

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Cannor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi stres atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan juga depresi. Grotberg (Hendriani, 2018) menjelaskan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan atau keterampilan agar mampu menyesuaikan diri, mampu bertahan dalam menghadapi serta memecahkan permasalahan atau kesusahan yang dihadapi. Resiliensi berperan dalam mempengaruhi penurunan stres dan kecemasan pada individu sehingga berpengaruh positif untuk meningkatkan kesejahteraan hidup psikologi.

Hendriani (2018) menjelaskan resiliensi psikologis sebagai coping efektif dan adaptif positif terhadap kesulitan dan tekanan. Hendriani (2018) resiliensi psikologis dapat ditandai dari kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif, dimana individu mampu menghadapi kesulitan, memiliki ketangguhan dalam mengelola stres, serta mampu bangkit kembali dari trauma yang dimilikinya. Individu yang mampu bangkit dari keterpurukan atau peristiwa sulit maka akan mendukung kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Adhiman dan Mugiarto (2021) menyatakan bahwa dengan memiliki resiliensi yang tinggi, individu memiliki kemampuan membangun pondasi

yang kuat untuk membangun karakter yang positif dalam bertahan hidup dan menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, individu sangat perlu mengembangkan serta meningkatkan kemampuan resiliensi diri, sehingga saat individu jatuh dalam keterpurukan maka ia mampu untuk pulih dan bangkit lagi untuk meneruskan hidupnya. Hikmah yang dapat dirasakan pada individu yang mampu melalui masa sulitnya akan membantu terbentuknya mental psikologis yang kuat.

Azizah, Widiana, dan Urbayatun (2021) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor pembentuk resiliensi individu. Ketiga faktor itu yaitu fleksibilitas untuk menghadapi perubahan dan tantangan, dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial, dan pengaruh spiritual dan memiliki orientasi pada tujuan hidup. Peran keluarga dan lingkungan memiliki pengaruh serta dampak terhadap individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan ataupun kesulitan. Selain itu, perasaan serta kontrol dalam diri individu juga akan berdampak pada individu.

Fenomena alam yang ada di Indonesia yaitu berupa pandemi Covid-19 memaksa berbagai perubahan terjadi di kehidupan masyarakat Indonesia sejak bulan maret 2020 lalu. Berbagai aktivitas manusia kemudian mulai diberlakukan pembatasan untuk mengurangi serta memutus rantai penyebaran virus covid-19. Data Covid19.go.id menunjukkan peta persebaran Covid-19 di Indonesia saat ini telah mencapai angka 6.040.432 juta jiwa yang terkonfirmasi terpapar virus Covid-19. 2,6% diantaranya meninggal dunia, 96,6% dinyatakan sembuh, dan 0,8% masih terkonfirmasi aktif. Data tersebut

menunjukkan bahwa dari peta persebaran virus Covid-19 terdapat banyak individu yang dapat melewati masa-masa kritis dan dinyatakan telah sembuh atau sehat dari virus Covid-19 yang kemudian disebut sebagai penyintas Covid-19.

Gina dan Fitriani (2022) mengemukakan bahwa kondisi pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai perubahan pada diri individu yang tentunya dapat menjadi sebuah pemicu atau stressor yang memberikan dampak tersendiri bagi individu. Dewi (2020) menunjukkan hasil survei yang telah dilakukan oleh Motherly menunjukkan 74% ibu di Amerika Serikat menyatakan bahwa kesehatan mental mereka buruh sejak pandemi Covid-19. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rokhani (2020) yang menunjukkan sebanyak 87,5% individu mengalami ketidakfokusan dalam beraktivitas karena adanya sebuah keterbatasan untuk melakukan interaksi dengan orang lain.

Beberapa pernyataan disampaikan oleh penyintas Covid-19 yang menyatakan bahwa mereka berusaha secara maksimal agar dapat melalui setiap gejala yang timbul dalam diri sehingga terbebas atau sembuh dari Covid-19. Nurjanah dan Rahmatika (2017) menjelaskan bahwa dukungan eksternal berupa keluarga dan lingkungan maupun kerabat sangat berperan dalam mendorong semangat sembuh para penyintas, selain itu dukungan internal berupa dorongan dari dalam diri juga sangat mempengaruhi individu untuk sembuh seperti salah satunya yaitu kepercayaan diri untuk dapat sehat kembali atau biasa disebut sebagai kontrol atas kondisi sehatnya dan dalam

istitah biasa disebut sebagai *health locus of control*.

Sehat menurut WHO (Kompas.com, 2022) merupakan suatu keadaan sejahtera yang dirasakan oleh individu meliputi sehat fisik, mental, serta sosial yang bebas dari penyakit atau kecacatan. Kondisi kesehatan jiwa individu tidak hanya terbebas dari gangguan, tetapi lebih kepada perasaan sehat, sejahtera, dan bahagia, adanya keselarasan antara pikiran, perasaan, perilaku, dapat merasakan kebahagiaan pada kehidupannya serta mampu mengatasi permasalahan dalam hidup sehari-hari. Kondisi sehat pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu pemahaman serta keyakinan bahwa dirinya sehat. Pemahaman serta keyakinan itu dikenal dengan *Health-Locus of Control (HLOC)*.

