

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam psikologi, penelitian tentang kebahagiaan secara psikologis dikenal sebagai *psychological well-being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menerima dirinya apa adanya, mampu berhubungan baik dengan banyak orang, mandiri dalam segala hal, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, serta memiliki tanggungjawab atas dirinya sendiri. Orang yang bahagia bisa dikatakan sebagai orang yang mampu menikmati jalan hidupnya dengan senang hati (Fitriani, 2016). Psikolog klinis mendeskripsikan kesejahteraan melalui konsepsi (Maslow, 1968 dalam Ryff & Keyes, 1995) aktualisasi diri, formulasi kedewasaan (Allport, 1961 dalam Ryff & Keyes, 1995), (Rogers, 1961) menggambarkan orang yang sejahtera secara psikologis ialah seorang yang berfungsi penuh, dan (Jung, 1933) menjelaskan individu yang sejahtera secara psikologis adalah rekening individuasi.

Studi awal terkait kualitas hidup pada 463 penyintas COVID-19 di Indonesia menunjukkan hasil yang cukup mencengangkan. Hasil pada penyintas COVID-19 tersebut menjelaskan bahwa sebanyak 294 partisipan, terdapat 63,5% yang mempunyai gejala lanjutan setelah dinyatakan negatif dari virus COVID-19. Gejala yang penyintas rasakan yaitu gangguan fisik seperti batuk, nyeri otot, gangguan kardiovaskular dan kelelahan kronis. Sekitar 27% dari 294 partisipan yang diteliti tersebut mengalami masalah psikologis seperti gangguan tidur, kecemasan, gangguan konsentrasi, dan depresi yang berkelanjutan. Kondisi ini tentu akan memengaruhi proses pemulihan dan kualitas hidup penyintas COVID-19. Kondisi fisik dan psikis penyintas COVID-19 yang belum sepenuhnya pulih diartikan oleh lingkungan sebagai ketidakmampuan penyintas dalam melanjutkan pekerjaannya, sehingga didapati pada beberapa kasus ketika penyintas sudah sembuh dan ingin memulai berkerja kembali, yang ia dapatkan adalah pemutusan hubungan kerja atau PHK kepada karyawan yang sebelumnya terpapar COVID-19 (Kurniawan & Susilo, 2021).

Proses pemulihan pasca COVID-19 tentu membutuhkan banyak usaha agar dapat memulihkan keadaan penyintas seperti sediakala. Penyintas COVID-19 yang sudah dinyatakan negatif ternyata tidak benar-benar dinyatakan sepenuhnya sembuh. Seperti salah satu penjelasan diatas bahwa pasca dirinya dinyatakan COVID-19 justru membawa dampak pada dirinya baik psikis ataupun fisik. Pada psikis ia merasa sulit tidur, cemas dan khawatir tidak akan pulih sepenuhnya dan akan membuat keluarga menjadi semakin sedih. Dampak fisik yang dirasakan

penyintas juga cukup serius yaitu seperti batuk, nyeri otot, gangguan kardiovaskular dan kelelahan kronis akibat terlalu lama berbaring dikasur, terutama yang diruang isolasi, ia tidak bisa kemana-mana dan harus terus dipantau hingga membuat nyeri pada persendian. Keluhan yang dirasakan oleh penyintas seperti cemas, khawatir, depresi dan sulit berkonsentrasi menandakan bahwa penyintas COVID-19 belum merasakan sejahtera secara psikologis, di mana ia masih belum merasakan bahagia dan terhindar dari depresi.

Dikutip dari salah satu web, salah seorang penyintas COVID-19 bernama Albert Ade berbagi pengalaman dirinya ketika pertama kali dinyatakan positif COVID-19. Dirinya sempat tidak dapat menerima keadaan dirinya saat itu bahwa dinyatakan positif COVID-19, di mana saat itu ia mengatakan yang ia alami gejala yang lebih mirip demam berdarah. Ade menuturkan bahwa ia merasa pikirannya kosong dan hanya teringat pada keluarga di rumah saat dinyatakan positif COVID-19. Ade menjelaskan bahwa dirinya langsung menghubungi keluarga dan lingkungan rumahnya dan memberi tahu status barunya itu. Namun ternyata stigma negatif sudah lebih dulu berkembang ditengah masyarakat tempatnya menolak penjelasan dari dirinya sehingga membuatnya makin merasa bersalah pada keluarganya <https://nasional.kompas.com>.

