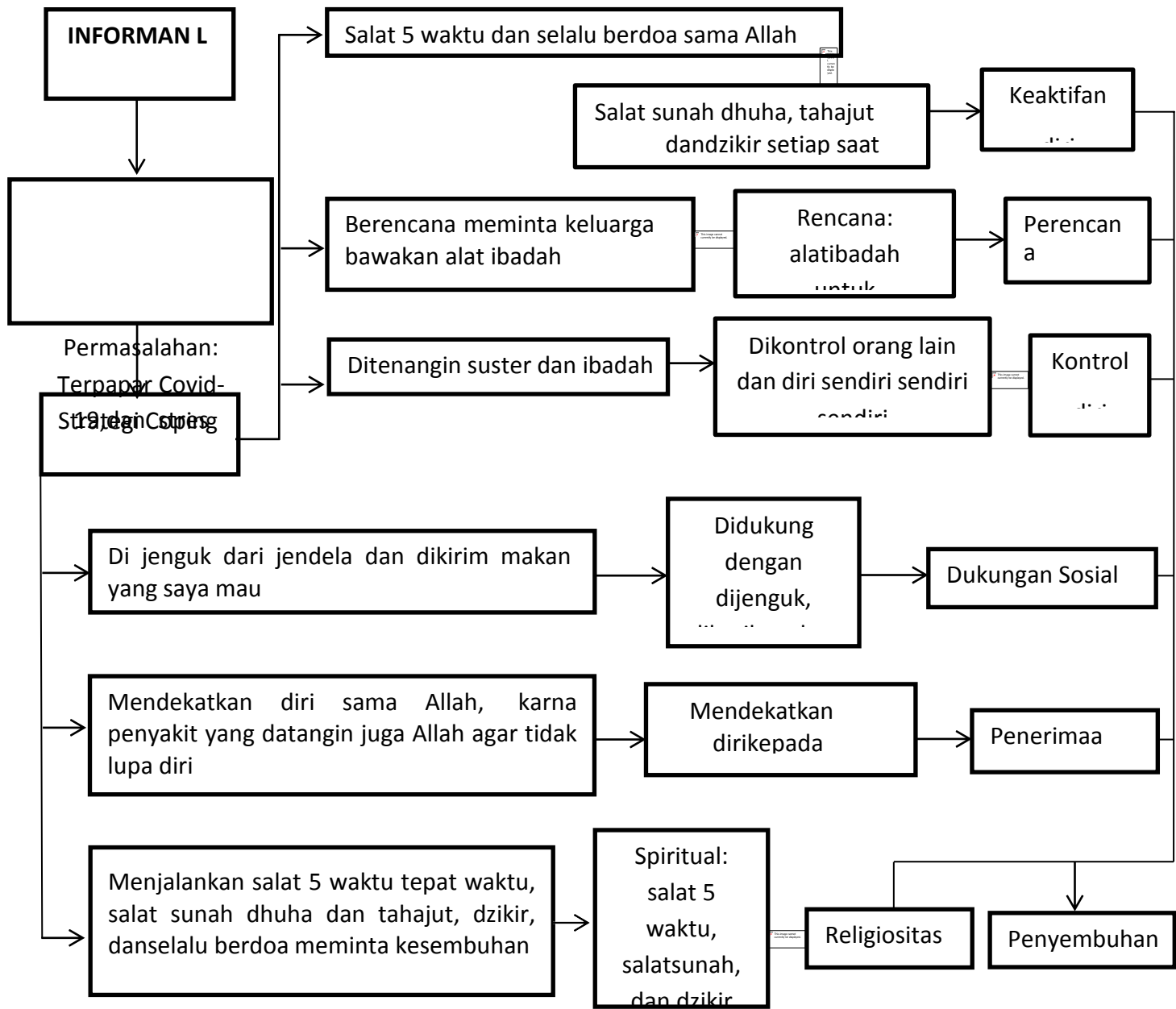
			sebulan cuma 3 hari itu sama aja kita puasa sepanjang tahun, habis sakit tu sekarang lebih banyakin ibadah.				
--	--	--	--	--	--	--	--

