

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir tidak ada yang bisa memprediksi bahwa akhir tahun 2019 dunia akan menghadapi wabah virus yang pada 11 maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi global oleh organisasi kesehatan dunia WHO. Corona Virus Diseased atau Covid-19 adalah jenis virus yang berasal Wuhan, China ditularkan dari hewan dan mampu menyerang manusia. Maret 2020 adalah awal mula masuknya Covid-19 ini di Indonesia, yang jumlah kasusnya semakin hari semakin meningkat. Berdasarkan data yang dipaparkan WHO, Jumlah pasien positif covid hingga saat ini telah mencapai lebih dari 35 juta kasus yang terinfeksi, dan lebih dari 1juta orang meninggal dengan adanya virus tersebut (www.who.int/covid19). Sedangkan berdasarkan data pemerintah Indonesia (www.covid19.go.id) jumlah kasus Covid-19 di Indonesia telah mencapai lebih dari 300 ribu kasus yang terkonfirmasi positif. Angka tersebut tentu bukan jumlah yang sedikit.

Penyebaran penyakit yang disebabkan oleh virus ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga berdampak pada pendidikan, ekonomi dan sosial. Adapun dampak terhadap pendidikan adalah liburnya sekolah tatap muka dan mengharuskan para siswa belajar dari rumah masing-masing. Sedangkan menurut Nasution, dkk (2020) pandemic berpengaruh pada sentiment investor terhadap pasar yang akhirnya cenderung kearah negatif. Adapun dampak sosial

yang dapat dilihat secara nyata adalah pembatasan interaksi sosial secara langsung untuk memutus penyebaran virus ini. Tidak hanya itu, dampak lain yang ditemukan karena adanya pandemic ini adalah stigma yang beredar luas dimasyarakat.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) stigma adalah ciri negatif yang melekat pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya. Sedangkan stigma covid-19 adalah secara negatif memasangkan penyakit menular dengan populasi tertentu, salah satunya adalah Covid-19 (Herdiana, 2020). Adapun bentuk stigma yang beredar di masyarakat khususnya di Indonesia muncul dalam bentuk perilaku sosial seperti mengucilkan pasien dan atau penyintas positif covid-19, mengucilkan keluarga yang terkonfirmasi positif, dan beberapa anggapan negatif lainnya. Stigma terkait Covid-19 ini juga sering kali ditemukan pada korban yang meninggal terkonfirmasi positif Covid-19 yang sudah jelas virus tersebut akan mati bersamaan dengan inang tempat hidupnya. Banyak jenazah ditolak dimakamkan di daerah tempat tinggalnya karena warga merasa dengan pemakaman tersebut, wilayah sekitar juga akan terinfeksi virus ini. Sebagaimana yang terjadi di Kota Gorontalo, Jenazah ditolak oleh warga setempat karena tercatat sebagai pasien positif covid (Liputan6.com).

Dampak stigma lainnya juga berkonsekunsi sosial pada penyintas positif covid-19, sebagaimana yang disampaikan oleh salah satu penyintas Covid-19 di Kabupaten Gorontalo yang ditemui peneliti. Penyintas DH menyebutkan bahwa dirinya mendapat stigma tersebut dari berbagai pihak. DH merasa dirinya dijauhi

oleh rekan kerjanya sendiri. DH ditolak rekan-rekannya untuk bertemu meskipun telah menerapkan protokol kesehatan, yang pada akhirnya DH memilih untuk menghindari dari lingkungan kerjanya. Hal tersebut masih dirasakannya sampai sekarang meskipun telah dinyatakan sembuh oleh dinas kesehatan setempat. DH memilih menghindari dari teman-temannya karena stigma yang diperoleh DH dari teman-temannya dirasa sudah mulai mengganggu aktivitasnya. DH sering kali memikirkan kemungkinan-kemungkinan diskriminasi sosial yang lebih buruk daripada dampak covid-19 tersebut bagi kesehatannya karena DH adalah pasien tanpa gejala (OTG). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lapor Covid-19 dan Kelompok Peminatan Intervensi Sosial Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2020) menunjukkan bahwa stigmatisasi masih terus menghantui para penyintas meski pandemi covid-19 sudah berjalan enam bulan. Peneliti utama Lapor Covid-19, Dicky Pelupessy, PhD mengungkapkan sebanyak 55 persen dari total 181 responden mengaku dijadikan buah bibir oleh orang-orang sekitar setelah positif terinfeksi Covid-19.

