

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang disebabkan oleh gagalnya organ pankreas memproduksi jumlah hormon insulin secara memadai sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah (International Diabetes Federation, 2019). Diabetes melitus dibagi menjadi dua kategori, yaitu tipe 1 ditandai dengan kurangnya produksi insulin dan tipe 2 disebabkan penggunaan insulin yang kurang efektif oleh tubuh (American Diabetes Association, 2007). Diabetes melitus biasanya timbul akibat kebiasaan masyarakat yang kurang baik (Azis dkk, 2020). Selain pola makan yang salah, kurangnya olahraga dan aktivitas fisik merupakan faktor risiko berkembangnya penyakit kronis, termasuk diabetes melitus (Kirk-Sanchez, 2007).

Kebanyakan penderita diabetes melitus merasa menderita akibat komplikasi jangka panjang, komplikasi itu muncul karena hiperglikemia yang kronis mengakibatkan kerusakan pada pembuluh darah dan saraf-saraf (Zhu, 2013). Beberapa cara dalam mengatasi diabetes melitus yaitu dengan bantuan diet, memberikan edukasi serta meningkatkan kesadaran dari penderita diabetes melitus agar dapat menjaga kadar glukosa dalam tubuhnya (Folorunso & Oguntibeju, 2013). Diabetes melitus merupakan penyakit seumur hidup, maka sangat penting untuk mengidentifikasi dengan pendekatan yang tepat untuk

menerapkan pedoman gizi sejak awal (McGough, 2003). Selain itu, perilaku dan pola pikir penderita diabetes melitus juga sangat berpengaruh dalam keefektifan pengobatan (Nuari, 2018).

Seseorang yang menderita diabetes melitus yang kurang percaya diri terhadap penyakitnya, juga dapat mempengaruhi kesehatan psikologisnya (Yuliasari dkk, 2018). Individu dengan diabetes melitus yang sulit untuk beradaptasi dengan diri dan sosial akibat penyakitnya, kemungkinan akan mengalami gangguan kecemasan, gangguan makan, dan depresi (Delamater dkk, 2007). Merencanakan kesehatan yang optimal sangat diperlukan untuk meminimalisir perasaan putus asa yang dapat meningkatkan ketahanan diri dengan mengganti hal negatif menjadi positif atau yang umum disebut resiliensi (Siebert, 2005).

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit berhasil beradaptasi dengan kondisi yang buruk (Norman, 2000). Individu yang resilien akan tangguh saat mengalami kesulitan dalam kehidupan, mereka menjaga perasaan dengan cara positif, tidak membiarkan perasaan negatif secara permanen, bahkan masalah itu mampu membuat individu tersebut lebih kuat daripada sebelumnya (Siebert, 2005). Resiliensi bisa digambarkan sebagai keberhasilan seseorang dalam menghadapi tantangan kehidupan (Nicotera & Maira, 2017).

Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi mengetahui apa yang dibutuhkan dan bagaimana cara memperolehnya, individu tersebut menunjukkan kemandirian, tanggung jawab, ketegasan, memiliki kontrol diri, efikasi diri, perencanaan dalam penyelesaian masalahnya, sedangkan seseorang yang memiliki

resiliensi rendah beberapa dari individu tersebut gagal untuk pulih sepenuhnya dari stresor, kehilangan harapan dan antusiasme, menggunakan strategi *coping* yang tidak sehat serta antisosial (Mampane & Bouwer, 2006). Pikiran dan sikap seseorang yang resilien dapat mengubah suatu masalah menjadi tekad untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah dan menumbuhkan semangat dengan cara yang positif (Eley dkk, 2013).

Kasus resiliensi pada penderita diabetes melitus seperti diberitakan dalam Okezone.com edisi 30 November 2015, memberitakan bahwa Machrupan 63 tahun, Mantan Direktur PDAM di Kotabumi, Lampung Utara sudah didiagnosis menderita diabetes melitus sejak tahun 2009. Meski sempat stres setelah mengetahui fakta bahwa dirinya menderita diabetes melitus serta harus bergantung pada obat. Akhirnya Machrupan tidak menyerah dan bertekad untuk mencari jalan lain agar penyakitnya dapat dikontrol dan bebas dari obat. Dengan semangat Machrupan mengontrol gula darah, mengikuti penyuluhan diabetesi dan hipertensi setiap sebulan sekali, membuat jadwal lari dan senam untuk setiap harinya, serta mengimbangi dengan diet sehat. Dari tekad serta semangatnya untuk sembuh itu, akhirnya berbuah hasil. Pada tahun 2013, Machrupan sudah tidak dirujuk kembali untuk mengambil obat dan dokter juga menyatakan dirinya sudah sembuh.

