

# BAB I

## LATAR BELAKANG

### 1.1. PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Melitus (DM) atau yang lebih umum dikenal dengan diabetes kini menjadi salah satu penyakit yang banyak melanda di negara maju maupun negara berkembang. DM adalah sebuah penyakit kronis yang diketahui dengan meningkatnya kadar gula darah dari batas ambang normal. Penyebab diabetes adalah adanya kelainan pada produksi insulin pada tubuh (WHO, 2023). Pada saat ini, banyak orang yang didiagnosis menderita penyakit diabetes baik di dunia maupun di Indonesia. Sebanyak 537 juta orang dewasa pada tahun 2021 terdiagnosis terkena DM di seluruh dunia, yang berusia 20-79 tahun (IDF, 2021). Data *International Diabetes Federation* (IDF) ke-10 menuliskan Indonesia termasuk negara yang memiliki penyandang diabetes tertinggi, yang berjumlah 19,5 juta orang (IDF, 2021).

Berdasarkan wilayah Asia tenggara, Indonesia menduduki urutan ketiga dengan prevalensi 11,3 persen (Kemenkes, 2020). Pada tahun 2020, prevalensi kasus diabetes di Indonesia mencapai 6,2 persen atau 10,8 juta orang (Pranita, 2020). Penatalaksanaan perkumpulan endokrinologi Indonesia (Perkeni), berasumsi bahwa pada tahun 2030, 21,3 juta orang akan mengidap diabetes (Sasongko, 2020). Angka kematian akibat penyakit DM ini di Indonesia juga sangat tinggi, yaitu mencapai 236.711 orang di tahun 2021 (Pahlevi, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Riskesdas) wilayah dengan jumlah penyandang diabetes tertinggi diperoleh di daerah Jakarta (3,4%), wilayah tertinggi kedua adalah Kalimantan timur (3,1%), wilayah tertinggi ketiga adalah DI Yogyakarta (3,1%), dan terakhir adalah Sulawesi Utara (3,0%).

Penyakit diabetes juga memberikan dampak terhadap psikologis penderita. Ketika penderita mendapatkan diagnosis dari dokter bahwa dirinya terkena diabetes, respon awal yang dikeluarkan adalah tidak menerima keadaan (Wilson et al., 2017; Dzikry, 2018). Ducat et al. (2014) mengatakan penderita yang hidup dengan diabetes tipe 1 atau diabetes tipe 2, memiliki risiko untuk terkena depresi, kecemasan dan diabetes *distress*. Lebih lanjut, penderita DM juga akan merasa putus asa, marah terhadap diri sendiri dan kepada orang-orang di sekitarnya, memberontak (Zainuddin et al., 2015; Dzikry, 2018; Hindatur, 2020). Penderita diabetes mengalami *diabetes stigma* baik bagi

diri sendiri maupun dari sosialnya. Hal ini membuat penderita memiliki *body image* yang buruk terhadap dirinya, menarik diri atau merahasiakan penyakitnya dengan mengurangi aktivitas untuk bertemu dengan teman-temannya karena takut mendapat penolakan dari teman-temannya, tidak percaya diri karena pandangan orang lain terhadap dirinya, dan tidak mendapatkan promosi atau kenaikan jabatan di kantor (Tristiana et al., 2016; Wilson et al., 2017; Dzikry, 2018; Yan, 2022).

Permasalahan psikologis ini akan berpengaruh terhadap *self-management* penderita selama mengikuti pengobatan. Perawatan diri yang harus dilakukan yaitu mengatur pola hidupnya, terkait dengan olahraga, diet dan melakukan pengobatan secara oral dengan rutin (Sujana et al., 2015). Pengobatan dan perawatan yang rutin ini membutuhkan kepatuhan penderita agar perawatan yang dijalankan dapat berhasil. Namun pada kenyataannya, sebagian besar penderita tidak dapat mematuhi dan memenuhi perawatan ini (Mann et al., 2009). Hal ini diperkuat dengan pernyataan McNabb (sebagaimana yang dikutip dalam Graham et al., 2003) yang mengatakan bahwa sebagian besar penderita diabetes sekitar 40% - 90%, kesulitan untuk mengikuti anjuran perawatan yang diberikan. Dunbar dan Wazack (sebagaimana yang telah dikutip dalam Saifunurmazah, 2013) mengatakan bahwa tingkat kepatuhan pasien dengan pengobatan jangka panjang seperti diabetes akan menurun sampai 54%, disebabkan oleh adanya perubahan gaya hidup sesuai dengan yang dianjurkan oleh dokter seperti melakukan diet, berhenti merokok dan sebagainya.

