

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KETABAHAN PADA PENDERITA *MYASTHENIA GRAVIS*

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO

Oleh:
Nurmasari Puspita Ningtyas
15010113130112

ABSTRAK

Myasthenia gravis adalah penyakit autoimun yang terjadi ketika zat antibodi yang dibentuk oleh sistem kekebalan tubuh yang seharusnya berfungsi melindungi tubuh justru bekerja melawan jaringan yang ada di tubuhnya sendiri. Penyakit *myasthenia gravis* sebagian besar diderita oleh perempuan. Gejala yang muncul pada penderita *Myasthenia gravis* adalah kelopak mata menurun secara abnormal (*ptosis*), penglihatan ganda (*diplopia*), dan mudah keletihan. Penderita *myasthenia gravis* rentan mengalami stres akibat dari penyakitnya yang berakibat pada terganggunya peran dan tanggung jawab penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*. Populasi penelitian ini adalah 107 penderita *myasthenia gravis* yang menjadi anggota Yayasan *Myasthenia Gravis* Indonesia di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 34 orang (11 laki-laki; 23 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi (21 aitem; $\alpha = 0,92$) dan Skala Ketabahan (40 aitem; $\alpha = 0,95$). Hasil analisis *product moment* adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis* ($r_{xy} = 0,810$; $p < .001$). Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki, maka penderita *myasthenia gravis* akan semakin tabah.

Kata kunci: regulasi emosi, ketabahan, *myasthenia gravis*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dewasa ini, setiap manusia dituntut untuk dapat aktif agar mampu bertahan hidup baik dengan aktif bekerja maupun aktif bersosialisasi, selain itu tujuan hidup setiap manusia perlu untuk dicapai. Proses pencapaian setiap tujuan hidup, manusia tidak lepas dari hambatan yang membuat individu perlu untuk berusaha lebih keras agar tujuan hidup dapat tercapai. Salah satu hambatannya adalah masalah kesehatan. Ketika kondisi tubuh menurun, akan berdampak pada penurunan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas, sehingga usaha yang dikeluarkan menjadi kurang maksimal.

Penyebab dibalik kondisi kesehatan yang buruk, salah satunya karena munculnya penyakit. Menurut KBBI (2017), penyakit adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau kelainan sistem faal atau jaringan pada organ tubuh. Salah satu yang tergolong dalam penyakit adalah *myasthenia gravis*. *Myasthenia gravis* adalah salah satu penyakit kronis, yaitu penyakit yang menyerang tubuh dalam jangka waktu yang lama.

Myasthenia gravis merupakan penyakit autoimun, yang mana sistem imun yang seharusnya melindungi tubuh berbalik menyerang tubuh. Bagian tubuh yang menjadi sasaran pada penyakit ini adalah bagian reseptor saraf pada otot di sebagian tubuh atau bisa juga menyerang keseluruhan tubuh manusia (Kaminski, 2003). Karakteristik penyakit *myasthenia gravis* yang terlihat pada penderita yaitu

memiliki gejala *ptosis* (menurunnya kelopak mata), *binocular diplopia* (penglihatan ganda), *dysarthria* (kesulitan berbicara), *dysphagia* (kesulitan menelan), dan kelemahan pada tangan dan kaki (Juel & Janice, 2007). Gejala pada penyakit *myasthenia gravis* tiap penderita memiliki gejala yang berbeda-beda, hal tersebut tergantung dari kondisi masing-masing penderita. Penderita *myasthenia gravis* juga memiliki tingkat keparahan penyakit yang beragam, semakin tinggi tingkat keparahan penyakit *myasthenia gravis*, maka akan semakin besar peluang bagi penderita untuk bisa mengalami krisis *myasthenia*, bahkan tingkat keparahan yang tinggi dapat mengakibatkan kematian (Arpandy & Halim, 2013).

