

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulan Desember 2019, media ramai memberitakan kemunculan virus corona. Virus tersebut bermula dari pasar grosir makanan laut Huanan di kota Wuhan, Ibu kota Provinsi Hubei, Cina Tengah. Wuhan sendiri termasuk kota megapolitan dengan total penduduk mencapai belasan juta warga, sama seperti Beijing, Shanghai, dan lain-lain (Abdillah, 2020). Berdasarkan informasi dari WHO, virus corona berasal dari kelelawar dan memiliki inang hewan perantara. Selain itu, dijelaskan juga bahwa corona virus adalah suatu kelompok yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia yang menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (WHO, 2020).

Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO menyatakan Covid-19 sebagai Darurat Kesehatan Global, dengan temuan 82 kasus terkonfirmasi di luar wilayah China. Penyebaran virus ini terbilang cepat dan menyebar ke seluruh dunia. Melansir data dari laman *Worldmeters*, hingga Kamis 07/12/2020 malam, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 67.512.016 (67 juta) kasus. Dari jumlah kasus tersebut, sebanyak 46.700.455 (46 juta) pasien telah sembuh, dan 1.543.921 meninggal dunia (Worldmeters, 2020).

Pada bulan Desember (2020), negara Indonesia sendiri menduduki urutan ke dua puluh dengan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 581.550 jumlah pasien sembuh sebanyak 479.202 serta 17.867 meninggal dunia. Pada 3 bulan terakhir, presentasi kenaikan kasus Covid-19 tinggi yaitu bulan September sebesar 11,7%, Oktober 14,29% dan November 15,43% (Worldmeters, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa Covid-19 saat ini masih menjadi pandemi diseluruh dunia. Dampak akibat dari pandemi Covid-19 ini dirasakan oleh berbagai sektor, antara lain bidang ekonomi, pendidikan, pariwisata dan lain sebagainya (Widyananda, R.F, 2020).

Pemerintah Indonesia sudah mengumumkan status darurat bencana mulai tanggal 29 Februari 2020 sampai 29 Mei 2020 terkait dengan pandemi virus ini dengan kurun waktu selama 91 hari. Beberapa kebijakan telah dilakukan oleh pemerintah agar dapat menyelesaikan kasus pandemi tersebut, salah satunya dengan gerakan *social distancing* (menjaga jarak) yang diharapkan mengurangi bahkan memutus mata rantai penyebaran Covid-19, memakai masker dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, serta dengan menghindari pertemuan massal (Bauana, 2020). Terdapat berbagai kebijakan pemerintah Indonesia dalam mengatasi wabah Covid-19 seperti : *Work From Home* (WFH), Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga saat ini masa *New Normal*. Meskipun demikian jumlah kasus Covid-19 di Indonesia masih terus meningkat hingga bulan Februari 2021 tercatat dengan jumlah total kasus terkonfirmasi sebesar 1.066.313. Provinsi DKI Jakarta menjadi provinsi dengan jumlah kasus terbanyak di Indonesia, akan tetapi provinsi Jawa Timur menjadi provinsi dengan lonjakan kematian tertinggi nomer satu di Indonesia dengan jumlah kematian sebesar 7.805 meninggal dunia (KawalCOVID19, 2021).

Covid-19 mempunyai dampak besar terhadap kehidupan seseorang. Salah-satunya pada kesehatan mental. Steven Taylor (dalam Savage, 2020) menjelaskan bahwa “orang yang pernah terinfeksi virus Covid-19 tidak dapat pulih seperti dulu (normal) terutama pada kondisi mental”. Hal tersebut juga selaras dengan hasil temuan yang dilakukan oleh *Australia’s Black Dog Institute*, sebuah organisasi penelitian kesehatan mental independen menjelaskan bahwa “banyak pasien Covid-19 mengalami kecemasan dalam jangka waktu yang lama”. Di Inggris, sebuah kelompok spesialis kesehatan masyarakat memperingatkan dalam *British Medical Journal* bahwa “dampak pandemi terhadap kesehatan mental memungkinkan akan terus bertahan lebih lama daripada dampak kesehatan fisik” (Savage, 2020). Beberapa kajian tersebut mengungkapkan bahwa individu yang terpapar Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saja, tetapi juga kesehatan mental dalam kurun waktu yang cukup lama. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan kajian ini.

