BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Covid-19 merupakan virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China dan membuat seluruh masyarakat dunia resah. Hal ini dikarenakan virus yang tersebar melalui udara menyebar dengan cepat ke seluruh penjuru dunia, tak terkecuali ke Indonesia. *World Health Organization* (WHO) sebagai organisasi yang bertanggung jawab dalam bidang kesehatan dunia menyatakan bahwa, Covid-19 merupakan sebuah pandemi (Satgas Covid-19, 2021). Pandemi dijelaskan sebagai wabah yang berjangkit serempak dimana-mana (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Kelly (2011) menjelaskan definisi dari pandemi ialah epidemi yang terjadi di seluruh dunia atau wilayah yang luas dan berdampak pada banyak orang. Data dari *website World Health Organization* (2021) didapatkan hingga tanggal 28 Februari 2021 Covid-19 telah menewaskan 2.517.964 orang di seluruh dunia. Hal ini menjadi bukti bahwa Covid-19 adalah sebuah pandemi dan musuh tak kasat mata yang harus dilawan oleh seluruh negara di dunia.

Di Indonesia jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 mencapai 1.334.634 kasus dan jumlah ini membawa Indonesia masuk dalam urutan ke 19 kasus konfirmasi Covid-19 terbanyak di dunia (Satgas Covid-19, 2021). Jumlah ini terus berkembang dari waktu ke waktu sehingga diperlukan kerja sama setiap pihak dalam menekan jumlah persebaran Covid-19. Jumlah pasien positif Covid-19 yang terus bertambah membuat Pemerintah Indonesia memutar otak agar seluruh pasien Covid-19 dapat ditangani oleh tenaga medis dengan semaksimal mungkin. Salah satu terobosan dalam menangani masalah tersebut datang dari Kemeterian Kesehatan Republik

Indonesia dalam bentuk Rumah Sakit Darurat Covid-19 (RSD) di setiap kota. Rumah Sakit Darurat Covid-19 diharapkan dapat merawat pasien positif Covid-19 yang ditolak oleh rumah sakit rujukan Covid-19 karena penuhnya rumah sakit rujukan tersebut. Masyarakat yang terdeteksi terpapar Covid-19 akan dijemput oleh tenaga medis untuk diantarkan ke Rumah Sakit Darurat dan akan dirawat hingga hasil tes PCR menunjukkan hasil *negative*.

Terbatasnya jumlah ruang yang tersedia di rumah sakit membuat tenaga medis harus selektif dalam menerima pasien Covid-19 yang akan dirawat. Pasien yang memiliki gejala yang berat akan langsung diarahkan untuk ke rumah sakit rujukan Covid-19 atau rumah sakit darurat Covid-19. Sebaliknya, pasien yang termasuk dalam Orang tanpa Gejala (OTG) dihimbau untuk melakukan isolasi mandiri selama 14 hari di kediaman masing-masing setelah melakukan kontak dengan pasien positif Covid-19. Harapannya dengan dirujuk langsung ke rumah sakit, pasien tersebut dapat segera pulih dan dapat beraktivitas kembali seperti dulu. Pemerintah sendiri tak henti-hentinya memberikan peringatan kepada masyarakat terkait bahaya dari Covid-19 dan menghimbau untuk mematuhi protokol kesehatan yang ada. Banyak masyarakat yang tidak mengindahkan peringatan dari pemerintah hingga akhirnya jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia semakin hari semakin meningkat.

Terpapar Covid-19 menjadi salah satu situasi terberat bagi seorang pasien. Secara biologis akan muncul beberapa gejala yang dapat menjadi indikator seseorang terpapar Covid-19 atau tidak. Demam lebih dari 38 derajat Celcius, batuk, sesak napas, diare, sakit kepala, hilangnya kemampuan mengecap rasa dan mencium bau menjadi beberapa gejala yang diyakini sebagai indikator awal penetapan pasien Covid-19 sebelum melakukan tes *swab* atau tes PCR (Pane, 2021). Covid-19 dikenal sebagai