Individu yang mendapat stigma ataupun tanggapan negatif dari orang lain tentu akan berdampak pada psikis individu itu sendiri salah satunya adalah menimbulkan rasa rendah diri (Abdillah, 2020). Sedangkan menurut edaran yang dikeluarkan oleh WHO, UNICEF dan IRFC, stigma Covid-19 (2020) dapat mendorong individu untuk menyembunyikan penyakit tersebut agar terhindar dari diskriminasi sosial, menghalangi orang untuk memeriksakan kesehatannya, serta menghalangi keinginan orang untuk menerapkan hidup sehat. Padahal sudah diketahui bersama, bahwa untuk memutus rantai penularan penyakit tersebut,

diperlukan kekebalan tubuh yang stabil dimulai dari merapkan pola hidup sehat.

Adanya stigma yang hingga saat ini masih berkembang di masyarakat membuat orang-orang yang mendapat stigma, khususnya penyintas positif Covid-19 merespon emosi negatif tersebut dengan berbagai macam respon. Salah satu proses merespon emosi negatif yang muncul adalah dengan cara memikirkan hal-hal negatif tersebut secara berulang, yang dikenal dengan istilah ruminasi. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu penyintas Covid-19 menyebutkan

“saya merasa orang-orang disekitar saya mulai menjauhi saya, saya terus berpikir konsekuensi yang akan saya terima ketika pada akhirnya saya dinyatakan positif oleh dinas kesehatan. Apa yang saya terima membuat saya menjadi cemas karena hampir setiap saat saya memikirkan konsekuensi yang akan saya dapatkan ketika saya positif.”

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh salah satu penyintas DH tersebut menunjukkan bahwa stigma yang diperoleh membuat penyintas terus berpikir terkait kejadian yang tidak menyenangkan, sehingga muncul kekhawatiran terhadap konsekuensi yang akan terjadi. Wawancara juga dilakukan kepada penyintas positif lainnya, MT.

“stigma yang saya dapatkan melalui keluarga saya, mereka menjauhi keluarga saya, tetapi saya merasa itu adalah kesalahan saya. Saya bertanya-tanya mengapa saya bisa mendapatkan virus tersebut, dari pasien mana. Saya merasa sedih dengan apa yang terjadi kepada keluarga saya, yang disebabkan oleh saya, meskipun saya tidak menginginkan hal ini terjadi kepada saya dan keluarga”

Hasil wawancara lainnya juga kepada penyintas positif covid-19 yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan RK.

“saya merasa akan dikucilkan ketika orang-orang mengetahui saya positif covid-19, sehingga awalnya saya menutupi dari beberapa orang kecuali keluarga. Saya berpikir mengapa saya yang tertular, sedangkan saya bukan tim covid. Teman saya yang menangani covid justru dinyatakan negatif pada saat swab. Namun, setelah dinyatakan sembuh, akhirnya saya berpikir bahwa bisa jadi saya tidak mendapatkan virus tersebut di rumah sakit, sehingga saya harus lebih berhati-hati agar tidak tertular lagi. Dan ketika saya mulai dijauhi, saya berpikir itu adalah hal yang wajar karena mereka berusaha menghindari virusnya, bukan saya”.