Soeklola (2020) menjelaskan bahwa keluarga pasien positif Covid-19 memiliki resiko yang tinggi gangguan cemas terkait dengan resiko penularan infeksi dan ketakutan akan meninggalnya salah satu anggota keluarga, serta berkurangnya waktu berkumpul dengan keluarga. Pada kasus Covid-19 ini, tingkat kecemasan dan ketakutan masyarakat semakin meningkat manakala adanya informasi bahwa transmisi Covid-19 dapat menyebar/menular melalui udara (*airborne transmission*), bukan hanya melalui percikan cairan tubuh pasien (*droplet transmission*) (Salman, 2020).

Dilansir dari Okezone.com perlakuan diskriminatif dialami sekeluarga asal Dusun Bogang, Desa Beji, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban, yang salah satu anggotanya meninggal dunia berstatus PDP Covid-19. Istri almarhum PDP Covid-19 menjelaskan bahwa sang suami memang meninggal dunia dengan hasil reaktif saat dilakukan *rapid test* keduanya, namun saat dilakukan *swab test* diketahui bahwa suami negatif Covid-19. Sang istri menjelaskan setelah suaminya meninggal, mereka sekeluarga mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan seperti penolakan tetangga dengan kehadiran mereka. Penilaian negatif dan isolasi sosial yang dilakukan oleh tetangga membuat keluarga merasa tidak nyaman (Midaada, 2020). Adanya stigma negatif dan juga diskriminatif keluarga pasien positif Covid-19 seperti dijauhi dan dikucilkan yang dilakukan oleh masyarakat. Kondisi tersebut semakin memperburuk kondisi keluarga yang terdampak Covid-19. Hal tersebut juga dapat berpengaruh pada Istri yang ditinggal mati suaminya karena Covid-19.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Carl & Robert yang menyatakan bahwa terdapat perasaan yang dirasakan oleh individu yang ditinggalkan pasangannya yaitu sensitif terhadap sesuatu hal yang berhubungan dengan pasangan, kekhawatiran, dan emosi yang tidak stabil dalam pemecahan masalah (Widyataqwa & Rahmasari, 2021). Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyataqwa & Rahmasari (2021) menjelaskan bahwa pengalaman mengenai kondisi sulit yang dirasakan oleh individu yang pasangannya telah meninggal akan memberikan beberapa dampak psikologis. Pengalaman buruk tersebut akan mengakibatkan beberapa permasalahan emosional seperti kehilangan,

kesedihan, keterpurukan, dan putus asa. Hasil ini sesuai dengan pernyataan partisipan L yang ditinggal mati suaminya karena Covid-19 mengatakan :

“gimana ya mas, pas setelah suami saya meninggal itu saya kan positif Covid-19. Nah, saya disuruh isolasi mandiri di dalam kamar dan tidak ada yang menemani saya, saudara dan tetangga bahkan gak datang kerumah saya. Jadi ya sedih dan saya merasa dikucilkan, ya memang anak saya yang masih mendukung saya lewat *videocall*.” (L, 04 Maret 2021).

Berdasarkan pernyataan diatas menunjukkan bahwa L merasa dirinya kesepian karena selain ditinggalkan suaminya meninggal karena Covid-19. L juga merasa dikucilkan oleh beberapa anggota keluarga yang lain dan tetangga disekitar L. Hal tersebut membuat kondisi L semakin terpuruk. Hal tersebut dapat menjadikan stresor bagi partisipan L. Duijndam, Denollet, Nyklí, dan Kupper, (dalam Marliani, Nasrudin, Rahmawati, & Ramdani. 2020) menjelaskan bahwa seseorang dalam merespon situasi penuh stresor adalah dengan emosi. Crow (dalam Sobur, 2003) menjelaskan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berguna sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mendapatkan kesejahteraan dan keselamatan individu. Emosi juga membuat individu menjadi sadar akan apa yang benar-benar penting dalam kehidupannya. Emosi juga penting guna pengambilan suatu keputusan yang memadai (Vingerhoets dkk, dalam Marliani, Nasrudin, Rahmawati, dan Ramdani, 2020).

