

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

“Pekerjaan banyak yang tertunda. Di luar banyak yang kehilangan. Kita berpegangan tanpa bersentuhan. Kita saling menguatkan tanpa berdekatan.

Sadar ini sulit, percaya ini lewat.”

- Marchella FP

Untaian sajak di atas sangat menggambarkan situasi di dunia saat ini, termasuk di Indonesia. Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO *China Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubel, Cina. Informasi lebih lanjut, pada tanggal 7 Januari 2020 Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru *coronavirus disease* (COVID-19). COVID-19 terus menyebar dan baru ditetapkan sebagai pandemik oleh WHO pada bulan Maret 2020 (Cucinotta & Vanelli, 2020). COVID-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19, yaitu gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5 – 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Penularan COVID-19 terjadi dari manusia ke manusia melalui kontak langsung secara fisik yang ditularkan melalui mulut, hidung, dan mata. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya dapat menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak, hingga orang dewasa termasuk ibu hamil, dan ibu menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19 di Indonesia terus meningkat setiap harinya. Berdasarkan data yang dilaporkan dari pusat informasi covid19.go.id per tanggal 14 Februari 2021, pasien yang terkonfirmasi positif sudah mencapai 1.217.468 orang dengan rincian, 1.025.273 orang sembuh dan 33.183 orang meninggal. Angka kasus yang terus meningkat ini membuat pemerintah memberlakukan kebijakan untuk melakukan isolasi atau karantina di rumah. Adanya penerapan isolasi dan karantina dapat memberikan manfaat kepada kesehatan masyarakat untuk mengendalikan penularan penyakit COVID-19, meskipun demikian isolasi pasien yang ketat memiliki dampak positif dan dampak negatif. Beberapa pasien memandang bahwa privasi yang dimiliki dalam satu kamar sebagai pengalaman yang positif. Kasus lainnya melaporkan memiliki dampak negatif dalam kesehatan mental dan hubungan sosial, termasuk stres, cemas, depresi, dan kesepian (Shaban dkk., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sun dkk. (2020), menunjukkan bahwa para pasien COVID-19 yang dipilih melalui proses pengambilan sampel yang kuat di *Department of Infectious Diseases of the First Affiliated Hospital of Henan University of Science and Technology* merasa sangat takut, cemas, dan merasa bersalah dengan keluarganya. Hasil studi pendahuluan wawancara pada subjek pertama (berinisial STP) yang telah peneliti lakukan pada tanggal 14 November 2020 memiliki hasil temuan yang sama, yaitu subjek menyampaikan bahwa ia merasa sedih ketika dinyatakan positif COVID-19 karena subjek merasa termasuk orang yang sangat menjaga kebersihan. Subjek juga merasa kesal, cemas, takut, khawatir, dan *feeling guilty* karena menjadi penyebab keluarganya ikut terkonfirmasi positif COVID-19.

Penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Sun dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa pasien COVID-19 cenderung sulit untuk tidur dan tidak dapat makan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan wawancara dengan subjek kedua (berinisial CM) yang telah peneliti lakukan pada tanggal 14 November 2020 juga menemukan bahwa pada hari ke-10 di Wisma Atlet subjek menyampaikan tidak dapat makan dan tidak bisa menelan obat sama sekali. Pada malam hari subjek harus disuntik karena obat yang diminum tidak ada yang bekerja sama sekali di tubuhnya.

Subjek juga menyampaikan bahwa hal ini yang membuat ia merasa sangat lelah selama isolasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan juga didukung oleh sebuah studi di Cina, terdapat 194 responden dari 1.210 menemukan bahwa selama fase awal COVID-19, lebih dari 50% mengalami dampak psikologis yang parah dengan 30% melaporkan memiliki kecemasan sedang hingga tinggi (Wang dkk., 2020). Berdasarkan studi lain yang dilakukan oleh Sun dkk. (2020), pasien yang diduga atau dikonfirmasi positif terkena COVID-19 menunjukkan hasil yang lebih tinggi pada tingkat stres secara psikologis. Sebuah studi menunjukkan dari 3.947 responden di Vietnam menemukan bahwa mereka yang terduga memiliki gejala COVID-19 memiliki skor depresi yang lebih tinggi dan skor kualitas hidup yang lebih rendah (Nguyen dkk., 2020). Sebuah survei klinis terhadap 714 pasien COVID-19 di Wuhan, Cina, menemukan bahwa prevalensi gejala stres pasca-trauma yang berkaitan dengan COVID-19 mencapai 96.2% (Bo dkk., 2020).

