



Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Perubahan Tingkat Stress pada ODHA di Masa Pandemi Covid-19

Effectiveness of Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) on Changes in Stress Levels in PLWHA during the Covid-19 Pandemic

Indah Jayani^{1*}, Susmiati², Arif Nurma Etika³, Yeni Lufiana Novita Agnes⁴

*^{1,2,3,4} Program studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri
e-mail: indah.jayani@unik-kediri.ac.id*

ABSTRAK

Pandemi covid-19 menuangkan permasalahan yang kompleks terutama pada sektor kesehatan terutama pada Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA) yang merupakan salah satu kelompok rentan terhadap penularan covid-19. Respon psikologis yang ditunjukkan ODHA adalah kecemasan dan stres sangat tinggi mengingat ODHA merupakan salah satu kelompok rentan. Berbagai metode untuk mengelola stres dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan stress. Salah satu metode yang disinyalir berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress adalah SEFT. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana efektifitas SEFT terhadap perubahan tingkat stress. Sampel adalah ODHA di wilayah di wilayah Kediri berjumlah 34 responden didapatkan dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi adalah ODHA dengan usia 20-55 tahun dan kooperatif. Kriteria eksklusi adalah ODHA yang mengalami komplikasi lanjut atau infeksi oportunistik yang berat. Instrumen untuk mengukur stress menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Analisa data uji wilcoxon p-value Asymp. Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha=0,05$ dengan nilai $Z= -5,099b$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan SEFT. Tenaga kesehatan atau teman sebaya yang terlatih dapat mengaplikasikan metode SEFT untuk menurunkan pada ODHA.

Kata kunci : ODHA, Stres, SEFT

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic presents complex problems, especially in the health sector, especially for People with HIV-AIDS (PLWHA), who are one of the groups most vulnerable to transmission of Covid-19. The psychological response shown by PLWHA is very high anxiety and stress, considering that PLWHA is a vulnerable group. Various methods for managing stress are carried out as an effort to reduce stress. One method that allegedly has an effect on reducing stress levels is SEFT. The purpose of this study was to find out how effective SEFT is on changes in stress levels. The sample is PLWHA in the area of Kediri totaling 34 respondents obtained by purposive sampling technique. The inclusion criteria were PLWHA aged 20-55 years and cooperative. Exclusion criteria were people living with HIV who experienced advanced complications or severe opportunistic infections. The instrument for measuring stress uses the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Wilcoxon test data analysis p-value Asymp. Sig. (2-tailed) $0.000 < \alpha=0.05$ with a value of $Z= -5.099b$. So it can be



concluded that there is a change in stress levels before and after SEFT. Trained health workers or peers can apply the SEFT method to decrease HIV-infected people with HIV.

Keywords: PLWHA, Stress, SEFT.

PENDAHULUAN

Fenomena pandemi covid-19 menjadi isu global sejak akhir tahun 2019 hingga saat memberikan dampak pada semua masyarakat dibelahan dunia termasuk Indonesia. Penyakit yang disebabkan corona virus 2 (SARS-CoV-2) ini telah menginfeksi lebih dari 10 juta orang di seluruh dunia, lebih dari 500 ribu di antaranya meninggal dunia (Weiming Li, Danyu Wang, Jingming Guo, Guolin Yuan, Zhuangzhi Yang, Robert Peter Gale, Yong You, Zhichao Chen, Shiming Chen, Chucheng Wan, Xiaojian Zhu, Wei Chang, Lingshuang Sheng, Hui Cheng, Youshan Zhang, Qing Li, Jun Qin, Hubei Anti-Cancer Association, 2020). Hal ini menimbulkan dampak psikologis pada semua lapisan masyarakat terutama pada kelompok rentan seperti Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Isu terkini covid-19 yang berkembang terkait dengan adanya varian baru covid-19 yaitu varian omicron dan munculnya prediksi gelombang ke-3 covid-19 menimbulkan dampak psikologis di masyarakat khususnya ODHA. ODHA merupakan salah satu kelompok rentan terhadap penularan virus corona (SARS-CoV-2) (Centers for Disease Control and Prevention., 2020).