Begitu pula yang dijelaskan berdasarkan hasil wawancara pada subjek Y yaitu seorang penyintas COVID-19 di Bekasi, ia menyatakan bahwa para penyintas yang sudah sembuh dari COVID-19, masih belum bisa menerima keadaan sepenuhnya bahwa ia positif COVID-19. Tidak menerima keadaan disini yaitu karena takut menjadi cemoohan warga dan takut diberi cap bahwa ia membawa virus di lingkungannya. Keadaan tersebut membuat penyintas terus menerus menyalahkan dirinya sendiri sebab apa yang terjadi pada dirinya. Menyalahkan diri sendiri atau belum bisa menerima dirinya secara pribadi merupakan salah satu aspek bahwa individu tersebut belum merasakan dirinya sejahtera secara psikologis, seperti yang dijelaskan pada penelitian (García-Alandete, 2015) *psychological well-being* adalah keadaan di mana seseorang merasa kehidupannya bermakna, ketika dirinya dapat menerima keadaan dirinya sendiri, mampu melakukan penguasaan lingkungan, memiliki hubungan pertemanan yang positif dengan orang lain, dapat mengembangkan dirinya sendiri, dan memiliki otonomi atas dirinya sendiri.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasannya seorang penyintas COVID-19 yang dinyatakan negatif dan bisa kembali pulang untuk bertemu keluarga belum sepenuhnya merasakan pulih secara psikis maupun fisik. Seorang penyintas COVID-19 menyampaikan bahwa ia masih terus merasakan cemas, sulit tidur, adanya gangguan konsentrasi dan adanya depresi yang berkelanjutan pada dirinya. Pemaparan tersebut jika dibandingkan dengan teori *psychological well-being* menurut (Rogers, 1961) menggambarkan orang yang sejahtera secara psikologis ialah seorang yang berfungsi penuh, tentu penyintas COVID-19 belum

menggambarkan bahwa mereka merasakan sejahtera secara psikologis. Penyintas COVID-19 harus berjuang untuk bisa merasakan sejahtera secara psikologis dengan banyak cara, salah satunya untuk bisa menunjang kebahagiaannya adalah mendapatkan dukungan sosial dari banyak pihak.

Dukungan sosial berbeda dari bantuan profesional, akan tetapi dukungan sosial ini berasal dari keluarga besar, kelompok agama/spiritual, teman dan tetangga (Hallahan, 2010 dalam Hidayati, 2011). Dukungan sosial sebagai sesuatu yang bermanfaat bagi orang yang merasakannya dari orang lain disekitarnya, orang yang bisa cukup memahaminya sehingga seseorang tersebut menjadi faham bahwa orang lain memberikan perhatiannya, menghargainya, dan juga mencintai dirinya (Sarasaon, 1989 dalam Kusumadewi & Esmiati 2017). Dukungan sosial bisa bersumber dari mana saja, bisa dari teman, kerabat ataupun keluarga. Pendapat ini juga sesuai dengan hasil penelitian (Aristya & Rahayu, 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial bisa berasal dari banyak sumber, yaitu contohnya seperti dari orang tua, teman atau pacar. Namun 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 et al., 2019) yang memaparkan bahwa ketika sub kelompok skala dievaluasi berdasarkan tingkat dukungan, maka dukungan sosial dari keluarga adalah dukungan yang dirasa lebih meningkatkan dukungan sosial pada diri seseorang dari pada dukungan dari teman dan pacar. Penyintas COVID-19 sangat membutuhkan peran keluarga dalam membantu memulihkan keadaan dirinya yang masih rentan, dukungan keluarga yang penyintas butuhkan tentunya membutuhkan kerjasama dari seluruh anggota keluarga supaya bisa menghasilkan dukungan yang diinginkan (Apriani & Utamidewi, 2021).

