

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern yang penuh dengan berbagai macam sesuatu yang baru dan serba praktis ini membuat banyak orang menjadi lebih mudah dalam melakukan segala sesuatunya, seperti perilaku seseorang didalam menerapkan gaya hidupnya pada kehidupan sehari-hari. Ada beberapa indikator sebagai penentu individu dalam melakukan pola hidup sehat misalnya seperti kebugaran fisik dalam berolahraga, pola makan seimbang, kegiatan produktif dan sosial. Pola hidup yang tidak sehat yaitu seperti cara hidup yang sangat sibuk dengan pekerjaan dari pagi sampai sore, bahkan kadang-kadang sampai malam hari duduk di belakang meja menyebabkan tidak adanya kesempatan untuk berekreasi atau berolah raga, pola makan yang kebarat-baratan tidak sehat seperti makanan siap saji.¹

Kesehatan merupakan hal yang penting dalam kehidupan setiap individu, dengan memiliki badan yang sehat maka aktifitas tetap dapat berjalan dengan baik. Kesehatan dapat diwujudkan dengan menjaga gaya hidup, pola makan, dan pola pikir pada setiap individu. Namun, terkadang ada beberapa kebiasaan-kebiasaan masyarakat yang kurang baik yang mana kebiasaan itu menyebabkan berbagai penyakit termasuk beberapa penyakit kronis dan akut. Menurut Safarino salah satu penyebab kematian adalah penyakit diabetes.

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 1994, penyandang penyakit diabetes mencapai angka dua setengah juta penderita. Dari tahun ke tahun penderita penyakit ini melonjak drastis dengan penderita diabetes komplikasi dengan penyakit lain (penderitadiabetes.com, 2012). Diabetes menjadi penyakit yang paling tren saat ini. Prevalensi diabetes terkait dengan usia meningkat dari 5,9% hingga 7,1% yakni 246-380 juta jiwa untuk kelompok usia 20-79 tahun yang kejadiannya meningkat 55%

¹ Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A, W., K, M, S., Setyohadi, B., Syam, A, F, (2014), Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI, Jakarta : Penerbit Internal Publishing

dari seluruh dunia. Kebanyakan orang Indonesia yang menderita penyakit diabetes karena orang tua atau keluarganya yang memiliki penyakit yang sama. Diabetes adalah penyakit yang bisa turun melalui gen. Walaupun begitu, mereka yang tidak memiliki orangtua berpenyakit diabetes dapat juga terancam oleh penyakit tersebut. Menurut perkiraan WHO, pada tahun 2030 akan mengalami peningkatan penderita diabetes mencapai 152% yakni 366 juta jiwa dari seluruh dunia yang pada tahun 2000 adalah 171 juta penderita diabetes²

Pada tahun 2000, mencapai empat juta penderita dan menjadikan Indonesia sebagai Negara nomor 4 terbanyak penderita diabetes. Penderita diabetes di Indonesia dari tahun 2013 hampir 90% terjadi peningkatan dibanding tahun 2012. Di Amerika Serikat dengan jumlah penderita diabetes tahun 2014 mencapai 23,6 juta jiwa yakni 7,8% dari seluruh populasi. Perubahan demografik penting terkait peningkatan prevalensi kasus diabetes di seluruh dunia adalah tingginya proporsi lansia diatas 65 tahun³

Peningkatan jumlah penderita penyakit diabetes ini karena mereka yang kurang peduli dengan diri sendiri. Di Indonesia sendiri perkembangannya begitu pesat dan masih banyak yang menyepelekan penyakit diabetes sehingga pada tahun 2012 Indonesia memiliki penduduk yang menderita diabetes terbanyak peringkat ke-5 dunia dan untuk peringkat pertama yang menduduki penderita diabetes terbanyak dunia adalah Kota London (penderitadiabetes.com, 2012). Penderita diabetes untuk tahun 2015 mencapai 9,1 juta pasien diabetes yang dikemukakan oleh Ketua Perkumpulan Endokrinologi (PERKENI) dengan tingginya angka tersebut menyebabkan Indonesia sebagai peringkat ke-5 untuk penderita diabetes terbanyak dunia (Ariyanti, 2015).⁴

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Balitbangkes sesuai dengan pedoman WHO yang dilakukan pada tahun 2014, penyakit Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang termasuk dalam 10 penyakit paling mematikan di Indonesia.⁵

² penderitadiabetes.com, 2012

³ Bilous, R. & Donelly, R. (2014). Buku Pegangan Diabetes Edisi Ke 4. Jakarta : Bumi Medika

⁴ **Ariyanti** Hubungan Perawatan Kaki dengan Risiko Ulkus *Diabetes* di RS ... Ulkus 2012). Kaki *Diabetes* Melitus di Klinik *Diabetes* Melitus

⁵ Donsu, J., D.T., Hadjam, M. N. R., Hidayat, R., & Asdie, A. H. 2014. Peran faktor-faktor Psikologis terhadap Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Psikologi. 41(01).