Departemen kesehatan Amerika Serikat mencatat jumlah pasien *myasthenia gravis* sejumlah lima sampai 14 dari 100.000 orang dari seluruh etnis maupun jenis kelamin (Putri, Kariasa & Dahlia, 2016). Berdasarkan penggalian informasi dengan Koordinator Wilayah Jawa Tengah dari Yayasan Myasthenia Gravis Indonesia, jumlah penderita *myasthenia gravis* di Indonesia belum ditemukan data yang akurat, hal tersebut terkait dengan penderita yang sebagian besar cenderung tertutup dengan sakit yang diderita. Penyakit *myasthenia gravis* terdapat pada semua kelompok usia dengan rentang 33 hingga 39 tahun, serta sebagian besar penderita *myasthenia gravis* berjenis kelamin perempuan dengan perbandingan 2:3 antara laki-laki dan perempuan (Putri, dkk, 2016).

Penyakit *myasthenia gravis* sampai saat ini masih belum diketahui obat untuk proses penyembuhannya, sehingga dibutuhkan ketekunan dan kepatuhan pada penderita untuk menjaga kestabilan tubuh dengan rutin meminum obat dan kontrol ke dokter setiap satu bulan sekali, serta menjauhi hal-hal yang

memperburuk kondisi atau hal-hal yang dapat memicu kekambuhan penyakit. Menurut data dari WHO (dalam Gunawan, Simbolon & Fauzia, 2017) menyatakan bahwa yang dapat mempengaruhi kepatuhan pengobatan pada penyakit TB adalah efek samping obat, lama pengobatan, status imigran, jarak yang jauh antara rumah dengan pusat pelayanan kesehatan, riwayat kehidupan pasien dan adanya persepsi risiko terhadap penyakit TB yang dialami oleh pasien. Penderita *myasthenia gravis* mengalami hal yang sama, yaitu jarak yang ditempuh dari rumah ke rumah sakit menunjukkan komitmen penderita untuk menjaga kondisi tubuh tetap stabil, walaupun jarak yang ditempuh jauh.

Permasalahan lain yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis* adalah penerimaan orang lain di lingkungan sekitar penderita. Data yang telah diperoleh dari penggalan informasi awal bahwa penderita *myasthenia gravis* tidak jarang cenderung menghindari dari lingkungan sekitarnya, seperti lingkungan rumah dan lingkungan kerja. Kondisi fisik yang tidak lagi kuat membuat penderita terbatas dalam beraktivitas, sehingga mengurangi intensitas penderita terlibat dalam kegiatan yang ada di lingkungan sekitar. Kondisi fisik yang terlihat seperti orang sehat ketika sedang stabil membuat orang sekitar sulit untuk mempercayai dan memahami bahwa penderita sedang sakit.

Lingkungan terdekat individu adalah keluarga. Dukungan keluarga dibutuhkan penderita *myasthenia gravis* dalam menghadapi penolakan dari lingkungan sekitar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Desmisagili (2012) pada penderita Lupus, penerimaan keluarga sebagai bentuk dukungan yang paling dibutuhkan oleh penderita Lupus untuk dapat mengatasi diri dan memiliki semangat

menjadi sehat, karena penolakan dari lingkungan sekitar membuat kondisi fisik dari penderita menjadi lemah dan dapat memicu kekambuhan penyakit yang dapat mengakibatkan kematian.

Dampak dari penyakit *myasthenia gravis* tidak hanya pada perubahan fisik, namun juga terdapat dampak psikologis. Kulaksizoglu (2007) semua penyakit kronis, salah satunya *myasthenia Gravis* juga memiliki dampak psikologis pada penderitanya, seperti gangguan kecemasan, meliputi gangguan panik dan gangguan depresif. Selain itu menurut Paradis, dkk (dalam Kulaksizoglu, 2007), perubahan karakteristik pada penderita *myasthenia gravis* menyebabkan pasien menjadi cepat marah, merasa tegang dan mudah khawatir akan permasalahan yang terjadi pada kesehariannya.

Perubahan yang terjadi setelah terdiagnosis *myasthenia gravis*, hal tersebut menjadi keterbatasan bagi penderita *myasthenia gravis*. Banyak kegiatan yang tidak dapat lagi dilakukan, dan tanggungjawab yang tidak dapat dipenuhi dengan baik karena kondisi tubuh yang mudah melemah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kohler (2007), beberapa pasien yang menderita *myasthenia gravis* mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas di luar rumah, serta masalah dalam menghadapi kehidupan yang dijalani sehari-hari. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmadiyah (dalam Arpandy & Halim, 2013) diketahui bahwa sebagian besar penderita *myasthenia gravis* memiliki masalah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Banyaknya permasalahan tersebut mengakibatkan munculnya banyak tekanan yang dirasakan oleh penderita *myasthenia gravis*.

