

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Peran kesehatan dalam menjaga optimalisasi manusia dalam kegiatan sehari-hari membuat banyak orang melakukan berbagai aktifitas agar dapat mempertahankan kondisi kesehatannya, mulai dari berolahraga, mengkonsumsi makanan yang sehat, mengkonsumsi vitamin, ataupun menghindari pola hidup yang dapat mengganggu kesehatannya seperti meminum minuman keras, begadang dan lain sebagainya.

Jika individu lengah dalam menjaga kesehatan tubuhnya maka akan timbul beberapa penyakit, mulai dari penyakit yang biasa diderita orang banyak seperti diare, flu, batuk dan lain-lain. Kemudian jika terjadi kerusakan yang besar dalam sistem kekebalan tubuh maka akan sangat mungkin timbul penyakit menahun atau kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Penyakit kronis sendiri didefinisikan sebagai kondisi medis atau masalah kesehatan yang berkaitan dengan gejala-gejala atau kecacatan yang membutuhkan penatalaksanaan jangka panjang, sebagian dari penatalaksanaan ini mencakup belajar untuk hidup dengan gejala kecacatan, sementara itu ada pula yang menghadapi segala bentuk perubahan identitas yang diakibatkan oleh penyakit kronis tersebut (Dian, 2012).

Perjalanan penyakit kronis berlangsung lama bahkan sampai bertahun-tahun atau bahkan seumur hidupnya. Dalam perjalanannya, seseorang yang menderita penyakit kronis memiliki kecenderungan untuk tidak dapat melakukan segala aktivitas seperti yang biasa dilakukannya saat belum mendapatkan penyakit tersebut.

Dari berbagai penyakit kronis, terdapat beberapa penyakit yang sangat ditakutkan oleh masyarakat karena masih belum ditemukan obatnya sampai saat ini, seperti AIDS, Kanker,

dan Lupus. Karena beberapa penyakit ini masih belum ditemukan obatnya, maka tindakan preventif merupakan hal yang perlu kita lakukan. Seperti mencari tahu faktor penyebab dari berbagai penyakit kronis tersebut sehingga dapat berusaha untuk mengindarinya. Hanya saja, tindakan preventif akan sulit dilakukan untuk penyakit lupus karena sampai saat ini masih belum ditemukan faktor penyebab yang pasti akan penyakit lupus.

Lupus merupakan penyakit kronis (menahun) yang tergolong pada penyakit sistem daya tahan atau auto imun, artinya tubuh pasien lupus membentuk antibodi yang salah arah. Pada penyakit lupus, sistem kekebalan tubuh seperti kehilangan kemampuan untuk membedakan antara substansi asing (bakteri atau virus) dengan sel maupun jaringan tubuhnya sendiri, sehingga antibodi yang seharusnya ditujukan untuk melawan bakteri atau virus yang masuk ke dalam tubuh justru menyerang organ tubuh sendiri, dengan merusak organ-organ tubuh seperti ginjal, hati, sendi, sel darah merah, leukosit, atau trombosit (Hahn, 2001).

Dalam penyakit lupus, terbagi beberapa fase. Pertama, individu tidak menunjukkan gejala-gejala serangan lupus namun terdapat ruam kemerahan di daerah pipi dan hidung. Kedua, yaitu fase aktif atau yang biasa disebut *relapse* atau *flare* ditandai dengan lelah berkepanjangan, demam, rambut rontok sakit persendian, penurunan berat badan, bercak-bercak merah di kulit (*skin rashes*), dan sariawan. Kemudian fase terakhir yaitu bertambahnya penyakit yang akan fatal bagi pasien lupus karena kerentanan sistem kekebalan tubuh yang menyerang organ tubuh mereka. Hal ini tentu saja menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang dengan penyakit lupus (ODAPUS) karena bukan hanya faktor resiko terhadap fisik saja yang mereka alami, melainkan juga secara psikis, hal ini dapat terjadi atas timbulnya perasaan tertekan akibat diskriminasi masyarakat kepada mereka (Murni, 2003). Karena seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, penyakit lupus

memperlihatkan beberapa gejala yang nampak pada fisiknya, seperti *skin rashes*, penurunan berat badan, dan rambut rontok. Ditambah lagi ODAPUS tidak boleh melakukan aktivitas berlebih yang akan membuatnya kelelahan dan juga tidak dapat terkena teriknya sinar matahari. Hal ini secara tidak langsung membuat ODAPUS dipandang berbeda oleh lingkungan disekitarnya, juga jika terus berlanjut dapat menyebabkan depresi pada ODAPUS (Komalig, 2008).

Sampai saat ini belum ditemukan obat ataupun terapi medis yang dapat menyembuhkannya sehingga ODAPUS harus bertahan lama dengan penyakit lupus yang dideritanya, bahkan hingga seumur hidup. Pada umumnya, pengobatan yang diberikan pada ODAPUS bertujuan untuk mencapai masa remisi yang ditandai dengan hilangnya seluruh gejala.