Kondisi stres pada ODHA dalam pandemi covid-19 semakin memperbesar risiko terhadap sistem imun dimana penurunan jumlah sel T akan lebih rendah sehingga lebih beresiko dan rentan terinfeksi covid-19. Disebutkan covid-19 lebih berbahaya jika menginfeksi seseorang dengan penurunan status imunitas. CDC melaporkan bahwa seseorang yang mengalami immunosupresi, memiliki jumlah sel T yang lebih rendah dan lebih beresiko dan rentan terinfeksi penyakit lain termasuk covid-19 (Centers for Disease Control and Prevention., 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang kompleks pada ODHA antara lain memberikan akses yang lebih luas terhadap pelayanan ODHA, keterlibatan masyarakat yang lebih kuat, penanggulangan stigma dan diskriminasi serta peningkatan penyediaan layanan dan konseling yang secara langsung dapat memberikan dampak psikologis ODHA dengan menurunkan kecemasan dan stres pada ODHA.



Pendekatan psikologis pada ODHA yang umum digunakan adalah konseling. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan pilihan pendekatan psikologis yang dapat diterapkan karena Teknik ini merupakan salah satu teknik penggabungan dari terapi sistem energi tubuh dan spiritualitas (Andar Ifazatul Nurlatifah, 2016). Stimulasi titik energi tubuh dilakukan dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh sambil berdoa yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan. Kompleksitas SEFT yang mendayagunakan jasmani, psikis, dan spiritual dipandang sebagai salah satu inovasi teknik terapi dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan konselor untuk membantu konseling dalam mengatasi permasalahan dan meningkatkan kualitas hidupnya (Zainuddin, 2012), (Etika., 2016). SEFT yang masih seumur jagung tentu tidak terlepas dari pro-kontra. Keabsahan SEFT sebagai salah satu bentuk inovasi dalam terapi psikologis belum menjadi mainstream. Tantangan dan peluang salah satu inovasi aktual ini tentu hal menarik untuk dikaji. Masalah psikologis yang muncul pada ODHA diantaranya adalah kecemasan dan stres. Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup (Kaplan, H.I, Saddock, B.J, Greb, 2010). Kecemasan yang berlanjut dapat menyebabkan stres hingga depresi. Stres merupakan keadaan atau situasi yang rumit dan dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya (Maryam, 2017).

SEFT merupakan salah satu teknik penggabungan dari terapi sistem energi tubuh dan spiritualitas. Stimulasi titik energi tubuh dilakukan dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh sambil berdoa yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan. Kompleksitas SEFT yang mendayagunakan jasmani, psikis, dan spiritual dipandang sebagai salah satu inovasi teknik terapi dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan konselor untuk membantu konseling dalam mengatasi permasalahan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Konseling interpersonal berpengaruh terhadap respon sosial, emosional dan spiritual pasien HIV/AIDS (Indah Jayani, 2020). Meskipun SEFT telah banyak dilakukan terlepas dari pro-kontra. Keabsahan SEFT digabungkan dalam konseling sebagai salah satu bentuk inovasi dalam terapi



psikologis belum menjadi mainstream. Tantangan dan peluang salah satu inovasi aktual ini tentu hal menarik untuk dikaji. Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa ODHA dapat tetap survive di masa pandemi covid-19 jika sistem imunitas baik ditandai dengan kadar CD4 >200 m/L. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas model pendekatan psikologis SEFT untuk mengatasi permasalahan psikologis ODHA untuk meningkatkan status imunitas dalam pandemi covid-19. Alasan lain pemilihan skema penelitian ini adalah penelitian ini merupakan bagian dari road map penelitian yang merupakan riset unggulan perguruan tinggi dimana orientasi penyelesaian masalah kesehatan pada HIV/AIDS.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pra eksperimental *one-group*, dengan pengukuran *pretest* dan *post-test design*. Populasi adalah seluruh ODHA di wilayah Kediri. Sampel penelitian adalah sebagian ODHA di wilayah Kediri sebanyak 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ODHA yang berusia 20-55 tahun, kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ODHA yang mengalami komplikasi lanjut atau infeksi oportunistik yang berat. Pengambilan data dilakukan setelah melakukan perizinan, pemberian informed consent dan responden telah menandatangani surat persetujuan responden. Instrumen untuk mengukur stres menggunakan DASS 42. Pengambilan data pertama dilakukan dengan mengukur tingkat stress ODHA sebelum diberikam intervensi terapi SEFT. Intervensi diberikan sebanyak empat sesi, dalam dua minggu, setiap sesi diberikan terapi SEFT selama 30 menit, di akhir minggu kedua dilakukan posttest. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat gambaran tingkat stres sedangkan untuk mengetahui efektifitas SEFT terhadap stres jika data didapatkan normal maka uji statistik yang digunakan adalah mann whitney, sedangkan jika data tidak normal maka diggunakan uji *wilxocon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELETIAN

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan data demografi didapatkan bahwa sebagian besar responden (58,8%) adalah perempuan, usia responden hampir setengahnya pada rentang usia 36-45 tahun. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar (52,9%) adalah menengah dan pekerjaan responden sebagian besar (76,6%) adalah swasta. Distribusi karakteristik responden berdasarkan data demografi disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	41,2



Perempuan	20	58,8
Usia		
15-24 tahun	9	26,5
25-35 tahun	6	17,6
36-45 tahun	15	44,1
46-55 tahun	4	11,8
Pendidikan		
Dasar	15	44,1
Menengah	18	52,9
Tinggi	1	2,9
Pekerjaan		
Tidak bekerja	9	26,5
Swasta	23	67,6
PNS	2	5,9

Sumber data : Data penelitian 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (58,8%) berjenis kelamin perempuan. Adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stress. Disebutkan tingkat stres perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki (Ayca Sarialioglu Gungor, Nazmiye Donmez, 2021). Laki-laki tidak mudah mengalami stres meskipun banyak memiliki sumber stres (stressor). Dalam hal dapat dipahami bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stres antara perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini dikarenakan cara penanganan stres yang dilakukan. Perempuan dan laki-laki memiliki kemampuan beradaptasi yang sama dalam menghadapi stressor yang ada (Theresia Sunarni, Achmad Husaini, 2017); (Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, 2018). Meskipun beberapa teori menyebutkan jenis kelamin perempuan mempunyai kecenderungan lebih mengalami stres dibandingkan laki-laki tetapi hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 74 remaja di Kediri menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres (Arief Hakim Ramadhani, 2019).

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (52,9%) berpendidikan menengah. Meskipun disebutkan bahwa pendidikan formal berkorelasi dengan pengetahuan seseorang yang mengalami kecemasan dan stress cenderung tidak mampu berpikir rasional. Stres yang tinggi menyebabkan orientasi responden terhadap masalah dalam hal ini menghadapi situasi covid-19 sangat rendah. Informasi dari berbagai sumber yang diterima responden seringkali menjadi pemicu issue yang tidak benar terkait covid-19 sehingga membuat responden semakin stres. Responden dasar kurang mampu mencerna, menganalisis informasi sehingga cenderung di terima begitu saja dan membuat stres semakin berat.

Tabel. 2 Analisis perbedaan tingkat stress pada ODHA di wilayah Kediri sebelum dan sesudah dilakukan SEFT.

Analisis perbedaan tingkat stress antara sebelum dan sesudah dilakukan pada ODHA di wilayah Kediri disajikan pada tabel 4



Tabel 4 Analisis perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan tindakan SEFT pada ODHA di wilayah Kediri