virus yang menyerang sistem pernapasan manusia, sehingga dapat dipastikan saat seorang terpapar Covid-19 maka sistem pernapasan pasien tersebut akan mengalami gangguan. Sanjay Mukhopadhyay, ahli patologi paru-paru menjelaskan bahwa Covid-19 dapat mengakibatan sindrom distres pernapasan akut atau yang biasa dikenal dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (Anggraini, 2020). Beberapa penyakit juga dianggap sebagai faktor resiko terpapar Covid-19, seperti penyakit komorbid hipertensi, penyakit komorbid kardiovascular, penyakit komorbid diabetes mellitus, dan penyakit komorbid paru obstruktif (Hidayani, 2020). Diperlukan penanganan khusus terhadap para pasien yang memiliki penyakit komorbid agar penyakit komorbid yang dideritanya tidak semakin memperparah kondisi fisik.

Tak hanya dampak fisik yang akan dirasakan oleh para pasien Covid-19, sisi psikologis pasien pun ikut terdampak. Saat pertama kali seorang pasien dinyatakan positif Covid-19, dirinya akan merasa terkejut, sedih hingga putus asa. Dalam situasi seperti ini, pasien Covid-19 harus memiliki sikap optimis sehingga pola pikir pasien Covid-19 tidak hanya berputar pada penyakitnya saja, namun bagaimana ia dapat terbebas dari penyakit tersebut. Sikap optimis dapat meningkatkan kesehatan fisik dan imun seseorang, sedangkan sikap pesimis hanya akan menurunkan sistem imun (Whelen dalam Ide, 2010). Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh partisipan GH dalam hasil wawancara tersebut:

> "*Waktu itu kondisi tubuh saya benar-benar tidak fit. Berbeda dari biasanya. Badan saya panas selama dua atau tiga hari dan beberapa kali saya sesak napas. Langsung sama istri dan anak saya dibawa ke rumah sakit. Setelah swab hasilnya kok positif, cobalah saya PCR. Hasilnya kok positif juga. Saya langsung bingung, dari mana*

> *saya bisa terkena Covid ini? Saya sebenernya gak tega dengan istri dan anak-anak saya. Mereka harus isolasi mandiri karena saya. Tapi saat itu juga saya yakin bahwa Tuhan pasti tidak meninggalkan saya. Saya pasti bisa kembali bersama keluarga"* (Partisipan GH, 59 tahun)

Nyatanya banyak pasien Covid-19 yang merasakan kesedihan hingga berlarut-larut dan membuat kondisi fisiknya semakin menurun. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Azari (2020) menjelaskan bahwa seorang pasien Covid-19 pasti akan merasakan gejala keputusasaan selama masa perawatan. Gejala yang dialami oleh pasien selama perawatan meliputi emosional, motivasi dan perilaku. Dijelaskan bahwa keadaan emosional pasien Covid-19 menjadi lebih tidak stabil karena adanya ketakutan yang muncul. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh partisipan MA dalam hasil wawancara berikut:

> "*Saya dirawat di rumah sakit itu dua mingguan. Saya harus minum obat terus setiap hari. Diawal-awal saya memang semangat untuk minum obat, tapi lama-kelamaan saya sudah capek. Apalagi saya gak bisa ketemu anak-anak. Kangen rasanya sama anak-anak"* (Partisipan MA, 56 tahun)

Huang (2020) menjelaskan bahwa ketakutan secara psikologis akan berpengaruh signifikan pada seseorang dibandingkan penyakit itu sendiri. Pasien Covid-19 menjadi lebih tertutup jika dibandingkan sebelum didiagnosa terpapar Covid-19. Perilaku ini muncul karena pasien tidak ingin menularkan penyakit ini kepada keluarga maupun orang lain dan banyak

pasien yang merasa malu dengan keadaan penyakit yang diidapnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan partisipan MA berikut:

> "*Waktu masuk rumah sakit hari pertama, banyak keluarga dan teman yang kirim doa dan semangat ke saya supaya segera sembuh. Tapi saya tidak balas semuanya. Saya takut kalau doa-doa ini tidak terkabul dan kondisi saya semakin buruk"* (Partisipan MA, 56 tahun)