Ketika seseorang mendapatkan diagnosa penyakit kronis misalnya lupus, tentu akan muncul ketakutan dan kecemasan pada dirinya atas eksistensi dan performansinya. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kemampuan orang tersebut dalam menjalankan fungsi kehidupannya sehari-hari, seluruh aspek kehidupannya pun akan terpengaruh. Dinamika psikologis dan emosional yang muncul karena kecemasan terhadap siapa yang akan mengurusnya disaat sakit? Apakah ia masih dapat melakukan rutinitasnya sehari-hari? Melakukan kegiatan sesuai dengan hobi seperti sebelumnya? Karena lupus tidak hanya menyerang satu organ saja, tapi bisa lebih dari itu, mulai dari kulit, ginjal, hati, sendi, sel darah merah, dan lainnya, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa ODAPUS akan depresi karena cemas dan rasa sedih berkepanjangan yang dihadapinya secara terus menerus akibat perubahan fisik, fungsi, ataupun perubahan sosial yang ia hadapi. Hal ini dikuatkan oleh Zubairi (2008) dinyatakan bahwa sebanyak 40% ODAPUS biasanya terkena gangguan psikologis yang umumnya berupa rasa sedih yang berkepanjangan karena terjadinya perubahan dalam diri ODAPUS sehingga menyebabkan stress yang dapat berlanjut menjadi

depresi. Kemudian jika individu tersebut mengalami stress maka akan memperparah penyakit yang dialaminya karena stress juga dapat mengubah fungsi imunitas melalui syaraf jaringan getah bening, melalui pelepasan hormon *Hypothalamic Pituitary Adrenacortical* (HPA) dan hormon *Sympathetic Adrenal Medullary* (SAM), yang kemudian mengikat sel-sel aktif imunitas dan mengubah fungsinya (Cohen, 2007).

Seperti yang dikutip pada modul presentasi Program Training Pembekalan Pegawai Pra Purnabakti Tahun 2016 PT Bank Mandiri (Persero) Tbk yang disusun oleh DR. Puti Rita Liswari, M Sc., M.Kes. bahwa menurut penelitian *American Institute of Stress* didapatkan bahwa 75-90 % pasien yang berkunjung ke dokter adalah akibat penyakit yang berawal dari stress.

Seperti yang dipaparkan oleh Zubairi “... *semua penyakit menahun pasti punya aspek kejiwaan, termasuk pada penyakit lupus, karena apabila penyakit sedang muncul, maka terkadang timbul ruam berwarna merah di wajah yang mengganggu mereka, yang bisa membuat ODAPUS merasa malu.*” Kemudian secara meluas pada penderita penyakit kronis menurut Purwaningsih dan Kartina (2009) ada beberapa respon individu terhadap penyakit kronis yang dideritanya, antara lain adalah kehilangan fungsi mental, konsep diri, kehilangan peran dalam kelompok ataupun keluarga, dan atau menarik diri dari lingkungan.

Pada 1986, sebuah fakultas kedokteran di San Fransisco menemukan fakta bahwa 75% penyakit tubuh berasal dari dialog negatif dengan jiwa. Ahli jiwa menyebutnya sebagai sandiwara internal. Inilah cara orang menggambarkan kehidupan dalam benaknya, termasuk pikiran-pikiran dan susunannya dalam mental yang didalamnya terdapat *core befd vffvflief*. Seperti halnya yang terdapat pada QS. Al-Ra’du ayat 11 yang artinya:

“*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*”

Ayat tersebut menyiratkan bahwa pentingnya kekuatan diri dalam mengubah keadaan. Bahwa tidak ada orang lain yang dapat menyakiti diri kita tanpa seizin kita sendiri. Bahkan Plato menyebutkan “Ubahlah pikiran Anda, maka dunia Anda akan berubah”. Suatu hal yang penting untuk melakukan perubahan dalam diri sebelum mengubah keadaan sekitar. Ketika seorang manusia sudah berhasil mengendalikan pikirannya selalu dalam sudut pandang yang positif, maka berbagai virus dari luar akan sulit mempengaruhinya. Kekuatan pikiran positif mampu menolak segala pengaruh negatif yang merugikan tidak hanya bagi kesehatan raga, tetapi juga jiwa (Elfiky, 2009). Hal ini diperkuat oleh Haruyama (2013) yang menyatakan bahwa seluruh pikiran akan mewujudkan di dalam otak dan memicu reaksi biokimia, sehingga ketika kita bereaksi positif terhadap stres dan berpikir “*Ini adalah tantangan yang menarik. Bagus kalau begitu!*”, maka akan terbentuk hormon korteks adrenal yang meringankan stres fisik. Selain itu, beta-endorfin yang menangkal stres psikis juga akan dibebaskan.