Kategori	Tingkat Stres			
	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Ringan	3	2,9	21	61,8
Sedang	21	79,4	13	38,2
Berat	6	17,6	0	0
Jumlah	34	100	34	100
Asymp. Sig. (2-tailed)= 0,000		Z = -5,099 ^b		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat stress antara sebelum dan sesudah dilakukan SEFT. Indikasi timbulnya gejala stres dapat berupa reaksi seseorang terhadap stres itu sendiri, menurut Selye terdapat 4 reaksi seseorang dalam menghadapi stres, reaksi tersebut dapat berupa reaksi waspada yakni reaksi yang muncul secara tiba-tiba terhadap stresor yang memicu reaksi secara tiba-tiba pada seseorang, lalu terdapat reaksi resistensi yakni reaksi berupa pertahanan terhadap suatu respon dalam menghadapi stres yang berkepanjangan, reaksi ini juga dapat dikatakan sebagai tahap adaptasi seseorang yang dimana sistem endokrin dan sistem simpatis akan mengeluarkan hormon stres, dan terdapat reaksi kelelahan yakni reaksi tubuh terhadap stresor yang dimana jika stresor tetap berlanjut nantinya akan memperburuk keadaan mental maupun fisik seseorang dan feedback terhadap permasalahan yang dihadapi oleh seseorang (Selye, 1980). Studi yang dilakukan sebelumnya pada menunjukkan bahwa sebagian besar konsep diri positif (92,2%) dan mayoritas stres ringan (51,3%) dan p-value = 0,029 < 0,05. Didapatkan ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan stres pada ODHA (Jek Amidos Pardede, Cut Inten Balqis, 2021).

Dampak langsung respon stres terhadap sistem imun adalah penurunan jumlah sel T yang lebih rendah sehingga lebih beresiko dan rentan terinfeksi penyakit lain termasuk covid-19. Imun adalah sistem pertahanan yang ada pada tubuh manusia yang berfungsi untuk menjaga manusia dari benda asing bagi tubuh manusia. Penurunan sistem imun dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor stres, merokok, kurangnya aktivitas/olahraga dan kurangnya jam tidur (Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, 2014). Peneliti Sheldon Cohen, PhD, seorang psikolog sosial dan profesor di Robert E. Doherty Professor of Psychology di Carnegie Mellon University, Pittsburgh, menyebutkan ada korelasi antara infeksi SARS-CoV-2 dengan faktor perilaku dan psikologis yang berpotensi meningkatkan risiko tertular penyakit pernapasan yang lebih berat (Sheldon Cohen, 2020). Menurut artikel penelitian, para peneliti dari 394 responden dilakukan pengukuran tingkat stres, persepsi, dan emosi seperti kecemasan dan depresi, dan menunjukkan hasilnya indeks stres tinggi mengalami 2,16 kali lebih terinfeksi flu dibandingkan dengan mereka yang indeks stresnya rendah. Dan dalam penelitian lain, 276 peserta diwawancarai tentang peristiwa kehidupan mereka yang paling traumatis. Para peneliti menemukan bahwa semakin lama seseorang mengalami tekanan interpersonal, pendidikan, dan



keuangan, semakin tinggi peluang mereka untuk masuk angin. Cohen et al. juga menilai apakah risiko penyakit dapat diprediksi oleh peningkatan stres, merokok, alkohol, kebiasaan makan dan tidur yang buruk, baik dalam kombinasi maupun faktor tunggal. Penelitian tersebut tidak dapat menjelaskan atau menyimpulkan mengapa stres meningkatkan risiko masuk angin, dihipotesiskan bahwa memproduksi terlalu banyak sitokin proinflamasi memicu gejala penyakit, seperti hidung tersumbat dan pilek. Sehingga peneliti menyimpulkan seseorang yang mengalami stres berpotensi lebih besar terpapar infeksi SARS-CoV-2 (Cohen, S., & Janicki-Deverts, n.d.), (Valdiva, Kristoper P.Fennie, Linda Larkey, Nan Hu, 2020).