Menurut kerjasama yang dilakukan oleh lapor COVID-19 dengan Kelompok Peminatan Intervensi Sosial Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, ditemukan bahwa stigma negatif terhadap sekelompok orang masih terjadi, seperti pada pasien, penyintas, hingga para keluarga atau *Caregiver*. Terdapat 55% dari responden yang terjangkit atau penyintas COVID-19 mengaku pernah dijadikan buah bibir seperti dibicarakan oleh tetangga bahwa dirinya merupakan pembawa virus di lingkungan, lalu 33% mengaku pernah dikucilkan seperti dijauhi oleh teman dan 25% pernah dilabeli sebagai pembawa virus (Rahmatina, 2021). Adanya stigma negatif yang terus muncul membuat kecenderungan bagi masyarakat untuk menyembunyikan simtom. Akibat dari menyembunyikan simtom tersebut membuat *contact tracking* untuk menemukan rantai kasus COVID-19 masih menjadi hal tidak mudah karena masih banyaknya berita penolakan di beberapa tempat.

Penyintas COVID-19 yang sudah dinyatakan negatif harus terus berjuang untuk memulihkan dirinya baik secara fisik maupun psikis, terutama dimasa pandemi yang belum kunjung berakhir ini. Perjuangan pulih para penyintas tentu membutuhkan banyak dukungan dari banyak pihak terutama keluarga. Keluarga harus bisa bekerjasama membantu memulihkan kondisi penyintas supaya bisa kembali sehat seperti sediakala. Proses penyembuhan tentu berlangsung cukup lama, belum lagi ditambah adanya stigma negatif yang beredar di masyarakat tentang penyintas beserta keluarga. Stigma tersebut semakin mengkhawatirkan sehingga membuat situasi menjadi tidak kondusif.

Pandemi (COVID-19) yang bermula di Wuhan, China telah menjadi masalah kesehatan global terbesar sejak merebaknya Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS) pada tahun 2003. Wabah ini pertama kali diketahui publik pada akhir Desember 2019. Pada tahun 2020, sekelompok kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya terkait epidemiologis dan pasar tak terlacak terkait pasar makanan laut ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei. Sejak itu, jumlah kasus didalam dan di luar Wuhan terus meningkat secara eksponensial, dan menyebar ke seluruh 34 wilayah China pada 30 Januari 2020. Peningkatan jumlah kasus COVID-19 terjadi cukup pesat dan telah menyebar ke wilayah diluar Wuhan dan negara lainnya. Pada hari yang sama, World Health Organization (WHO, 2020) mendeklarasikan wabah COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang patut mendapat perhatian dunia internasional, dengan 1.760 kasus terkonfirmasi COVID-19 (Rahmatina, 2021).

COVID-19 adalah jenis virus baru yang dapat menyebar melalui manusia dan menyerang penyakit pernapasan. Orang yang terinfeksi virus ini ditandai dengan demam hingga 38 derajat Celcius, batuk dan kesulitan bernapas (Muttaqin, 2020). World Health Organization (WHO, 2020) menjelaskan bahwa virus COVID-19 dapat menyebar dari orang ke orang melalui droplet yang dikeluarkan dari hidung atau mulut orang yang terinfeksi COVID-19. Jika percikan jatuh pada benda atau permukaan terdekat, dan seseorang menyentuh benda tersebut, lalu menyentuh mata, hidung, atau mulut, itu pasti akan menyebabkan virus menyebar. Selain itu, jika orang menghirup tetesan yang dikeluarkan melalui batuk atau napas orang yang terinfeksi COVID-19, penularan juga dapat terjadi (Humaedi et al., 2020).

Kasus COVID-19 yang terus meningkat di Indonesia membuat terjadi stigma sosial yang terus muncul pada penyintas COVID-19 membuat penyintas tersebut merasa rendah diri dan takut dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Penyintas memutuskan untuk tidak mengikuti prosedur kesehatan bagi pasien terkonfirmasi positif seperti melakukan isolasi karena ia takut dijauhi dan di pandang sebelah mata. Penyintas bersikap seolah-olah tidak terpapar COVID-19 dan tetap bergaul di masyarakat sehingga akan terus memperpanjang rantai penyebaran COVID-19

(Apriani & Utamidewi, 2021). Penyintas hanya membutuhkan dukungan sosial untuk membantunya memulihkan dan menstabilkan keadaan dirinya supaya bisa kembali beraktifitas dan dapat merasakan sejahtera secara psikologis.