Kehidupan cenderung bermakna ketika manusia dapat menerima permasalahan hidup dengan baik. Perasaan bahagia dapat dirasakan ketika individu mampu menerima dengan ikhlas dan penuh dengan ketabahan setiap keadaan hidup yang dimiliki, mulai dari susah, sedih, maupun senang. Namun pada kenyataannya tidak semua individu mampu untuk menerima hal yang terjadi dalam hidupnya, tidak jarang merasakan penyesalanan dan tidak dapat memandang positif dari permasalahan yang datang dalam kehidupan. Hal ini disebabkan oleh tingkat ketabahan pada manusia yang rendah, sehingga membuat seseorang mudah menyerah dan tertutup terhadap permasalahan yang terjadi.

Menurut Hall dan Lindzey (2004), setiap individu mempunyai cara penyesuaian diri yang berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan atau perubahan yang dihadapi. Cara individu menyesuaikan diri dengan permasalahan atau perubahan dipengaruhi oleh kepribadian individu. Salah satu faktor kepribadian yang membedakan sikap individu dalam mengadapai masalahnya adalah ketabahan (Schultz & Schultz, 2010).

Ketabahan adalah karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk bertahan dalam situasi yang penuh tekanan, seperti situasi yang dialami oleh penderita *myathenia gravis*. Ketabahan adalah konsep yang dikembangkan oleh Maddi dan Kobasa yang merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada kestabilan individu dalam memberikan respon terhadap suatu kejadian (DiMatteo & Martin, 2002). Ketika menghadapi tantangan dan saat yang sulit dalam hidup, individu yang memiliki tingkat ketabahan yang tinggi akan mempunyai keadaan fisik dan mental yang lebih sehat, karena cenderung mempunyai penilaian yang

lebih positif terhadap *stressor* yang dihadapi, dan tetap berharap untuk membuat kemajuan dalam situasi yang buruk sekalipun (Lewis, 2002).

Menurut Florian (dalam Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ketabahan yaitu kemampuan individu dalam merencanakan hal yang realistis, memiliki kepercayaan diri dan memiliki kemampuan untuk mengelola perasaan. Menurut Gottieb (dalam Wong, 2005), karakteristik ketabahan yang dimiliki individu dapat memprediksikan seberapa baik individu menghadapi peristiwa traumatis dan stres yang kronis, dan salah satu alasannya adalah karena individu yang memiliki karakteristik kepribadian ini mempunyai kemampuan dalam mengatasi situasi yang penuh dengan emosi-emosi negatif di dalam hidup mereka, sehingga pada akhirnya akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisiologis mereka.

Individu yang memiliki tingkat ketabahan tinggi cenderung dapat mempertahankan kesehatannya dalam situasi stres. Jika dikaitkan dengan situasi yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis*, maka penderita yang tabah akan lebih sejahtera secara fisik dan psikologis, dibandingkan dengan penderita yang kurang tabah, karena penderita *myasthenia gravis* tidak hanya bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketabahan yaitu memiliki kemampuan untuk mengelola perasaan yang kuat, karena dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang muncul ketika mengalami situasi yang penuh tekanan.

Situasi dan kondisi yang penuh tekanan seperti yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis* berpotensi untuk menimbulkan emosi-emosi yang negatif

(Burgess, 2006). Kehidupan yang dijalani oleh penderita *myasthenia gravis* dipenuhi diantara perasaan bersalah karena tidak dapat menjalankan perannya dikeluarga secara maksimal seperti sebelumnya, perasaan khawatir ketika harus berobat ke rumah sakit berulang kali karena penurunan kondisi tubuh, dan cemas ketika mengetahui bahwa biaya pengobatan yang tidak sedikit. Perasaan bersalah, khawatir dan cemas yang dirasakan oleh penderita *myasthenia gravis* adalah termasuk ke dalam kategori emosi negatif (Lazarus, 1999).