Menurut Rogers dkk. (2020), data awal pada pasien COVID-19 mungkin mengalami delirium, depresi, kecemasan, dan insomnia. COVID-19 dapat menyebabkan gejala usia psikopatologis melalui infeksi virus langsung pada sistem saraf pusat atau secara tidak langsung melalui respon imun (Wu dkk., 2020). Menurut Miller dan Raison (dalam Mazza dkk., 2020), wawasan terkini tentang peradangan dalam psikiatri menunjukkan bahwa gangguan sistem kekebalan yang dipicu infeksi secara khusus dapat berpengaruh terhadap psikopatologi, menambah tekanan psikologis akibat penyakit peradangan yang berpotensi fatal dan stres. Selain mekanisme imunologi, ketakutan akan penyakit, ketidakpastian masa depan, stigma, ingatan traumatis tentang penyakit yang parah, dan isolasi sosial yang dialami pasien selama pandemi COVID-19 berada dalam stres psikologis yang signifikan dan dapat berpengaruh dalam menentukan hasil psikopatologis (Brooks dkk., 2020). Penelitian Mazza dkk. (2020), berhipotesis bahwa penyintas COVID-19 akan menunjukkan hasil prevalensi kondisi kejiwaan yang tinggi, seperti gangguan mood, gangguan kecemasan, PTSD, dan insomnia.

Ditinjau dari dampak psikologis penyintas COVID-19, hal ini juga dapat disebabkan karena adanya stigma dari masyarakat. Menurut Arboleda-Florez (dalam Abdillah, 2020) stigma dipahami sebagai konstruksi sosial di mana tanda

membedakan aib sosial melekat pada orang lain untuk mengidentifikasi dan mendevaluasi mereka. Stigma sosial dalam konteks kesehatan adalah hubungan negatif antara seseorang atau sekelompok orang yang berbagi karakteristik tertentu dan penyakit tertentu (WHO, 2020). Adanya stigma sosial yang diberikan oleh masyarakat kepada penyintas COVID-19 akan cenderung bersikap menjauh dan tidak mau terlibat kontak dengan mereka.

Yang, Xiao, Wang dkk. (2018) menjelaskan bahwa masalah kecemasan, depresi, dan masalah emosi negatif umum yang dialami pasien selama epidemi penyakit menular dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial yang dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ada kemungkinan bahwa intervensi psikologis dini dengan adanya dukungan sosial dapat memainkan peranan penting dalam kesehatan fisik dan mental pasien positif COVID-19, sehingga stigma negatif kepada penyintas COVID-19 menjadi salah satu permasalahan yang harus diatasi.

Dukungan psikososial dilaporkan telah membantu meredakan tingkat stres, kecemasan, gejala depresi, dan memiliki efek positif pada kualitas tidur (Yang, Yang, Kumar dkk., 2020). Hasil penelitian Grey dkk. (2020), menunjukkan bahwa mereka yang memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi, 52% memiliki risiko lebih rendah terhadap kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain berupa verbal maupun nonverbal yang dapat membuat seseorang merasa tidak sendirian, merasa terhubung dengan banyak orang, dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental karena seseorang akan merasa dicintai dan diperhatikan. Pendapat ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bluestone (dalam Yang dkk., 2020), di mana dukungan sosial biasanya mengacu pada dukungan yang dirasakan oleh seseorang dari orang lain atau perasaan memiliki hubungan sosial yang memberikan bantuan.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental (Xiao dkk., 2020). Dukungan sosial dapat membantu meringankan atau menahan gejala kecemasan individu dalam menghadapi stres dan juga insomnia. Sebuah studi menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap peristiwa depresi dan kecemasan, di mana tingkat dukungan sosial yang

rendah cenderung lebih banyak menyebabkan depresi dan gejala kecemasan ketika individu dalam kondisi stres (Guntzviller, Williamson, dan Ratcliff, 2020).