Dukungan sosial pada penyintas COVID-19 dan juga keluarga tentu bisa sedikit mengurangi adanya stigma buruk yang ditimbulkan masyarakat dan mampu mempercepat proses penyembuhan hingga sehat kembali (Rahmatina, 2021). Tidak hanya itu, dukungan sosial yang dapat membantu memulihkan pasien COVID-19. Seperti yang dikutip dalam wawancara liputan6.com, Ahli Psikologi, Prof Hamdi Muluk menjelaskan bahwa saat ini persoalan COVID-19 tidak lagi soal kesehatan atau medis saja, tapi juga merupakan masalah sosial, ekonomi keluarga, budaya, dan juga aspek psikis seseorang. Kesejahteraan psikologis dapat memengaruhi imunitas, di mana jika imunitas meningkat maka imunitas ini dapat membantu meminimalisir efek dari paparan virus COVID-19. Dampak pandemi COVID-19 mampu diminimalisir dengan kekebalan dan kekuatan imunitas setiap individu itu sendiri (Bambang et al., 2020).

Infeksi yang disebabkan oleh virus COVID-19 telah menyebabkan kepanikan yang belum pernah terjadi sebelumnya di kalangan masyarakat. Dilansir dari national.kompas.com, kepanikan yang terjadi di masyarakat akibat informasi yang disebarluaskan oleh pemerintah belum jelas. Aikman, Direktur *Institute of Ophthalmology*, mengatakan ketika diumumkan seseorang terkonfirmasi positif COVID-19, masyarakat seolah dihebohkan dengan ketidakjelasan informasi yang diberikan pemerintah, sehingga situasi menjadi tidak menentu. Amin, direktur Institut Biologi Molekuler Aikman, menjelaskan informasi yang dikeluarkan pemerintah tidak jelas, sehingga respons masyarakat adalah berusaha melindungi diri atau panik. Akibatnya, mereka berbondong-bondong membeli makanan agar besok tidak keluar rumah sehingga menimbulkan kepanikan di masyarakat.

Kepanikan yang terjadi di masyarakat membuat munculnya fenomena sosial yang berpotensi memperparah situasi, yaitu stigma negatif terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala COVID-19. Mereka yang terpapar ataupun penyintas COVID-19 diberikan label, stereotip, didiskriminasi, diperlakukan berbeda, dan mengalami pelecehan status karena terpapar virus tersebut (Muttaqin, 2020). Seiring berjalannya waktu, kekhawatiran dan stigma yang terus berkembang terkait pandemi COVID-19 menjadi lebih mengerikan dari virus itu sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Direktur Jenderal WHO, (Tedros, 2021 dalam Sulistiadi et al., 2020) stigma merupakan musuh yang menakutkan dan lebih berbahaya daripada virus corona itu sendiri. Stigma negatif yang masih terus melekat pada seseorang atau kelompok tertentu sering menciptakan perlakuan diskriminasi dari kelompok mayoritas yang tinggal di sana.

Perlakuan diskriminasi inilah yang membuat mereka merasa ditolak dalam kehidupan sosial masyarakat.

Dikutip dari salah satu berita, Ahli psikologi Profesor Hamdi Muluk menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah kunci dalam menghadapi wabah COVID-19. Beliau juga berpesan jika seseorang tidak merasakan kesejahteraan secara psikologis, maka nantinya akan terkendala karena perilakunya tidak memberikan dukungan akan hal itu. Masyarakat harus sadar betul jika kita mengabaikan kesehatan mental yang adanya didalam, maka kesehatan fisik tentu akan sesuai dengan kesehatan mental yang penyintas COVID-19 rasakan. Hasilnya akan sepadan dengan sebelumnya yang mana dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat memengaruhi imunitas tubuh seseorang, dan imunitas merupakan kata kunci melawan pandemi COVID-19 <http://antaranews.com>.