Individu mengalami emosi negatif akibat situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan, sehingga mempunyai kesempatan yang lebih besar dalam merasakan manfaat dari penggunaan strategi regulasi emosi. Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang dialami, dan bagaimana emosi dapat dihayati dan diekspresikan (Gross, Richards, & John, 2006). Ketika seseorang mengalami situasi yang penuh dengan tekanan, regulasi emosi digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang timbul (Burgess, 2006).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Koordinator Jawa Tengah dari Yayasan *Myasthenia Gravis* Indonesia didapatkan keterangan bahwa salah satu hal berat yang menjadi tantangan penderita *myasthenia gravis* adalah pengendalian emosi. Kondisi penderita dapat berubah sewaktu-waktu dilihat dari cara pengendalian emosi penderita. Secara umum, emosi-emosi negatif penting untuk diregulasi, karena emosi yang negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan, yaitu dapat menurunkan kondisi kesehatan seseorang (Burgess, 2006). Jadi, kemampuan untuk mengelola emosi, terutama yang berkaitan dengan emosi yang negatif, akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisiologis seseorang

(Wong, 2005). Hal tersebut berlaku pada penderita *myasthenia gravis*, ketika tidak dapat mengendalikan emosi akan berpengaruh pada menurunnya kondisi penderita dan dapat mengakibatkan krisis Myasthenik.

Ketika individu tidak dapat berpikir dengan tenang, cemas, khawatir dan stres akan lebih mudah untuk mengalami gagal nafas, sulit menelan, sehingga perlu untuk segera dilarikan ke rumah sakit. Namun ketika masalah yang dialami oleh penderita dinilai sebagai suatu hal yang tidak memberatkan, emosi yang dimunculkan pun akan cenderung positif dan memberikan pengaruh yang baik pada perilaku yang muncul. Raggi, Leonardi, Mantegazza, Casale, dan Fioravanti (dalam Arpandy & Halim, 2013) memberikan penjelasan bahwa kondisi stres pada penderita *myasthenia gravis* akan memicu tingkat keparahan penderita. Oleh karena itu, penting bagi penderita *myasthenia gravis* untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikologis, salah satunya adalah dengan memiliki tingkat regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi erat kaitannya dengan emosi yang dirasakan seseorang ketika mengalami suatu masalah. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi, akan cenderung dapat mempertahankan atau mengurangi emosi yang dirasakan baik positif atau negatif (Putri, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) mengenai regulasi emosi pada perawat, seseorang dengan regulasi emosi yang rendah akan memunculkan perilaku-perilaku yang menimbulkan kerugian bagi individu. Menurut Goleman (Putri, 2013), kecakapan individu dalam mengelola emosi akan membuat individu terhindar dari hal-hal yang mungkin dapat menjerumuskan dalam kesulitan bila tidak dapat mengelola emosinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka permasalahan yang ingin diangkat oleh peneliti adalah apakah regulasi emosi yang diasumsikan dapat menangani efek negatif dari permasalahan yang menimbulkan stres, mampu untuk mendukung kemampuan penderita *myasthenia gravis* dalam meningkatkan ketabahan. Permasalahan tersebut yang menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat bermanfaat dan mampu memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu, khususnya ilmu dibidang psikologi klinis yang berkaitan dengan kondisi psikologis pada penderita *myasthenia gravis*.

2. Manfaat Praktis

a. Penderita *Myasthenia Gravis*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi penderita *Myasthenia gravis* dalam memahami perasaan dan pengaruhnya pada tubuh.

b. Manfaat bagi Yayasan *Myasthenia Gravis* Indonesia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Yayasan *Myasthenia Gravis* Indonesia dan dokter yang menangani penderita *myasthenia gravis* dalam membentuk program untuk membantu proses penyembuhan penderita *myasthenia gravis*, terkhusus pada kondisi psikologis penderita.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran peneliti lain untuk melakukan penelitian pada fenomena terkait pengaruh kondisi psikologis pada penderita *myasthenia gravis*.