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronik yang ditandai dengan kenaikan glukosa darah. Obesitas merupakan salah satu penyebab penyakit diabetes. Terdapat ayat Al-Quran yang melarang manusia dalam berlebihan termasuk pada makanan. Allah berfirman di Al-Quran surah Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi :

يٰۤاٰدَمُ خُذْوَ زَيْنَتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

artinya: “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan-lebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan (Q.S Al-A'raf: 31)”⁶ⁱ

Penyakit diabetes mellitus dapat merubah pola hidup seseorang yang menderitanya. Hal ini dapat menyebabkan munculnya reaksi psikologi yakni self compassion dan regulasi emosi.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti adalah banyaknya kasus penyakit dengan diabetes yang terjadi kota pasuruan khususnya di wilayah kecamatan Grati dengan prevelensi nilai mencapai 8%. Keluhan pasien yang muncul akibat diabetes dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis pasien. aktivitas-aktivitas yang dirasa mudah untuk dijalani tetapi terkadang untuk pasien diabetes ini tidak boleh dilakukan sehingga pasien mengalami kejenuhan, seperti ingin bebas mengkonsumsi jenis makanan dan minuman. Perasaan ingin bebas mengkonsumsi semua jenis makanan, namun tidak bisa dilakukan akan membuat pasien mengalami frustasi dan Stress yang juga mempengaruhi keadaan emosinya. Sehingga, pasien Diabetes mengalami gangguan psikologis karena pasien memiliki berbagai macam perilaku seperti perilaku positif dan negatif yang mencerminkan suatu keadaannya. Gangguan psikologis terjadi karena, adanya suatu dorongan untuk melakukan suatu tindakan atau yang biasa disebut dengan emosi.ⁱⁱ⁷

Emosi seperti yang diungkapkan oleh Goleman⁸ yaitu dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur

⁶ Referensi : <https://tafsirweb.com/2485-surat-al-araf-ayat-31.html>

⁷ Tjokroprawino A, *Hidup Sehat dan Bahagia Bersama Diabetes Mellitus*, Jakarta : (2006) Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.

⁸ Goleman, D, *Emotional Intelligence*, Penerjemah : T Hermaya, Jakarta : 2007 Penerbit PT Gramedia.

oleh evolusi. Berdasarkan jenisnya emosi dapat dibagi menjadi 2 yaitu eustress(emosi positif) dan distress(emosi negatif). Eustress memberikan kita dorongan semangat untuk melakukan segala kegiatan dalam kehidupan, sebaliknya distress adalah semua bentuk stress yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis.

Menerima suatu penyakit bagi seorang penderita tidaklah terjadi dengan begitu saja. Seorang penderita haruslah punya pikiran yang positif terhadap penyakitnya. Pikiran positif adalah suatu pikiran di mana penderita menganggap bahwa penyakitnya bukanlah suatu kutukan, tetapi merupakan implementasi rasa sayang Sang Pencipta kepada dirinya. Dalam kehidupan setiap manusia pasti mengalami kesusahan dan kesenangan. Begitu juga yang dihadapi oleh para penderita diabetes. Apa yang dialami oleh para penderita diabetes adalah suatu kesusahan atau musibah sekaligus suatu rahmat atau kesenangan, tergantung dari individu yang menerima penyakitnya. Bagi individu yang mempunyai sikap religiusitas yang tinggi, akan menganggap penyakit yang dideritanya bukanlah suatu musibah atau kesusahan tapi ia menganggap hal itu sebagai rahmat yang akan menyenangkan kehidupannya.⁹