Berdasarkan pernyataan yang diberikan beberapa penyintas positif covid-19 diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat ruminasi dalam pemikiran mereka. Menurut Kumar (2009), ruminasi adalah pola berpikir mengenai suatu hal secara berulang-ulang; terlalu mengkhawatirkan masa lalu dan masa depan; atau terus terjaga sepanjang malam memikirkan hal yang sama. Dimensi ruminasi yang dialami penyintas RK adalah *reflection rumination*, yaitu berkontemplasi terhadap mood sendiri dan berfokus pada penyelesaian masalah. Sedangkan pada penyintas DH dan MT termasuk dalam *brooding rumination*, yaitu berfokus pada emosi negatve yang cenderung mengkritik diri sendiri sehingga mengarahkan individu merespon emosi tersebut dengan negatif. Proses berpikir yang demikian tentunya akan berdampak lebih besar jika individu tersebut tidak mampu mengelolanya dengan tepat. Hal tersebut telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hodgetts, dkk (2020) menemukan bahwa *rumination* adalah salah satu factor risiko untuk memperbesar gejala depresi.

Melihat risiko yang ditimbulkan oleh ruminasi tersebut, maka individu seharusnya mampu mengelola pola berpikir yang demikian untuk menghindari dampak yang lebih besar, sehingga diperlukan beberapa penanganan untuk menghentikan *ruminatio*n tersebut. Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan kepada penyintas positif covid-19, setelah mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan tersebut penyintas DH berusaha mencari pertolongan orang lain yang dianggap mampu mengurangi beban pikiran yang dirasakannya, sehingga DH mencoba beberapa tips yang diberikan dari orang-orang terdekatnya dengan memperbanyak aktivitas sehingga mampu mengurangi pemikiran-pemikiran yang tidak menyenangkan. Apa yang dilakukan dirasa mampu mengurangi, meskipun tidak sampai menghilangkan penuh pemikiran berulang tersebut. Hal yang serupa juga dilakukan oleh penyintas MT, yaitu dengan berbagi pengalaman yang tidak menyenangkan kepada pasangan sehingga mendapat beberapa masukan yang mampu mengurangi pemikiran tersebut meskipun hanya dalam waktu yang singkat. Sedangkan penyintas RK mencoba untuk berpikiran yang lebih positif, dengan mencari hikmah apa yang mampu diperoleh dari hal-hal yang tidak menyenangkan.

Dari pandangan psikologi, apa yang dilakukan oleh beberapa penyintas tersebut menyerupai intervensi psikologis. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi ruminasi adalah dengan terapi kognitif perilaku, sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian Querstret dan Cropley (2013) bahwa terapi kognitif perilaku dapat mengurangi ruminasi dan perasaan khawatir. Dalam penelitian tersebut juga menemukan bahwa *mindfulness* secara moderate memiliki pengaruh

terhadap pengurangan ruminasi. Hasil yang serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Desrosiers (dalam Hodgetss, dkk 2020) *mindfulness* dapat mengurangi tingkat depresi melalui ruminasi pada orang dewasa.

Mindfulness berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran pada hal lain (Coatsworth, dkk. 2010). *Mindfulness* juga merupakan salah satu komponen dari *self-compassion* yang pada akhirnya diformulasikan keduanya menjadi sebuah intervensi psikologis, Pelatihan *mindful self-compassion*. *Mindful* dengan konteks *Self-compassion* adalah bentuk kesadaran penuh atas pengalaman yang tidak menyenangkan dengan cara yang seimbang, tanpa mengabaikan atau merenungi apa yang telah dialami (Germer & Neff, 2013). Neff juga menambahkan bahwa kedua konstruk ini tidak sepenuhnya sama, karena cakupan *Self-compassion* lebih umum dibandingkan *mindfulness* dalam menyeimbangkan pemikiran dan perasaan negatif.

Pelatihan *mindful self-compassion* adalah kombinasi diantara *mindfulness* dan *self-compassion* (Neff, 2019). Pelatihan *mindful self-compassion* (MSC) adalah sebuah program training yang digunakan untuk membantu menumbuhkan kesadaran yang luas serta keseimbangan batin sebagai salah satu upaya untuk belas kasih terhadap diri sendiri. MSC juga merupakan gabungan antara pengembangan diri dan bentuk psikoterapi. Pada program pelatihan ini tidak berfokus pada luka lama seperti yang dilakukan pada psikoterapi, tetapi lebih kepada mengetahui kapan kita memberikan kebaikan dan pengertian untuk

mengetahui hal-hal yang tidak menyenangkan terjadi.