Glozah (dalam Qi dkk., 2020), dukungan sosial juga dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan individu (*self-efficacy*) dan mengarahkan seseorang untuk lebih memahami, menerima, memberikan semangat, berani, dan pemenuhan diri yang dapat membantu seseorang mempertahankan emosi yang relatif stabil bahkan ketika di bawah tekanan. Individu yang sedang mengalami tekanan psikologis atau emosi negatif ketika ada seseorang yang memberikan sebuah dukungan dapat membantu mengurangi emosi negatif tersebut. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap seseorang yang memiliki trauma. Hasil penelitian Kaniasty dan Norris (dalam Qi dkk., 2020) memperkuat pernyataan tersebut, di mana dukungan sosial adalah salah satu konsep paling umum pada literatur mengenai trauma. Secara umum, dukungan sosial dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu dukungan objektif dan dukungan subjektif. Dukungan objektif mengacu pada bantuan material, memiliki hubungan sosial, dan partisipasi dalam sebuah masyarakat. Dukungan subjektif lebih mengacu pada rasa menghargai, memahami pengalaman kepuasan emosional individu, dan erat dengan perasaan subjektif dari individu tersebut.

Berkurangnya tekanan psikologis seperti stres yang dirasakan oleh seseorang ketika mendapatkan dukungan dari orang lain menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi bagian terpenting yang dibutuhkan oleh seseorang ketika sedang dalam kondisi tidak baik. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan John-Henderson dan Ginty (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara kehilangan kenangan dan adanya perubahan. Secara khusus, hubungan antara kehilangan kenangan dan perubahan psikologis stres pada orang dewasa *American Indian* dengan tingkat dukungan sosial yang dirasakan relatif rendah, tetapi tidak untuk orang dewasa *American Indian* yang tingkat dukungan sosialnya tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi respon stres terhadap peristiwa kehidupan untuk orang dewasa *American Indian*.

Lebih lanjut, hasil penelitian Sibuan dan Silaen (2020) pada 110 responden di Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat, menunjukkan bahwa terdapat hubungan

negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres pada masyarakat dewasa muda. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah stres yang dirasakan masyarakat dewasa muda. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin tinggi stres yang dirasakan pada masyarakat dewasa muda.

Keluarga merupakan sumber dukungan yang paling dibutuhkan dan paling dirasakan oleh seseorang dibandingkan dukungan dari orang lain karena keluarga merupakan orang yang paling dekat. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Turan, Aksoy, dan Ciftci (2019) yang menunjukkan bahwa ketika subkelompok skala dievaluasi berdasarkan tingkat dukungan, dukungan keluarga yang dirasakan lebih tinggi daripada tingkat dukungan yang dirasakan dari teman dan individu lain. Wang dkk. (dalam Turan, Aksoy, dan Ciftci, 2019) mengungkapkan bahwa anggota keluarga terutama pasangan, memberikan lebih banyak dukungan jika terjadi situasi krisis. Pasien yang sudah menikah dirasakan lebih banyak mendapatkan dukungan emosional daripada pasien yang belum menikah atau tidak tinggal bersama keluarga. Alasan tingkat dukungan sosial dari keluarga yang dirasakan lebih tinggi daripada subkelompok yang lain, mungkin disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar pasien yang dilibatkan dalam penelitian ini sudah menikah (91,9%) dan tinggal bersama keluarga. El-Zoghby, Soltan, dan Salama (2020) mengungkapkan bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan dukungan sosial keluarga dalam subjek penelitian ini, mereka menjadi lebih mungkin untuk berbagi perasaan dan memiliki peningkatan substansial dalam menjaga perasaan anggota keluarga, terutama pada perempuan dan orang yang sudah menikah.

Menurut Peirce dkk. (dalam Grey dkk., 2020), dalam situasi non-pandemi, hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis diantara orang dewasa dan remaja telah didokumentasikan, meskipun demikian peran dukungan sosial yang dirasakan berkaitan dengan kesehatan mental dan terkait perilaku selama pandemi saat ini sebagian besar tetap tidak ada. Memahami tentang peran yang dimainkan oleh dukungan sosial yang dirasakan menjadi sangat penting diantara individu yang mengalami tindakan anti-pandemi selama COVID-19 (Grey dkk., 2020).