Dari pandangan para ahli tersebut, tampak bahwa pikiran sangat penting dalam mengubah keadaan seseorang, baik jiwa maupun raga. Dengan kondisi bahwa beberapa penyakit kronis sampai saat ini belum ditemukan obatnya, banyak orang yang mengalami penyakit kronis seperti lupus merasa bahwa dirinya tidak berdaya, pesimis, marah terhadap kondisi tubuhnya, merasa tidak nyaman, dan frustrasi. Hal-hal ini dapat muncul dan diperparah jika individu memiliki keyakinan yang negatif dalam dirinya. Tingkat keyakinan yang paling mendasar, global, kaku, dan overgeneralisasi dalam diri individu itu disebut dengan *core belief* (Beck, J., 1995: 16). *Core belief* menggambarkan keyakinan dasar individu terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan dunia sekitar pada umumnya. Kebanyakan orang yang sedang mengalami penyakit kronis akan mengalami depresi yang makin dipicu oleh sistem *core belief* negatif yang lebih menguasai dirinya dan makin mengembangkan pikiran *irrational* sehingga kecemasan tentang penyakit dan dirinya bisa makin memperparah kesehatannya. *Core belief* yang negatif yang biasa dimiliki itu adalah *unlovability*,

helplessness, dan *worthlessness* (Beck, J., 2005). Walau begitu, *core belief* dapat berubah seiring dengan usaha dan pengalaman individu dalam mengubahnya baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Seperti yang sudah kita ketahui bahwa setiap individu memiliki karakteristik yang unik dan berbeda antar satu sama lain, walaupun mayoritas orang yang menderita penyakit kronis seperti lupus bisa jadi diwarnai *core belief* yang negatif, tetapi ada pula beberapa individu yang tetap dapat *survive* dalam menjalani hidupnya dengan mengembangkan sistem *core belief* positif yg ada pada dirinya.

Salah satu individu yang dapat *survive* dengan penyakit Lupus yang ada pada dirinya yaitu J (49 tahun), seorang ibu rumah tangga yang mendapatkan diagnosa lupus semenjak tahun 2010. Meskipun pada awalnya J sempat merasakan *drop* secara fisik dan mental diantaranya karena saat ia mendapatkan diagnosa Lupus, tidak lama yaitu sekitar 1 bulan setelah ibundanya meninggal dunia dan masih ada urusan keluarga besar yang diamanahkan kepada ibundanya yang belum terselesaikan sehingga J yang harus menyelesaikan permasalahan tersebut. Selain itu, anak-anak J saat itu masih berusia sekitar 10-15 tahun sehingga masih banyak membutuhkan perhatian dan pertolongan darinya. Oleh karena itu, muncullah banyak kecemasan pada diri J mengenai bagaimana ia harus menghadapi kehidupan selanjutnya dengan penyakit Lupus yang terdapat pada dirinya.

Kecemasan yang dirasakan oleh J tidak terjadi secara terus menerus. Berbagai hal dilakukan J agar dapat menghilangkan kecemasannya tersebut, dan agar dapat *survive* dengan penyakitnya juga dapat kembali adaptif di lingkungannya. Hal-hal tersebut diantaranya yaitu mengikuti berbagai kegiatan yang dapat memberi motivasi dan menunjang kesembuhan penyakit J atau setidaknya tidak memperparah penyakit J tersebut. Seperti mengikuti kegiatan di Syamsi Dhuha Foundation (tafakuran, seminar, dll), mengikuti berbagai pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan *self healing* J, mengikuti pelatihan pengobatan menggunakan media lintah.

J juga mengembangkan pikiran-pikiran positif pada dirinya, baik mengenai diri J sendiri maupun mengenai lingkungan diluar dirinya. Tidak jarang, J juga membagikan pengalaman yang telah didapatkannya dari berbagai kegiatan yang sudah J ikuti kepada teman-teman J, baik yang juga memiliki diagnosa Lupus maupun tidak.

Berangkat dari latar belakang tersebut, peneliti memandang adanya dinamika yang unik pada diri J, sehingga peneliti tertarik untuk mengungkap bagaimana gambaran *core belief* pada diri ODAPUS dapat bertahan menjalani hidupnya dengan penyakit lupus yang terdapat pada dirinya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti menetapkan rumusan masalah yang akan dibahas yaitu bagaimana gambaran *core belief* pada ODAPUS?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui gambaran *core belief* pada ODAPUS.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis. Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pengetahuan mengenai gambaran *core belief* ODAPUS dan memberikan kontribusi terhadap keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi kognitif.

Manfaat praktis. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk membantu ODAPUS lainnya atau orang dengan penyaki kronis lainnya agar dapat mengambil pelajaran dari pengalaman ODAPUS yang dijadikan subjek dalam penelitian kali ini yang dapat tetap

bertahan dan produktif dalam hidupnya dengan penyakit kronis yaitu lupus yang terdapat pada dirinya.