Emosi menggambarkan dirinya pada suatu reaksi kognitif, perilaku, dan fisiologis tertentu. Hal ini begitu penting untuk beradaptasi dengan suatu kondisi yang berbeda/baru. Emosi diperoleh dari hasil evaluasi rangsangan dari lingkungan. Ketika dihadiri dan dinilai dengan cara tertentu, serangkaian respons terkoordinasi yang melibatkan suatu sistem perilaku dan fisiologis dipicu (Merliani, dkk. 2020).

Menurut Yufiarti dan Gumelar (dalam Wulan & Chotimah, 2017) emosi memiliki ciri-ciri sebagai berikut; 1) bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir 2) bersifat fluktuatif dan 3) banyak berkaitan dengan sebuah peristiwa pengenalan panca indra. Seseorang yang memiliki emosi juga harus bisa mengendalikan emosinya. Maka dari itu perlu

adanya kontrol emosi pada diri seseorang. Individu yang mampu mengontrol emosi dikatakan sebagai individu yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi.

Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu dalam memengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan emosi itu dirasakan, serta bagaimana mereka mengalaminya atau mengekspresikan emosi tersebut. Kemudian Gross dan Thomson (2007) menambahkan bahwa regulasi emosi memiliki kegunaan/fungsi yang begitu signifikan dalam kehidupan seseorang. Regulasi emosi sendiri merupakan suatu bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Setiap saat individu bisa secara terus menerus mendapatkan berbagai macam stimuli yang berpotensi untuk membangkitkan emosi. Oleh karena itu, reaksi emosional yang tidak sesuai, *ekstrem* atau tidak terkontrol akan mengganggu kehidupan individu dalam masyarakat, sehingga perlu adanya kemampuan meregulasi emosi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Troy & Mauss (dalam Pusvitasari, dkk. 2016) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dijadikan sebagai mediator dalam konteks penyesuaian individu terhadap stres. Regulasi emosi juga dapat digunakan untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang spesifik serta berat atau melebihi sumber daya individu yang dinilai sebagai stres (Lazarus dalam Pusvitasari, dkk. 2016).

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Amone-P'Olak, Garnefski, Kraaij & Kashdan, 2007, Garnefski, Koopman, Kraaij & Ten Cote, 2008 (dalam Pratisti, 2013) regulasi emosi yang tepat dapat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi regulasi emosi juga dapat membuat seseorang menyeimbangkan emosi negatif dan merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Sehingga individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengontrol emosinya secara positif.

Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan MU yang ditinggalkan suaminya meninggal karena Covid-19 mengatakan :

“yo sedih mestilah, sopo sing gak sedih ditinggalno bojone mati, tapi ya mau gimana lagi. Saya harus menerima dan juga iki wis ketentuan ko gusti Allah dadi masio ditanggisi yo gak bakal mbalik, dadi tugasku dan anakku sekarang ya hanya mendoakan saja.” (MU, 30 Desember 2020).