Berita yang dimuat di Okezone.com pada 13 September 2018, tentang penderita diabetes yang meninggal akibat mengabaikan penyakit diabetes melitus. Hal itu terjadi kepada Natasha 20 tahun yang tidak mengikuti saran medis, walaupun Natasha mengetahui banyak hal tentang penyakitnya tersebut. Natasha

didiagnosis menderita diabetes melitus sejak tahun 2017, awalnya Natasha mau melewati fase pertama penyembuhan, tetapi setelah itu Natasha justru mulai menyerah, mengabaikan perintah dokter, dan tidak berhati-hati dalam mengelola dirinya. Natasha malu dengan penyakitnya dan menyembunyikan itu dari teman-teman sekolahnya. Bahkan Natasha menolak untuk disuntik insulin yang menjadi sumber penopang hidupnya. Tubuh Natasha mengalami penurunan berat badan yang cepat serta tubuhnya kekurangan enzim yang diperlukan untuk mencerna makanan dengan tepat. Tak lama dari itu, pada bulan Juni 2018 Natasha mengalami koma dan akhirnya Natasha tidak dapat disembuhkan dan meninggal pada 22 Agustus 2018.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek berinisial T berusia 70 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Wawancara dilakukan di rumah subjek pada 13 September 2020. Subjek merupakan penderita diabetes melitus sejak lima tahun yang lalu. Subjek merasa terbebani dengan jadwal rutin minum obat setiap hari dan menjalani pola hidup sehat. Subjek beranggapan bahwa dirinya sudah tua dan merasa percuma melakukan pengobatan ini karena diabetes melitus tidak bisa disembuhkan. Subjek kurang mampu dalam menerima keadaannya saat ini, hal itu ditunjukkan dengan subjek yang tidak pernah mau diajak keluar rumah karena kurangnya rasa percaya diri subjek dengan tubuhnya sekarang yang kurus dan sulit berjalan. Subjek juga kurang bersemangat dalam menjalani hidupnya, subjek merasa masalah yang dihadapinya ini begitu sulit baginya. Subjek mengaku pasrah dengan sakit yang dideritanya ini.

Subjek kedua berjenis kelamin laki-laki berinisial N usia 70 tahun, subjek merupakan penderita diabetes melitus sudah dua tahun. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 21 September 2020 di rumah subjek. Dari hasil wawancara subjek mengaku jarang kontrol dan memeriksakan gula darahnya ke dokter. Subjek mau memeriksakan gula darahnya ketika subjek sudah tidak kuat dengan sakit yang dirasakan saja, bahkan obat dari dokterpun jarang subjek minum. Terkadang ketika sedang tiba-tiba kambuh, daripada harus berobat ke dokter, subjek memilih meminum obat yang masih tersisa karena jarang diminumnya. Subjek memungkiri bahwa dirinya menderita penyakit diabetes melitus, subjek tidak mau mengakuinya dan menganggap dirinya itu sehat tidak menderita diabetes melitus. Sedangkan kondisi subjek saat ini mengalami komplikasi, subjek juga menderita asam urat. Setiap harinya subjek tidak dapat menjalani aktifitas yang terlalu berat karena subjek mudah capek, lemas, pusing, dan sering buang air kecil. Subjek tidak memiliki semangat dalam berobat untuk bisa sehat karena menurut subjek naiknya gula darah dalam tubuhnya itu karena salah makan saja, sehingga tidak perlu untuk melakukan kontrol rutin dan melakukan anjuran-anjuran dari dokter.

Subjek ketiga berinisial JA berusia 45 tahun dengan jenis kelamin laki-laki. Subjek merupakan penderita diabetes melitus kurang lebih satu tahun. Wawancara ini dilakukan di rumah subjek pada tanggal 22 September 2020. Subjek menceritakan bahwa dirinya tidak pernah memeriksakan kadar gula darah dalam tubuhnya lagi, semenjak subjek mengetahui bahwa dirinya didiagnosis menderita diabetes melitus. Menurut subjek melakukan pemeriksaan rutin gula darah hanya menghabiskan waktu dan uang baginya. Subjek merasa percuma

melakukannya karena penyakit diabetes melitus tidak bisa disembuhkan. Padahal subjek sering mengeluhkan merasa lemas, dan sering buang air kecil. Dengan keadaan subjek yang seperti itu membuat subjek berhenti dari pekerjaannya, karena subjek tidak kuat untuk melakukan aktifitas yang berat dan dalam kurun waktu yang lama. Subjek hanya mengandalkan obat tradisional yang dibuat sendiri untuk sedikit meredakan rasa sakit ketika sedang kambuh. Subjek merasa pasrah dengan keadaan dirinya ini, menderita penyakit diabetes melitus yang tidak akan sembuh.

Faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Hayter dan Dorstyn (2014) adalah *self compassion*, yang melibatkan kepedulian dan welas asih pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Menurut Butterworth (2013) *self compassion* adalah kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri dengan berkomitmen mengambil langkah-langkah berani untuk membangun rasa percaya diri, terlepas dari rasa ketakutan yang mendalam serta berani terus melangkah ke arah tujuan. Adapun individu yang memiliki *self compassion* akan memiliki emosi serta kesehatan psikologis yang baik, tidak merasa tertekan dan cemas (Salzberg, 2011). *Self compassion* mempengaruhi seseorang lebih resilien, individu tersebut lebih mampu bangkit kembali dari keterpurukan, membangun harga diri, menjadi lebih ambisius, dan tidak berpuas diri dalam menjalani hidup (Hanson, 2018)

Self compassion menyadarkan pentingnya untuk mencintai diri sendiri supaya tidak terjebak dalam rasa frustrasi, kecemasan, dan kesepian yang timbul akibat kesulitan dalam hidup yang tidak mungkin bisa dihindari (Desmond, 2017). Seseorang membutuhkan rasa pengertian dan mencintai diri sendiri untuk dapat

menghadapi cobaan hidup yang sulit (Goldstein, 2015). Ketika memiliki *self compassion* individu akan memberikan perhatian dan kepedulian kepada diri sendiri ketika sakit ataupun terluka, hal itu dapat meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologis (Terry & Leary, 2015). Individu yang memiliki *self compassion* akan merasakan kedamaian batin dan kebebasan sejati dengan memaafkan dan menerima dirinya terlepas dari apa yang sedang terjadi (Neff & Germer, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amanda dan Siswati (2020) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di Komunitas Lupus Panggon Kupu Semarang” menunjukkan pada 38 responden, ditemukan bahwa *self compassion* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi pada penderita SLE di Komunitas Lupus Panggon Kupu Semarang. Semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi resiliensi dalam menghadapi tekanan akibat penyakit pada penderita SLE di Komunitas Lupus Panggon Kupu Semarang.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi menurut Jackson dan Watkin (2004) adalah optimisme, kemampuan untuk tetap positif tentang masa depan namun realistis dalam perencanaannya. Menurut Bailis dan Chipperfield (2012) optimisme adalah kepercayaan individu akan dirinya sendiri mampu menghadapi dan melewati suatu masalah dalam hidupnya, individu tersebut berfokus dan berusaha mengupayakan hasil yang terbaik untuk menyelesaikan masalahnya. Individu yang memiliki sikap optimisme dapat dilihat dari kehidupan sehari-harinya (Conversano dkk, 2010). Sikap optimisme tersebut diwujudkan dengan

menerapkan hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Turkum, 2011). Optimisme menerapkan cara berpikir positif untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan seseorang (Hamvai & Piko, 2011).

Seseorang yang optimis memiliki perkembangan kognitif positif, dukungan sosial yang baik, dan pengendalian diri dalam menghadapi rasa sakitnya (Affleck dkk, 2001). Sikap optimis dapat meningkatkan rasa syukur dan pemikiran positif sehingga individu tersebut dapat bahagia (Meadows, 2016). Optimisme yang dimiliki oleh seseorang mampu membantu individu melindungi dirinya serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka (Simon, 2018). Seseorang yang optimisme memiliki hasil kesehatan yang baik, dan ketika menderita sebuah penyakit, individu tersebut dapat menghadapinya dengan baik (Posadzki, 2011). Optimisme juga dapat mempengaruhi resiliensi karena seseorang yang merasa optimis dapat meningkatkan peluang untuk bangkit dan membuat segala sesuatu menjadi lebih baik daripada sebelumnya (Siebert, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Arora (2017) yang berjudul "*A Study of Optimism and Resilience Among Chronically Ill Female Patients*" pada 40 responden, menunjukkan hasil positif yang signifikan mengenai optimisme terhadap resiliensi pada pasien perempuan dengan sakit kronis. Semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi resiliensi dalam menghadapi kesulitan dan tekanan pada pasien perempuan dengan sakit kronis.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan Antara Self Compassion dan Optimisme Dengan Resiliensi Pada Penderita Diabetes Melitus*".

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *self compassion* dan optimisme dengan resiliensi pada penderita diabetes melitus.

C. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi positif berkaitan dengan hubungan antara *self compassion* dan optimisme dengan resiliensi pada penderita diabetes melitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk menambah wawasan mengenai hubungan antara *self compassion* dan optimisme dengan resiliensi pada penderita diabetes melitus.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji *self compassion*, optimisme, dan resiliensi guna menyempurnakan penelitian ini.