Saat di lingkungan sosial seseorang terpapar Covid-19, banyak stigma yang bermunculan di masyarakat. Stigma dijelaskan sebagai pandangan negatif seseorang atau kelompok pada suatu hal (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Ketika seseorang terpapar Covid-19, maka orang lain cenderung memberikan stigma kepada orang tersebut. Stigma ini akan semakin berbahaya ketika pasien menginternalisasi stigma yang diberikan dan dapat memperburuk kondisi psikologis pasien (Frost, 2011). Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan partisipan GH berikut:

> *"Selama di rumah sakit saya kan hiburan cuma dari hp, saya juga selalu update tentang perkembangan Covid-19 terutama di Jawa Timur. Ternyata jumlah pasien positif pasti bertambah setiap hari dan banyak berita tentang penolakan kepada pasien yang dulu positif Covid-19. Saya takut hal tersebut terjadi kepada saya saat nanti saya sudah sembuh dari Covid-19"* (Partisipan GH, 59 tahun)

Banyaknya stigma yang diterima pasien, membuat kesehatan mental mereka semakin buruk akan berdampak pula pada keadaan fisik dari pasien Covid-19. Tak hanya pasien Covid-19 saja yang menghadapi stigma-stigma dari masyarakat, para penyintas Covid-19 juga mendapatkan pandangan

negatif karena pernah terpapar Covid-19. Salah satu kasus berasal dari Surabaya dimana seorang wanita diketahui terpapar Covid-19 dan langsung melakukan perawatan di Rumah Sakit Darurat Indrapura Surabaya. Setelah wanita tersebut dinyatakan sembuh dari Covid-19, pihak keluarga wanita yang berada di Tulungagung menolak kembalinya penyintas Covid-19 tersebut. Hal ini dikarenakan sang suami menganggap istrinya sebagai aib keluarga karena pernah terpapar Covid-19. Wanita tersebut merasa tertekan dengan sikap sang suami hingga tidak mau makan dan imun tubuhnya pun menurun. Menurunnya imun tubuh menyebabkan Covid-19 kembali menyerang wanita tersebut dan ia harus kembali ke Rumah Sakit Darurat Indragiri (Baihaqi, 2020). Kesimpulan yang dapat dilihat adalah stigma dapat mempengaruhi kesehatan mental bahkan fisik seseorang.

Berita kesembuhan yang seharusnya memberikan kebahagiaan bagi penyintas Covid-19 justru menjadi kabar yang memilukan karena harus mendapat penolakan dari keluarga da masyarakat. Saat kembali kepada masyarakat, penyintas Covid-19 harus memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan dan dapat bangkit dari masa-masa kelam sebelumnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cai (2020), mengenai stres psikologis yang dialami oleh penyintas Covid-19. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa diawal masa penyembuhan, para penyintas Covid-19 mengalami gangguan psikologis seperti stress, gangguan kecemasan hingga depresi. Gangguan psikologis dan pandangan negatif dari masyarakat dapat menjadi tekanan bagi seorang penyintas. Jika tekanan tersebut tidak segera diatasi, maka dapat berdampak pada kehidupan penyintas tersebut. Sehingga penting bagi penyintas untuk memiliki kemampuan bangkit dan adaptasi dengan segala tekanan yang dialami. Kemampuan ini dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi dijelaskan oleh Kaplan (dalam Hendriani, 2018) sebagai kapasitas seseorang untuk dapat berfungsi secara kompeten dalam menghadapi setiap stressor kehidupan. Seseorang dapat disebut sebagai pribadi yang resilien saat dirinya mengalami stress akibat suatu hal, mampu melakukan usaha untuk mereduksi emosi yang dirasakan (*coping*) dan mampu untuk beradaptasi dengan situasi yang lebih berat dibandingkan situasi sebelumnya (Franke, 1999). Terdapat dua hal penting dalam resiliensi yaitu bagaimana seseorang dapat memilih *coping* yang paling tepat dan bagaimana adaptasi yang akan dilakukan kemudian. Jika seseorang memilih *coping* secara tepat dan efektif, maka adaptasi yang dilakukan akan mengarah pada hal positif. Adaptasi yang positif tersebut dapat memunculkan berbagai respon perilaku yang resilien. Jika dalam konteks penyintas Covid-19, para penyintas sudah merasakan stres saat pertama kali dinyatakan positif Covid-19 hingga proses kembali kepada masyarakat. Terdapat perasaan sedih, terkejut, marah, putus asa dan masalah-masalah lainnya, sehingga penting bagi para penyintas untuk menentukan *coping stress* apa yang dapat efektif dalam menyelesaikan permasalahan dan perasaan yang dirasakan. Saat *coping stress* yang dipilih benar-benar efektif dalam menyelesaikan masalah, maka cara penyintas tersebut untuk beradaptasi akan merujuk pada arah yang positif. Adaptasi yang mengarah pada hal positif yang dimaksud adalah bagaimana penyintas tersebut dapat melihat sisi positif suatu masalah, mampu mengontrol impuls yang bermunculan, memiliki keyakinan yang besar bahwa masalah tersebut dapat segera terselesaikan.