Beberapa penelitian terdahulu didasarkan akan adanya hubungan antara *Self-compassion* dengan ruminasi. Hasil penelitian Imtiaz dan Kamal (2016) memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hodgetts, dkk (2020) menemukan bahwa semakin tinggi *Self-compassion* maka akan semakin rendah *ruminati*on

Orang yang telah dinyatakan sembuh atau penyintas positif Covid-19 saat ini masih banyak mendapat stigma. Banyak dampak yang bisa ditimbulkan oleh stigma tersebut, salah satunya adalah adanya pemikiran negatif mengenai dirinya sehingga menimbulkan beberapa dampak untuk dirinya dan lingkungan sekitarnya. Salah satu dampak yang dapat dirasakan penyintas adalah pemikiran negatif mengenai dirinya, sehingga memungkinkan penyintas tersebut merespon dengan cara *ruminati*on yaitu dengan pemikiran berulang atas apa yang sedang dialami dan cenderung mengarah pada emosi negatif. Pemikiran tersebut dapat memicu adanya *self-judgment* yang merupakan komponen negatif *Self-compassion*. *Self-compassion* yang diperoleh melalui pelatihan *mindful self-compassion* memungkinkan individu untuk menyadari hal-hal yang tidak menyenangkan pada dirinya, dan kemudian menghadapi situasi negatif tanpa terlarut dalam emosi-emosi negatif yang dirasakan atau melakukan ruminasi, sehingga individu memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami depresi (Leary dkk., 2007; Raes, 2010). Dengan demikian, peningkatan *Self-compassion* dapat berpengaruh terhadap penurunan depresi.

Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian tentang pelatihan

mindful self-compassion dalam mengurangi *ruminasi* pada penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma, sehingga menimbulkan sebuah pertanyaan apakah pelatihan *mindful self-compassion* dapat mengurangi *ruminasi* pada penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti akan melakukan serangkaian proses penelitian untuk menguji efektivitas pelatihan *mindful self-compassion* untuk mengurangi *ruminasi* pada penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma. Penelitian ini mengadaptasi dan modifikasi pelatihan *mindful self-compassion* yang dikembangkan oleh Germer & Neff (2019).

B. Rumusan Masalah

Ruminasi pada penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma menjadi salah satu masalah yang dialami oleh penyintas positif covid -19 khususnya di Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini akan menggunakan Pelatihan kesadaran belas kasih diri untuk membantu menurunkan ruminasi penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma. Sehingga yang menjadi fokus permasalahan adalah apakah pelatihan kesadaran belas kasih diri mampu menurunkan ruminasi penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris pelatihan kesadaran belas kasih diri dapat mengurangi ruminasi pada penyintas positif covid-19 yang mendapatkan stigma.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah terhadap bidang psikologi klinis tentang pelatihan *mindful self-compassion* dalam mengurangi ruminasi penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma.

2. Manfaat Praktis

a. Penyintas positif covid-19

Diharapkan mampu memberikan strategi *coping* yang lebih adaptif berupa kesadaran belas kasih diri bagi penyintas covid-19, khususnya yang mendapat stigma agar mampu mengurangi pemikiran berulang yang tidak menyenangkan.

b. Praktisi/Psikolog

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah terhadap bidang psikologi klinis tentang pelatihan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat ruminasi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan telaah pustaka dan penelusuran penelitian terhadap kajian senada yang diketahui oleh peneliti, penelitian mengenai ruminasi sangat kurang dilakukan terutama yang berbahasa Indonesia. Adapun beberapa penelitian terkait judul yang diangkat oleh peneliti yaitu:

1. penelitian yang dilakukan oleh Samaie & Farahani (2011) yang

menemukan bahwa adanya hubungan ruminasi dan stres, adanya hubungan yang signifikan antara *self-reflection* dan stres, serta belas kasih diri secara signifikan memoderasi hubungan antara stress dan ruminasi. Adapun perbedaan penelitian terkini dengan penelitian sebelumnya adalah pada alat ukur yang akan digunakan, yaitu menggunakan *Ruminative Reflectin Scale* yang hanya mengukur satu aspek pada ruminasi. Kemudian pada metode yang digunakan oleh penelitian sebelumnya adalah kuantitatif korelasional sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen.