Sikap berserah diri kepada Sang Pencipta dengan sepenuhnya dengan cara menanggalkan kebebasan dan integritas dirinya sebagai seorang individu serta dengan rela mengikuti aturan-aturan yang telah ditetapkan akan membuat individu memperoleh perasaan terlindungi oleh suatu kekuatan yang mengagumkan yang menjadikan dirinya bagian dari kekuatan itu yaitu kekuasaan Tuhan yang maha esa. Rasa ketergantungan, ketidak berdayaan dan keyakinan terhadap kekuatan sang pencipta akan menimbulkan sikap optimis terhadap segala sesuatu. Sikap penyerahan diri terhadap sang pencipta bukanlah suatu sikap penyerahan diri yang pasrah tanpa usaha, tetapi harus disertai dengan usaha yang maksimal. Sikap pasrah dan penyerahan diri terhadap sang pencipta haruslah suatu sikap yang positif dan sinkron dengan batimnya dan tampak pada perilakunya.

Individu yang mempunyai religiusitas akan mengamalkan ajaran agama dan cenderung pasrah terhadap nasib, selain itu individu juga mempunyai rasa taat yang

⁹ Hesti Badaria, Yulianti Dwi Astuti. *Religiusitas dan Penerimaan Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus*. Psikologika : (2004). Hal 26

tinggi sehingga individu mempunyai keyakinan bahwa penderitaan dan kenikmatan yang mereka terima sepenuhnya berasal dari sang pencipta. Rasa dan keyakinan seperti inilah yang menyebabkan individu tahan dalam menerima semua penderitaan.¹⁰

Ketika seseorang dalam kondisi yang baik maka ia akan memperlihatkan adanya suatu emosi yang positif seperti merasakan adanya suatu energi yang tinggi, dan kegembiraan hingga perasaan sabar, tenang dan menarik diri, suka cita kegembiraan dan tawa termasuk perasaan yang positif. Akan tetapi ketika seseorang sedang mengalami kondisi yang buruk maka ia juga akan memperlihatkan adanya suatu emosi yang negatif seperti merasakan adanya kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan. Dengan adanya dampak yang ditimbulkan oleh emosi, maka diperlukan adanya suatu pengendalian emosi, karena apabila seseorang mampu mengelola emosinya secara efektif, maka dari itu pentingnya regulasi emosi bagi pasien diabetes ini.¹¹

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati. Konsep regulasi emosi itu luas dan meliputi kesadaran dan ketidak-sadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Regulasi emosi merupakan variabel yang sangat penting untuk membantu menjaga kondisi kesehatan pasien diabetes. Pasien diabetes juga dirasa kurang dapat melakukan penyesuaian fisik dan psikologis untuk menghadapi dan melakukan perawatan terhadap penyakitnya. Oleh karena itu peneliti tertarik dan menganggap penting untuk meneliti tentang penyakit diabetes.¹²

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti adalah banyaknya kasus penyakit dengan diabetes yang terjadi kota pasuruan khususnya di wilayah kecamatan Grati dengan prevelensi nilai mencapai 8%. Pasien yang menderita diabetes ini Faktor munculnya emosi yang negatif adalah Pada saat kadar gula darahnya naik, frekuensi fluktuasi tingkat gula darah pada pasien diabetes berhubungan dengan kualitas hidup

¹⁰ Ibid, 27

¹¹ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan", Jurnal Psikologi Islam, Vol. 2, No. 1, 2016, h. 19.

¹² Hastin, wulandari, hubungan self compassion terhadap regulasi emosi pada pasien DM 2 DI RS ROETENG. Purwokerto

yang rendah, dan suasana hati (mood). Dengan adanya dampak yang ditimbulkan oleh naik turunnya tingkat gula darah yang mempengaruhi kondisi emosional dan sebaliknya, maka diperlukan adanya pengendalian emosi yang biasa disebut dengan regulasi emosi. Dengan adanya dampak psikologis yang dirasakan saat gula darah pasien naik, maka salah satu cara yang bisa dilakukan untuk melakukan regulasi emosi adalah dengan self-compassion.