Diperlukan upaya untuk mengelola dan menurunkan stress. Salah satu metode yang dapat diaplikasikan dalam upaya menurunkan stress adalah SEFT. SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Aspek spiritual dalam SEFT selaras dengan Bimbingan dan Konseling Islam yang memasukkan unsur spiritual dan religi dalam tiap pandangan keilmuannya (Nrlatifah, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Faktor Risiko yang berhubungan dengan kejadian TB paru BTA+ di Kabupaten buton Utara adalah faktor pengetahuan, kebiasaan merokok, kontak langsung dan kepadatan hunian. Sehingga sangat penting untuk memperhatikan dan mengendalikan keempat faktor tersebut melalui program program promotif sehingga angka kejadian TB paru dapat diminimalisir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Buton Utara yang telah memfasilitasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andar Ifazatul Nurlatifah. (2016). SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI TERAPI DALAM KONSELING. *Jurnal Madaniyah*, 2(9), ISSN 2086-3462.
- Angel B. Algarin, Emil Varas-Rodriguez, Chelsea Valdiva, Kristoper P.Fennie, Linda Larkey, Nan Hu, and G. E. I. (2020). Symptoms, Stress, and HIV-Related Care Among Older People Living with HIV During the COVID-19 Pandemic, Miami, Florida. *AIDS Behav*, 17, 1–3. [Ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164703/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164703/)
- Areeb Khalid, Muhammad Waqar Younas, Hashim Khan, Muhammad Sarfraz Khan, Abdur Rehman Malik, Adam Umair Ashraf Butt, and B. A. (2021). Relationship between knowledge on COVID-19 and psychological distress among students living in quarantine: an email survey. *AIMS Public Health*, 8(1), 90–98. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7870380/#:~:text=The knowledge scores of the,caused by the ongoing pandemic.>
- Arief Hakim Ramadhani, L. Y. H. (2019). (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah., Edisi khus.* <http://journal.um->



- surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2433/2072
- Ayca Sarialoglu Gungor, Nazmiye Donmez, Y. S. U. (2021). Knowledge, stress levels, and clinical practice modifications of Turkish dentists due to COVID-19: a survey study. Original Research, Dentistry • *Braz. Oral. Res.* 35. <https://www.scielo.br/j/bor/a/d6T8dpMqQYhYSsGYP9TcLxw/?lang=en>
- Bener A, A.-K. A. J. R. S. (2004). Knowledge, attitude and practice towards SARS. *Promot Health.*, 124, 167–170.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *People Who Are at Higher Risk for Severe Illness*.
- Cheryl A.M. Anderson, PhD, MPH, MSa*, Hoang Anh Nguyen, MD, MPHb, Dena E. Rifkin, MD, Ms. (2016). *Nutrition Interventions in Chronic Kidney Disease* (100th ed.). Elsevier Inc. <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-S0025712516372996/first-page-pdf>
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (n.d.). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006 and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 1320–1334.
- Etika., A. . (2016). SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) INTERVENTION DECREASES ELDERLY DEPRESSION. *Nurse Line Jurnal*, 1(1), 1–10. <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/NLJ/article/view/3823>
- Etika A.N. (2013). *Pengaruh Intervensi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) terhadap Depresi pada Lanjut Usia di PSLU Jombang di Pare Kediri*. Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran.
- Girianto, Wiwik, P. W. R. (2017). Hubungan Dukungan Psikososial Keluarga dengan Tingkat Stres Pasien Hiv/Aids. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1), 16–22. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v3i1.29>
- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi, pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Indah Jayani, F. S. R. (2020). PENGARUH PENDEKATAN MELALUI KONSELING INTERPERSONAL TERHADAP RESPON SOSIAL, EMOSIONAL DAN SPIRITUAL PADA PASIEN HIV/AIDS. *Care: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1). <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1464>
- Jek Amidos Pardede, Cut Inten Balqis, G. V. S. (2021). Self-Concept Related to Stress in PLWHA. *JENDELA NURSING JOURNAL*, 4(2), 83–89.
- Kaplan, H.I, Saddock, B.J, Greb, J. . (2010). *Sinopsi Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Edisi 2 Dr. I Made Wiguna*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Karina Kandhi Krisnawardhani, I. N. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh pada Subjek Dewasa. *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2). <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/1263>
- Lidiana, E. H., Gati, N. W., & Husain, F. (2021). Manajemen stres dengan latihan berpikir positif di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 77–81. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gemassika/article/view/705/309>
- Maryam, S. (2017). Stres Keluarga: Model dan Pengukurannya. , 1(2), 335–343. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 335–342.
- Naconha, A. E. (n.d.). *Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA) di Klinik VCT Puskesmas Jumpadang Baru Kota*