Seseorang dapat dikatakan resilien saat mereka mampu tenang saat dihadapkan pada situasi menekan dan hal ini berdampak pada hubungan dengan orang lain. Jika seseorang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka ia akan mengalami kesulitan dalam membangun dan

mempertahankan hubungan dengan orang lain. Selain itu orang yang resilien mampu mengendalikan impuls yang dirasakan agar tidak bertindak reaktif (mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif) dan memiliki harapan yang besar bahwa masalah tersebut dapat terselesaikan. Individu juga harus mampu memetakan dan melihat apa yang menjadi penyebab dari masalah tersebut, sehingga di masa mendatang individu tidak melakukan kesalahan yang sama. Seseorang yang mampu membaca kondisi emosional orang lain, memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi masalah yang ada dan dapat bangkit dari keterpurukan menjadi kriteria seseorang dapat dikatakan pribadi yang resilien. Secara psikologis, orang yang resilien akan lebih tenang dan percaya diri saat dihadapkan dengan masalah. Hal tersebut dikarenakan orang tersebut dapat mengatur emosi yang dirasakan dan memiliki tingkat optimis yang tinggi pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Purwaningtyastuti (2019) mengenai resiliensi menggunakan tiga sumber resiliensi individu yang digagas oleh Grotberg yaitu *I have, I am, I can*. Dalam pendekatan ini Grotberg (dalam Savitri, 2019) menjelaskan *I have* lebih berfokus pada dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar, *I am* berfokus pada sikap dan keyakinan individu dan *I can* berfokus pada usaha yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Sumber-sumber ini memiliki kesamaan dengan aspek yang dijabarkan oleh Reivich & Shatte, hanya saja beberapa aspek milik Grotberg dijabarkan lebih terperinci oleh Reivich & Shatte. Resiliensi nyatanya dapat ditingkatkan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safrilsyah dkk (2016) mengenai makna religiusitas pada orang dengan HIV/ AIDS di Banda Aceh. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa koping stres religiusitas mampu meningkatkan resiliensi seseorang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniawan, Edison, Arum (2021) menunjukkan bahwa pasien Covid-19 di Rumah Sehat Kota Baubau mayoritas memiliki tingkat resiliensi dalam kategori sedang. Pasien tersebut memiliki ketahanan yang cukup untuk menyadari bahwa dirinya terpapar Covid-19 dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi pada situasi yang sulit. Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan beberapa indikator seseorang dinyatakan sebagai pribadi yang resilien. Penelitian lain terkait resiliensi yaitu pada penderita kanker serviks stadium lanjut. Penelitian yang dilakukan oleh Shally dan Prasetyaningrum (2017) menunjukkan bahwa penderita kanker serviks stadium lanjut berusaha menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhan, melakukan tindakan dan perawatan yang membantu kesembuhan dan mendapatkan banyak dukungan yang diberikan oleh keluarga dan teman dekat. Segala usaha yang dilakukan dan diterima pasien memberikan dampak pada tingakt resiliensi yang dimiliki oleh penderita kanker serviks.