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan mental seseorang, namun peneliti menemukan sebuah kajian literatur yang menunjukkan bahwa pada beberapa keadaan persepsi dukungan sosial yang didapatkan tidak lebih menguntungkan daripada dukungan sosial yang sebenarnya dimobilisasi (Taylor dkk., 2004). Wethington dan Kessler (dalam Taylor dkk., 2004) menemukan bahwa dukungan sosial yang dirasakan adalah prediktor kuat terhadap penyesuaian peristiwa kehidupan yang penuh tekanan daripada dukungan yang diterima. Menurut Shumaker dan Hill (dalam Taylor dkk., 2004), terdapat beberapa kemungkinan alasan dari temuan tersebut, yaitu ditemukan fakta bahwa dukungan sosial yang terlalu mengganggu dapat memperburuk stres karena dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain mungkin saja berbeda dari yang dibutuhkan oleh individu.

Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, sahabat, teman, dan lingkungan sekitar nyatanya tidak selalu memberikan dampak positif pada individu yang sedang berada dalam tekanan. Ada beberapa individu yang merasa bahwa ketika dirinya mendapatkan dukungan secara terus-menerus oleh orang lain, dianggap telah membebani orang lain. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Bolger, Zuckerman, dan Kessler (2000) yang menemukan bahwa ketika seseorang benar-benar mengetahui orang terdekat yang memberikan dukungan sosial untuk membantu mereka dalam keadaan stres, mencari dukungan seringkali menjadi penyebab menambah tekanan karena mengungkapkan keinginan membutuhkan seseorang pada orang lain dapat mengurangi harga diri dan atau memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan dukungan dianggap dapat membebani sumber daya orang lain, seperti waktu dan perhatian.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa situasi pandemi COVID-19 saat ini sangat berpengaruh terhadap aspek psikologis manusia, khususnya pada pasien yang dikonfirmasi positif COVID-19. Terbatasnya komunikasi secara langsung di dalam kondisi ketidakpastian ini akan membuat seseorang cenderung kesepian, stres, takut, cemas, dan bahkan bisa menyebabkan depresi atau trauma. Tekanan psikologis yang dirasakan oleh pasien COVID-19 dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial dari sekitar, seperti keluarga, sahabat, teman, dan sebagainya. Banyaknya hasil

penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan membantu mengurangi kecemasan, stres, dan emosi negatif lainnya ketika di dalam situasi yang penuh tekanan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berdampak positif terhadap kesehatan mental seseorang, namun peneliti menemukan perbedaan hasil penelitian di mana dukungan sosial tidak selalu dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan oleh seseorang. Beberapa penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial justru membuat individu yang menerima dukungan sosial bertambah stres dan merasa memberikan beban terhadap orang lain. Penelitian-penelitian sebelumnya juga lebih banyak dilakukan di luar Indonesia dan penelitian terkait pandemi COVID-19 ini masih belum banyak dilakukan, khususnya pada variabel dukungan sosial. Adanya perbedaan hasil penelitian ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dukungan sosial pada keluarga inti yang di dalamnya ada anggota keluarga yang pernah terkonfirmasi positif COVID-19.

1.2 Perumusan Masalah

Perumusan masalah dari penelitian ini adalah “bagaimana gambaran dukungan sosial pada keluarga penyintas COVID-19?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran dukungan sosial pada keluarga penyintas COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, manfaat penelitian ini adalah sebagai salah satu referensi untuk disiplin ilmu psikologi mengenai dukungan sosial pada keluarga penyintas COVID-19. Penelitian ini juga berguna sebagai informasi tambahan bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam pengetahuan mengenai gambaran dukungan sosial pada keluarga penyintas COVID-19.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Individu

Memberikan wawasan dan gambaran pentingnya dukungan sosial pada individu yang terkonfirmasi positif COVID-19.

1.5.2.2 Bagi Keluarga

Memberikan wawasan dan gambaran pentingnya dukungan sosial pada keluarga yang terkonfirmasi COVID-19.

1.5.2.3 Bagi Masyarakat Umum

Memberikan wawasan dan kontribusi untuk masyarakat luas mengenai gambaran dukungan sosial pada keluarga penyintas COVID-19.