2. Ilyas dan Aslam (2018) dengan hasil penelitian bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara belas kasih diri dengan ruminasi dan depresi, serta adanya perbedaan tingkata depresi dan ruminasi berdasarkan gender. Adapun perbedaan dengan peneliti sebelumnya adalah metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional,
3. Khorami, Moeini, & Ghamarani (2016) yang menemukan bahwa terdapat pemberian pelatihan belas kasih diri pada kelompok eksperimen, dan pelatihan tersebut meningkatkan kemampuan belas kasih pada perawat pasien. Dari penelitian tersebut memberikan referensi terkait bentuk pelatihan dengan pendekatan belas kasih diri. Adapun perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah tujuan penelitian, alat ukur yang digunakan

karena berfokus pada *self-compassion*.

4. Querstret dan Copley (2013) dengan hasil penelitian bahwa *Mindfulness-based* dan terapi kognitif perilaku efektif dalam mengurangi ruminasi dan perasaan khawatir. Adapun perbedaan dengan peneliti terkini adalah metode penelitian yang digunakan sebelumnya yaitu menggunakan metode meta analisis dengan tinjauan sistematis oleh beberapa penelitian selama 10 tahun dari tahun 2002 – 2012. Sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen.
5. Hodgetts, McLaren, Bice, & Trezise (2020) yang menemukan bahwa adanya hubungan antara belas kasih diri dan komponennya yaitu ruminasi dan depresi pada dewasa. Adapun perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah metode penelitian yang digunakan yaitu berupa kuantitatif korelasional untuk melihat adanya hubungan antara variable sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk melihat keefektivan sebuah intervensi.
6. Imtiaz & Kamal (2016) dengan hasil penelitian bahwa belas kasih diri memiliki hubungan yang positif dengan optimism dan *well-being*, adanya hubungan negatif dengan ruminasi, serta tidak ada hubungan yang signifikan antara komponen belas kasih diri baik yang negatif ataupun yang positif. Adapun perbedaan dengan peneliti terkini adalah metode penelitian yang digunakan.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah menguji terkait belas kasih diri, ruminasi, maupun pelatihan kesadaran belas kasih diri itu sendiri, ditemukan bahwa beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada metode yang digunakan. Desain eksperimen yang digunakan oleh peneliti sebelumnya menggunakan metode kuantitatif korelasional, sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Pada penelitian sebelumnya terdapat beberapa jenis eksperimen yang digunakan untuk mengurangi ruminasi atau sebagai bentuk eksperimen terhadap *self-compassion*.

Merujuk pada berbagai penelitian terdahulu seperti yang telah dijelaskan diatas, kekhasan atau keunikan penelitian dilakukan oleh peneliti terletak pada keaslian topic, alat ukur, metode, serta subjek penelitian. Peneliti mengambil topic tentang pelatihan kesadaran belas kasih diri untuk menurunkan ruminasi pada penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma. Alat ukur yang digunakan adalah *Ruminative Response Scale* (RRS) yang terdiri atas 10 aitem dan dikembangkan oleh Treynor, Gonzalez dan Nolen-Hoeksema (2001). Desain penelitian yang dilakukan menggunakan *pretest and posttest control group design* yang bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan kesadaran belas kasih diri untuk menurunkan ruminasi pada penyintas positif Covid-19 yang mendapat stigma. Adapun subjek penelitian yang akan dipilih belum pernah mendapatkan intervensi pelatihan kesadaran belas kasih diri sebelumnya.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul **“Pelatihan**

Kesadaran Belas Kasih Diri untuk Menurunkan Ruminasi pada Penyintas Positif Covid-19 yang Mendapat Stigma” berbeda dengan penelitian-penelitian yang pernah diteliti sebelumnya.