Dari data yang didapatkan hingga 16 Juni 2021 jumlah penyintas Covid-19 di Indonesia mencapai 1.404.639 orang dimana kelompok usia 31-45 tahun menduduki posisi pertama jumlah penyintas Covid-19. Dilanjutkan kelompok usia 19-30 tahun dan kelompok usia 46-59 tahun sebagai posisi kedua dan ketiga. Jumlah ini sebanding dengan jumlah kasus positif dimana peringkat pertama, kedua dan ketiga ditempati oleh kelompok usia 31-45 tahun, 19-30 tahun dan 46-59 tahun.

Peneliti tertarik untuk menjadikan kelompok usia 31-45 tahun dan 46-59 tahun sebagai informan dalam penelitian ini. Santrock (2012) menyatakan kelompok usia 40-65 tahun termasuk dalam kelompok dewasa madya. Secara fisik orang dalam kelompok dewasa madya mulai mengalami penurunan seperti pengelihatan, pendengaran, penurunan kekuatan dan pengapuran sendi. Selain itu stres kerja yang dirasakan oleh orang dalam kelompok

dewasa madya dapat berdampak pada kesehatan kelompok tersebut, seperti kelelahan hingga serangan jantung. Secara karir, orang dalam kelompok dewasa madya mengalami masa suksesnya dalam rentang usia ini karena mereka telah memiliki banyak pengalaman kerja dan gaji yang cukup untuk menghidupi keluarganya. Danieli (dalam Qomariyah & Nurwidawati, 2017) menyatakan bahwa orang dalam kelompok dewasa madya cenderung berhasil mengatasi peristiwa yang menekan daripada kelompok individu yang lebih muda ataupun kelompok usia yang lebih tua. Hal tersebut dikarenakan lama mereka hidup dan pengalaman-pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya menjadikan orang dalam kelompok dewasa madya lebih tenang dan bijaksana untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan penyataan yang diungkapkan oleh Jahja (2011) dimana pada usia dewasa madya seseorang menjadi lebih tenang dalam menghadapi permasalahan yang menimpa dirinya karena adanya kematangan spiritual dan moral.

Berdasarkan penelusuran peneliti, penelitian yang membahas mengenai penyintas Covid-19 masih belum banyak dipublikasikan dalam jurnal-jurnal ilmiah. Selain itu pandemi Covid-19 saat ini masih terus berlangsung dan banyak penyintas Covid-19 yang merasakan diperlakukan yang tidak seharusnya karena Covid-19 dianggap penyakit yang berbahaya. Di sisi lain nyatanya banyak penyintas Covid-19 yang tetap bertahan dan melewati segala permasalahan yang menghampirinya hingga menjadi pribadi yang resilien. Peneliti ingin melihat gambaran resiliensi dari penyintas Covid-19 karena saat ini banyak penyintas yang sudah mulai bangkit dari masa-masa kelamnya terdahulu. Peneliti ingin mengetahui pula aspek-aspek apa saja yang membantu seorang penyintas Covid-19 untuk beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang dirasakannya.

1.2. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran resiliensi pada penyintas Covid-19 setelah terpapar Covid-19?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada penyintas Covid-19 setelah terpapar Covid-19

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara khusus dalam mengembangkan dan memperkaya teori di bidang psikologi klinis, khususnya teori resiliensi yang salah satunya berbicara mengenai resiliensi seorang penyintas Covid-19

1.4.2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas pada informan maupun pembaca. Berikut manfaat praktis dari penelitian ini:

a. Bagi informan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada informan saat menemukan permasalahan yang sama, sehingga informan dapat membagikan pengalaman yang telah didapatkan untuk membantu permasalahan yang terjadi

b. Bagi keluarga dan orang disekitar penyintas Covid-19

Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan kepada keluarga dan orang disekitar penyintas Covid-19, sehingga

keluarga dan orang disekitar penyintas Covid-19 dapat memberikan dukungan kepada penyintas selama masa pemulihan

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat luas untuk memahami bagaimana proses seorang penyintas Covid-19 untuk dapat bangkit dari keterpurukannya dan memahami apa yang dirasakan oleh penyintas tersebut.

d. Bagi Dinas Kesehatan Republik Indonesia

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi yang nantinya dapat digunakan dalam membantu penyintas Covid-19 setelah terpapar Covid-19 sampai dengan pasien sembuh dan kembali ke lingkungan sosialnya