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, di mana banyaknya penyintas COVID-19 yang masih saja mendapatkan stigma sosial berupa cibiran, diberikan label, dijauhi dan juga dijadikan bahan cemoohan warga, di mana hal tersebut dapat membuat para pasien menjadi stres, panik dan juga menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi pada dirinya. Fenomena tersebut membuat para penyintas membutuhkan dukungan sosial baik dari teman ataupun keluarga. Berkurangnya tekanan psikologis seperti stres yang dirasakan oleh seseorang ketika merasakan kehadiran dari dukungan sosial dapat menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi bagian terpenting yang dibutuhkan oleh seseorang ketika sedang dalam kondisi tidak baik.

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dikemukakan diatas, alasan peneliti ingin membuktikan apakah dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada penyintas COVID-19, karena seorang penyintas saat ini masih belum benar-benar mendapatkan dukungan sosial sehingga membuat pasien atau penyintas COVID-19 menjadi stres, banyak melamun dan terus menyalahkan dirinya. Perilaku tersebut dapat menjelaskan bahwa penyintas COVID-19 belum merasakan sejahtera secara psikologis. Oleh sebab itu peneliti berminat untuk mempelajari lebih lanjut guna membuktikan apakah terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Virus yang baru-baru ini menggemparkan dunia adalah virus COVID-19, virus ini merupakan varian jenis baru yang berasal dari kota Wuhan, China. Adanya kasus positif yang terus meningkat membuat munculnya fenomena baru yaitu stigma sosial. Stigma sosial yang diberikan masyarakat

kepada para penyintas COVID-19 beserta keluarga membuat mereka merasa didiskriminasi, diberikan label, dicemooh hingga dijauhi. Adanya stigma negatif yang terus muncul membuat para penyintas COVID-19 merasa bersalah akan dirinya sendiri sehingga membuatnya membutuhkan dukungan sosial dari teman ataupun keluarga. Tanpa dukungan sosial, penyintas COVID-19 akan terus menyalahkan dirinya sendiri, cemas, khawatir stres dan juga sulit menerima keadaannya saat ini.

Banyaknya hal negatif yang muncul tentu memperparah situasi jika penyintas COVID-19 terus menyalahkan dirinya, berarti ia belum merasakan apa itu *psychological well-being*. Penyintas COVID-19 perlu untuk fokus pada pemulihan dirinya baik secara psikis dan secara fisik supaya bisa beraktifitas seperti sediakala. Penyintas tentu juga membutuhkan banyak dukungan dari keluarga sehingga keluarga harus bekerjasama untuk bisa membantu pemulihan tersebut. Dukungan sosial dari keluarga, teman dan *significant others* yang penyintas rasakan tentu membawa dampak baik bagi dirinya agar dapat menerima keadaan dan dirinya apa adanya, tidak lagi khawatir akan persepsi orang terhadap dirinya dan keluarga, terhindar dari cemas dan stres dan dapat merasakan sejahtera secara psikologis.

Dengan adanya fenomena penyintas masih merasakan khawatir, susah tidur dan cemas yang sudah dijelaskan diatas, peneliti ingin membuktikan apakah terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being* pada penyintas COVID-19.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini peneliti mengungkapkan masalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19.
2. Pembatasan masalah penelitian ini menggunakan subjek penyintas COVID-19

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada fenomena latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk membuktikan hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Manfaat secara teoretis penelitian ini, dapat bermanfaat untuk menjadi salah satu referensi untuk disiplin ilmu psikologi mengenai dukungan sosial dan *psychological well-being* bagi para penyintas COVID-19. Penelitian ini juga berguna sebagai informasi tambahan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan tentang hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Penyintas COVID-19

Menambah pengetahuan tentang gambaran pentingnya seorang penyintas COVID-19 mendapatkan dukungan sosial guna meningkatkan *psychological well-being* pada dirinya.

1.6.2.2 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat yaitu membuktikan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga dan *significant others* penting guna meningkatkan *psychological well-being* pada masyarakat.

1.6.2.3 Bagi Individu

Memberikan wawasan dan gambaran pentingnya mendapatkan dukungan sosial dari kerabat guna mendapatkan *psychological well-being* pada individu penyintas COVID-19.