Nurjanah dan Rahmatika (2017) menjelaskan bahwa *health locus of control* dapat dipengaruhi pola pikir dari individu tersebut. Jika kepercayaan untuk sembuh dalam diri individu tinggi, maka dengan begitu pemikiran dalam membangun motivasi diri dapat meningkatkan resiliensi diri yang kemudian akan mempengaruhi kesejahteraan hidup individu. *Health locus of control* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

Nurjanah dan Rahmatika (2017) mengemukakan bahwa *locus of control* internal lebih berhubungan dengan pencapaian sasaran, hubungan interpersonal, penyesuaian emosional, rasa kesejahteraan diri, serta tingkatan performa, pencarian informasi, kewaspadaan, pengambilan keputusan otomatis yang lebih tinggi. Sedangkan orang dengan *locus of control* eksternal berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan kurang mampu

mengatasi permasalahan dari pengalaman hidup penuh tekanan. Keyakinan kendali atas kesehatan berbeda-beda pada setiap orang karena disebabkan oleh penilaian dan pengalaman-pengalaman selama rentang kehidupannya.

Wallston (Pramesti, 2019) mengembangkan konsep *locus of control* menjadi *health locus of control* untuk mengidentifikasi mengenai harapan individu tentang kontrol atas kondisi kesehatannya. Keyakinan ini merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh individu agar kehidupan mereka tidak terhambat oleh gangguan psikologis yang dapat muncul sewaktu – waktu akibat dari masalah hidup. Jika individu memiliki masalah psikologis, dengan tingginya *locus of control* yang dimiliki membuat individu dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perlunya dilakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan *health-locus of control* terhadap resiliensi pada individu penyintas Covid-19 dalam mencapai kesembuhannya.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *health-locus of control* terhadap resiliensi pada individu penyintas Covid-19 dalam mencapai kesembuhannya.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini yaitu memberikan sumbangsih dalam bidang ilmu psikologi klinis dan juga dalam bidang ilmu kesehatan kaitannya pengaruh *health-locus of control* dalam hidup manusia untuk mendukung proses kesembuhan.

1.3.2 Manfaat Praktis

a. Penyintas

Memberikan edukasi serta pemahaman kepada penyintas Covid-19 tentang pentingnya membangun *health-locus of control* yang tinggi dan baik, serta meningkatkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi sesuatu cobaan maupun musibah yang dialaminya. Sehingga kesejahteraan individu dapat meningkat.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini tentu memiliki banyak sekali kekurangan, namun penelitian ini mampu memberikan sumbangsih sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian lanjutan.

c. Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat untuk menjaga kondisi psikologisnya mulai dari meningkatkan kemampuan *health-locus of control* serta pemikiran yang positif dalam melakukan pengobatan sehingga terbentuk jiwa yang resiliens.

1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya tentang *health-locus of control* dilakukan oleh Purba dan Permatasasi (2021) dengan judul gaya hidup dan *health-locus of control* terhadap perilaku merokok pada wanita perokok elektrik. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 100 orang. Hasil dari penelitian tersebut yaitu adanya pengaruh positif yang signifikan dengan gaya hidup dan *health-locus of control* terhadap perilaku merokok pada wanita perokok elektrik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian terkait *health-locus of control*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabelnya. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel tergantung perilaku merokok, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel tergantung resiliensi. Selain itu subjek penelitian juga berbeda. Penelitian sebelumnya menggunakan subjek 100 orang wanita perokok elektrik, sedangkan penelitian ini menggunakan 128 orang penyintas Covid-19.

Penelitian sebelumnya tentang resiliensi dilakukan oleh Adhiman dan Mugiarto (2021) dengan judul hubungan penyesuaian diri terhadap resiliensi akademik pada siswa dalam menghadapi pembelajaran saat masa pandemi Covid-19. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek 238 responden yaitu seluruh siswa SMA Institut Indonesia. Hasil dari penelitian tersebut yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap resiliensi akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada perbedaan

variabel bebas serta subjek penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel bebas penyesuaian diri dengan 238 subjek siswa SMA, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas *health-locus of control* dengan 128 subjek penyintas Covid-19.

Penelitian lain tentang resiliensi yaitu dilakukan oleh Sulastri dan Jufri (2021) dengan judul resiliensi di masa pandemi: peran efikasi diri dan persepsi ancaman Covid-19. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *non probability sampling* dengan jumlah subjek 72 orang dengan rentan usia 15-32 tahun. Hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan hasil analisis bahwa efikasi diri dan persepsi ancaman memiliki kontribusi terhadap kemampuan resiliensi individu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada perbedaan pendekatan, subjek serta variabel bebasnya. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan *non-probability sampling* dengan 72 subjek dan menggunakan variabel bebas yaitu efikasi diri dan persepsi ancaman, sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *random sampling* dengan subjek 128 orang penyintas Covid-19 dan menggunakan variabel bebas *health-locus of control*.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, keisetimewaan pada penelitian ini yaitu penelitian akan berfokus untuk mengetahui hubungan *health-locus of control* terhadap resiliensi pada penyintas Covid-19.

1.4.1 Keaslian Topik

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang hendak peneliti lakukan berjudul “hubungan *health locus of control* terhadap resiliensi pada penyintas Covid-19 dalam mendukung proses sembuh”. Perbedaannya terdapat pada variabel tergantung dan variabel bebas yang digunakan pada penelitian sebelumnya tidak memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

1.4.2 Keaslian Teori

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian ini dilakukan menggunakan teori Cannor Davidson untuk variabel resiliensi, Wallston untuk variabel *health locus of control*, dan Harlook untuk menentukan batas usia subjek.

1.4.3 Keaslian Alat Ukur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Cannor Davidson (2003) CD-RISC untuk variabel resiliensi dan skala yang dikembangkan oleh Wallston (Otto, dkk. 2011) MHLOC untuk variabel *health locus of control*.

1.4.4 Keaslian Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek dengan karakteristik wanita maupun pria, berusia 18-40 tahun, dan memiliki riwayat Covid-19. Penelitian ini mengambil subjek berjumlah 128 responden.