Self compassion adalah perasaan mengasihi diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan. Self-compassion memiliki tiga aspek, yaitu self-kindness (kebaikan pada diri), common humanity (memandang permasalahan sebagai hal yang manusiawi), mindfulness (kesadaran penuh akan situasi saat ini).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara self compassion dan Religiusitas terhadap regulasi emosi pada pasien diabetes. Bagaimana gambaran dari self compassion dan religiusitas yang diharapkan oleh pasien yang mana dapat membantu mengontrol emosi pada pasien diabetes tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah Ada Hubungan Antara Variable Self Compassion Terhadap religiusitas ?
2. Apakah Ada Hubungan Antara Variable Self Compassion Terhadap regulasi emosi ?
3. Apakah Ada Hubungan Antara Variabel Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi?
4. Apakah Ada Hubungan Variabel Self Compassion, Variabel Religiusitas Terhadap Variabel Regulasi Emosi Secara Bersama-Sama?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Apakah Ada Hubungan Antara Variable Self Compassion Terhadap religiusitas
2. Untuk mengetahui Apakah Ada Hubungan Antara Variable Self Compassion Terhadap regulasi emosi
3. Untuk mengetahui Apakah Ada Hubungan Antara Variabel Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi
4. Untuk mengetahui Apakah Ada Hubungan Variabel Self Compassion, Variabel Religiusitas Terhadap Variabel Regulasi Emosi Secara Bersama-Sama

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan bidang ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan bagi masyarakat umum, terutama bagi pasien diabetes mengenai pentingnya merawat diri dengan penuh rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, baik dalam kondisi kesehatan yang stabil maupun tidak stabil. Sehingga, adanya kehidupan yang sehat dan sejahtera secara psikologis maupun fisiologis di setiap kalangan masyarakat.

E. Penelitian Terdahulu

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan.

Penelitian yang akan dilakukan mengenai hubungan sel compassion terhadap regulasi emosi pada pasien diabetes di rumah sakit umum daerah Grati pasuruan. *Yang pertama* penelitian terkait dan hampir sama dengan penelitian yang diteliti oleh wulandari (2017) yang dilakukan di purwokerto dengan subjek pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini menyimpulkan ada hubungan yang positif antara sel compassion terhadap regulasi emosi pada pasien diabetes. Kesamaan peneliti yang dilakukan oleh wulandari (2017) adalah sama sama mencari hubungan self compassion terhadap regulasi emosi pada pasien diabetes perbedaannya disini yaitu peneliti membuat 3 variabel dan tempat penelitiannya tidak sama wulandari meneliti di purwokerto sedangkan peneliti akan mengambil penelitian di pasuruan.

Yang kedua, penelitian oleh hanum hasmarlin (2018) penelitian yang berjudul hubungan sel compassion terhadap regulasi emosi pada remaja, dengan hasil terdapat hubungan yang positif antara self compassion terhadap regulasi emosi pada remaja diketahui self compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 24,4% terhadap regulasi emosi. Artinya semakin tinggi self compassion maka semakin baik pengelolaan emosi pada remaja, sebaliknya

semakin rendah self compassion semakin buruk pengelolaan emosi pada remaja.¹³

Yang ke tiga, penelitian oleh Aulia maharani putri (2019) yang berjudul hubungan self compassion terhadap resiliensi pada pasien diabetes melitus tipe 2, dengan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara self compassion dengan resiliensi pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Dengan korelasi nilai 0,522 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya Semakin tinggi self compassion yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah self compassion yang dimiliki oleh pasien maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh pasien.¹⁴

Yang keempat, Raes (2011) melakukan penelitian yang berjudul The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. Penelitian ini menggunakan subjek yang berjumlah 303 perempuan dan 44 laki-laki dengan rentang usia 17-36 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF) dari Raes dkk untuk variabel self-compassion dan Beck Depression Inventory (BDI-II) yang dikembangkan oleh Beck, dkk untuk mengukur tingkat depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion menjadi prediktor yang sangat signifikan pada simptom depresi.

Berdasarkan uraian diatas maka walau ada penelitian sebelumnya baik berkaitan dengan resiliensi, maupun depresi yang berhubungan dengan self compassion namun tetap beda dengan penelitian yang peneliti lakukan karena peneliti menggunakan 3 variabel dengan demikian topik penelitian yang peneliti lakukan benar-benar asli.

¹³ penelitian oleh Aulia maharani putri (2019)

¹⁴ *Yang keempat*, Raes (2011)

F. Definisi Operasional

1. Self-compassion adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami permasalahan dalam hidup, serta menerima segala bentuk kegagalan, kekurangan, dan penderitaan sebagai bagian dari hidup manusia.
 2. Religiusitas, adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan.
 3. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang mengontrol dan mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif agar dapat bertindak laku sesuai dengan situasi tertentu dan mencapai tujuan.
-