**E. BAGAN**

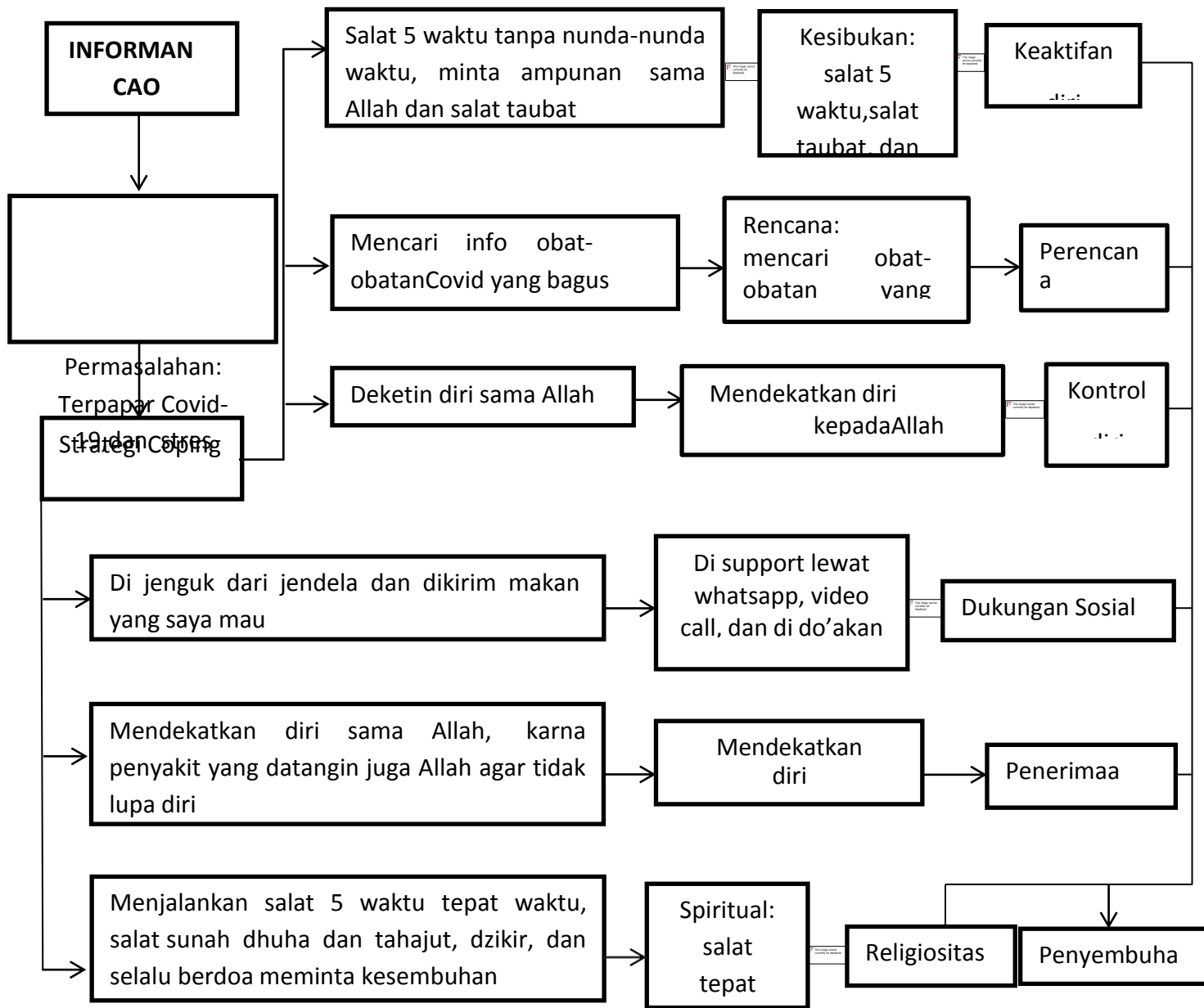
**BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN STRATEGI COPING INFORMAN 1**



BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN STRATEGI COPING INFORMAN 2



BAGAN PROSES PENYEMBUHAN DENGAN STRATEGI COPING INFORMAN 3












# Informed Consent

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**  
Jalan PandawaPucanganKartasura – Sukoharjo  
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774  
Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

**SURAT PERNYATAAN  
KESEDIAN MENJADI RESPONDEN/NARASUMBER PENELITIAN**

Kepada Bapak/Ibu RespondenYth.

Saya Uliah Nur Khasanah, mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi Institut Agama Islam Negeri Surakarta (HP 081236185195), saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang Strategi Coping Stres Penyintas Covid-19. Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalan data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalan data dilakukan di rumah Bapak/Ibu atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Bapak/Ibu dan bersifat fleksibel menyesuaikan aktivitas kerja Bapak/Ibu. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

- 1. Gambaran Umum Penelitian**  
Tema dalam penelitian ini adalah strategi coping stres penyintas Covid-19, yaitu menggali strategi coping yang dilakukan agar dapat sembuh dari Covid-19.
- 2. Tujuan Penelitian**  
Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan dinamika kejiwaan strategi coping stres penyintas covid-19.
- 3. Keterlibatan Partisipan**  
Penelitian ini membutuhkan partisipasi Bapak/Ibu dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Bapak/Ibu dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:
  - a. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
  - b. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
  - c. Wawancara mendalam.
- 4. Rentang Waktu Penelitian**  
Penggalan data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap responden atau narasumber terkait dapat dihentikan jika responden atau narasumber merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.
- 5. Manfaat dan Risiko**

Manfaat dari penelitian ini adalah tergalinya strategi coping stres penyintas Covid-19. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

- 6. Jaminan Kerahasiaan**  
Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan kemannya.
- 7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri**  
Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bias menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganggu perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertandatangan dibawahini:

Nama : Mahasiswa D  
Pekerjaan : Perempaan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 22 th  
Alamat : Jampiro, Karanganyar

Menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuisioner
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu
4. Memberikan dokumentasi saat dirawat di RS atau saat meditasi
5. Menizinkan untuk dilakukannya tracking media sosial
6. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya
7. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan keberartiflatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Karanganyar, 20 Mei 2021

Narasumber/ responden