- Makasar Tahun 2021.
http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/10846/2/K011171036_skripsi_bab_1-2.pdf
- Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA) di Klinik VCT Puskesmas Jumpadang Baru Kota Makasar Tahun 2021, (2021).
- Nasrawati, N., K. K. A. (2020). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause. *Window of Health*, 3(4).
<https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/330>
- Rombot, A. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang HIV/AIDS dengan Perilaku Sex Remaja di Doyo Baru Jayapura. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 7(1), 46–53.
- Rustandi, H., Tranado, H., & Pransasti, T. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisa di Ruang Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 32–46. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.8>
- S, D. N., Parjo, & Dewi, A. P. (2014). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Penderita HIV yang Menjalani Rawat Jalan di Care Supportand Treatment (CST) Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Kota Pontianak*. 48, 1–14.
- Selye, H. (1980). *Selye Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Rainhold.
- Sheldon Cohen. (2020). *Can Psychosocial Distress Make People More Vulnerable To COVID-19* (Department of Psychology (ed.)). <https://www.medicaldaily.com/researcher-says-psychosocial-distress-makes-people-more-vulnerable-covid-19-455181>
- So WK, Chan SS, Lee AC, et al. (2004). The knowledge level and precautionary measures taken by older adults during the SARS outbreak in Hong Kong. *Int J Nurs Stud.*, 41, 901–909.
- Susmiati, I. J. (2020). Profile of Social Support On The Quality of Life of People With HIV/AIDS (PLWHA). *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1353–1358. <https://doi.org/ISSN: 2252-3847> (print); 2614-350X (online)
- Theresia Sunarni, Achmad Husaini, Y. D. P. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Saintek*, 1(1), 44–60.
- Valdiva, Kristoper P.Fennie, Linda Larkey, Nan Hu, and G. E. I. (2020). Angel B. Algarin, Emil Varas-Rodriguez, Chelsea Symptoms, Stress, and HIV-Related Care Among Older People Living with HIV During the COVID-19 Pandemic, Miami, Florida. *AIDS Behav.*, 17, 1–3.
[Ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164703/](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164703/)
- Weiming Li, Danyu Wang, Jingming Guo, Guolin Yuan, Zhuangzhi Yang, Robert Peter Gale, Yong You, Zhichao Chen, Shiming Chen, Chucheng Wan, Xiaojian Zhu, Wei Chang, Lingshuang Sheng, Hui Cheng, Youshan Zhang, Qing Li, Jun Qin, Hubei Anti-Cancer Association, L. M. & Q. J. (2020). COVID-19 in persons with chronic myeloid leukaemia. *Nature*, 34, 1799–1804. <https://www.nature.com/articles/s41375-020-0853-6>
- World Health Organization. (2020a). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus->



2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it Accessed 5 Apr 2020.

World Health Organization. (2020b). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).

Xiaoyou Su, Joseph T.F. Lau , Winnie W.S. Mak, Lin Chen, K.C. Choi, Junmin Song, Yan Zhang, Guanglu Zhao, Tiejian Feng, Xi Chen, Chuliang Liu, Jun Liu, D. L. &Jinquan C. (2013). Perceived discrimination, social support, and perceived stress among people living with HIV/AIDS in China. *AIDS Care - Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 25(2).

Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, G. E. C. K. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).

Yogani, I., Karyadi, T. H., Uyainah, A., & Koesnoe, S. (n.d.). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kenaikan CD4 pada Pasien HIV yang Mendapat Highly Active Antiretroviral Therapy dalam 6 bulan Pertama. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 2(4), 217–222.

Zainuddin, A. (2012). SEFT Essentials the simplest

Xiaoyou Su, Joseph T.F. Lau , Winnie W.S. Mak, Lin Chen, K.C. Choi, Junmin Song, Yan Zhang, Guanglu Zhao, Tiejian Feng, Xi Chen, Chuliang Liu, Jun Liu, D. L. &Jinquan C. (2013). Perceived discrimination, social support, and perceived stress among people living with HIV/AIDS in China. *AIDS Care - Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 25(2).

Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, G. E. C. K. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).

Yogani, I., Karyadi, T. H., Uyainah, A., & Koesnoe, S. (n.d.). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kenaikan CD4 pada Pasien HIV yang Mendapat Highly Active Antiretroviral Therapy dalam 6 bulan Pertama. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 2(4), 217–222.

Zainuddin, A. (2012). SEFT Essentials the simplest