Berdasarkan pernyataan diatas menunjukkan bahwa MU memang mengakui dirinya sedih kehilangan suaminya, akan tetapi MU berusaha untuk menerima atas peristiwa kepergian suaminya, karena MU beranggapan itu sudah ketentuan dari Allah SWT jadi MU merasa tugasnya dan anaknya sekarang hanya mendoakan saja, dimana perilaku ini termasuk dalam salah satu aspek regulasi emosi yaitu *acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Dari fenomena tersebut peneliti melihat permasalahan di mana regulasi emosi merupakan suatu hal yang begitu penting dalam mengontrol emosi seseorang, ketika individu menghadapi suatu kondisi yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu penelitian ini akan menfokuskan pada gambaran regulasi emosi pada istri yang suaminya meninggal karena Covid-19.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian dengan judul “Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu *Work from Home* dalam Menghadapi Pandemi COVID-19” yang disusun oleh Marliani, dkk. (2020) hasil penelitiannya menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran merubah sebuah stres tersebut menjadi lebih baik. Regulasi emosi yang baik bisa menghasilkan ketenangan psikologis bagi Ibu yang sedang pekerja dari rumah sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap pengambilan suatu keputusan yang sesuai. Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti menggunakan partisipan ibu yang sedang melakukan aktivitas kerja dari rumah/ *Work From Home* (WFH), sedangkan dalam penelitian ini menfokuskan pada istri pasien Covid-19 yang telah meninggal. Dari hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa regulasi emosi berpengaruh dalam mengelolah stres tersebut menjadi lebih baik saat menghadapi pandemi Covid-19, sehingga dari penelitian ini membuat peneliti terinspirasi untuk meneliti fenomena tentang gambaran regulasi emosi pada istri yang suaminya meninggal karena Covid-19 dalam mengontrol emosinya saat mendapatkan masalah berupa ditinggalkan salah satu anggota keluarganya, stigma negatif, diskriminatif, serta stresor lainnya yang dirasakan oleh istri yang suaminya meninggal karena Covid-19.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Bahirah, Agustin, Setyowati, dan Imaroh (2019) dengan judul “Peran Regulasi Emosi dan Perhatian Orang Tua pada Social Problem-Solving Remaja yang Bersekolah Asrama” hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dalam memengaruhi *Social Problem-Solving* remaja SMA CMBBS dengan nilai korelasi 0,549 dan sumbangan efektif sebesar 36,86%. Semakin tinggi regulasi emosi seseorang, semakin tinggi pula probabilitas individu tersebut untuk menyelesaikan masalah secara konstruktif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

Penelitian yang berikutnya dari Pusvitasari, Wahyuningsih dan Astuti (2016) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim” berdasarkan hasil penelitiannya menjelaskan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. Dengan kemampuan merubah emosi dari negatif menjadi positif tersebut membuat seseorang dapat mengambil sebuah keputusan yang tepat dalam kehidupannya. Perbedaan penelitian ini adalah metode yang digunakan eksperimen serta partisipan penelitiannya anggota reskrim sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan partisipan yang digunakan adalah istri yang suaminya meninggal karena Covid-19.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah lakukan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan tentang regulasi emosi memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini kedepannya akan menjelaskan bagaimana gambaran regulasi emosi pada istri yang suaminya meninggal karena Covid-19. Penelitian Covid-19 di Indonesia sudah cukup berkembang di beberapa kajian seperti efektivitas pembelajaran daring dan dampak Covid-19 pada pertumbuhan ekonomi, tetapi belum banyak yang melakukan penelitian dengan kajian regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan harapan peneliti dapat memberikan gambaran secara lebih jelas dan detail terhadap gambaran regulasi emosi pada istri yang suaminya meninggal karena Covid-19.

1.3 Fokus Penelitian

Bagaimana gambaran regulasi emosi pada istri yang suaminya meninggal karena Covid-19 ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada istri yang suaminya meninggal karena Covid-19.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah khasanah terhadap kajian ilmu psikologi khususnya tentang psikologi klinis dan psikologi sosial, terutama terhadap kajian regulasi emosi.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang regulasi emosi untuk menghadapi masalah, tekanan, atau situasi yang tidak diinginkan.

b. Bagi Keluarga Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya regulasi emosi dan juga pentingnya dukungan anggota keluarga satu sama lainnya.

c. Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat agar dapat memberikan pengetahuan tentang regulasi emosi dan juga kondisi atau keadaan yang dirasakan oleh keluarga korban meninggal karena terinfeksi Covid-19, sehingga diharapkan masyarakat memberikan dukungan pada anggota keluarga yang ditinggalkan.

d. Bagi Pemerintah

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pemerintah setempat dan Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia (KEMENKES RI) tentang fenomena yang sedang terjadi di masyarakat serta bisa menjadi pertimbangan untuk membuat kebijakan-kebijakan tentang penanganan suatu wabah/pandemi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi/rujukan bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan kajian tentang penelitian yang serupa.