Dengan permasalahan psikologis yang dihadapi oleh penderita DM serta pentingnya kemampuan penderita DM, untuk menjalani pengobatan dan perawatannya secara rutin maka diperlukan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola rasa stres, depresi dan kecemasan lalu bangkit kembali dari keadaan tersebut (Connor & Davidson, 2003). Penderita diabetes yang memiliki tingkat resiliensi yang baik, mereka mampu menghadapi stres. Sebaliknya apabila penderita diabetes yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah, maka mereka tidak mampu menghadapi stres (Ross, 1991). Terdapat komponen psikologi yang penting di dalam resiliensi yaitu *hardiness* dan *persistence*. *Hardiness* adalah kemampuan penderita diabetes untuk tetap tangguh dan menggunakan kemampuan *sense of humor* (Sills & Stein, 2007). Penderita diabetes dengan *hardiness* yang tinggi, akan mampu berperilaku secara positif dan efektif untuk melewati kesulitan serta tekanan yang dialami. Penderita diabetes dengan *hardiness* yang baik akan mengikuti anjuran untuk melakukan perawatan diri dengan melakukan diet sesuai yang dianjurkan. Sebaliknya penderita dengan *hardiness* yang rendah tidak mampu

atau sulit untuk menghadapi masalah penyakitnya, serta tidak mampu memberikan makna positif dalam kehidupannya (Nurmaidah et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sihotang (2011) terkait *hardiness* dan *emotional intelligence* pada penderita diabetes tipe II di rumah sakit umum daerah Ambarawa, menemukan hasil bahwa penderita diabetes dengan *hardiness* yang baik, maka mereka mampu mengelola emosi baik bagi diri sendiri serta dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga mereka mampu mengendalikan diri meski dihadapkan dengan kondisi tidak pasti dan menghadapi perubahan atau tuntutan. Kemampuan *sense of humor* pada penderita diabetes bisa membantu penderita untuk mengatasi stres ketika hidup dengan diabetes (Greene et al., 2020).

Selain *hardiness* terdapat komponen penting lainnya yang membentuk resiliensi, yaitu *persistence* yang merupakan kemampuan penderita DM untuk tetap gigih dalam proses pengobatan maupun penyembuhannya. Proses pengobatan serta menjalani kehidupan sebagai penderita DM bukanlah suatu hal yang mudah, sehingga para penderita DM penting untuk memiliki keinginan, tujuan, serta kegigihan untuk dapat bertahan dalam kondisinya. Penderita DM yang dapat mengontrol dirinya akan merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga penderita berusaha dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi diabetes (Sills & Stein, 2007). Menurut Guerci et al. (2019) penderita diabetes yang *persistence* ditandai dengan melakukan pengobatan dengan rutin, yaitu mengkonsumsi obat secara teratur maupun melakukan berbagai hal yang dapat membantunya dalam proses pengobatan maupun pemilihannya. Sementara itu, jika penderita DM memiliki tingkat *persistence* yang rendah, mereka akan menghentikan pengobatan yang diberikan sehingga mengakibatkan penderita mengalami peningkatan risiko komplikasi dan rawat inap dalam jangka waktu lama, serta memperburuk kondisi penderita DM yang berujung pada kematian (Klein, 2020; Juste-Moreno et al., 2020; Khunti et al., 2019).

Kedua komponen ini menjadi penting dimiliki oleh penderita DM, karena bisa membantu penderita diabetes untuk mengatasi diabetes *distress* selama menjalani perawatan DM. Sejalan dengan pernyataan Yi-frazier (sebagaimana yang telah dikutip dalam Scott et al., 2022) yang mengatakan bahwa penderita diabetes yang memiliki resiliensi yang tinggi, maka akan lebih sedikit mengalami diabetes *distress* dan memiliki kualitas hidup yang baik. Disamping itu, resiliensi juga dapat membantu mengembangkan kehidupan yang lebih positif, sehingga mereka menjadi lebih terarah dan berkomitmen dalam menjalani perawatannya (Kurniawati, 2022). Fitriyah et al. (2023) melakukan

penelitian hubungan resiliensi dengan *self-care* terhadap 33 orang penderita diabetes yang berusia lansia. Didapatkan hasil bahwa apabila penderita diabetes memiliki resiliensi yang tinggi, maka penderita akan melakukan perawatan diri agar meminimalkan risiko terjadinya komplikasi. Sebaliknya apabila resiliensi yang dimiliki rendah, maka tingkat perawatan diri yang dilakukan semakin buruk.

Kepatuhan dalam menjalankan perawatan diri ini merupakan hal penting, karena dengan mematuhi perawatan maka penderita dapat menurunkan risiko kematian, komplikasi kardiovaskular dan melakukan pengontrolan terhadap gula darah yang baik (Agustin, 2019). Perawatan dalam jangka panjang dan menghadapi dampak dari penyakitnya, membuat penderita DM memiliki kecenderungan tidak semangat dalam menjalani hidup dan pengobatan, serta kesulitan untuk memiliki pola pikir positif dalam hidupnya (Hindatur, 2020). Studi oleh Shally dan Prasetyaningrum (sebagaimana yang telah dikutip dalam Hidayatullah, 2018) menemukan bahwa penderita diabetes yang gigih berusaha menjalani hidup dengan baik dan memiliki kepercayaan diri untuk sembuh. Pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh beberapa aspek menurut Reivich dan Shatte (2003), salah satunya adalah optimisme.

Optimisme menurut Carver dan Scheier (2014) yaitu ekspektasi dan harapan seseorang akan hal-hal yang baik serta diinginkan terjadi, dibandingkan dengan hal-hal buruk di masa depan. Penderita diabetes dengan karakteristik optimis yang bagus, akan menjadi individu yang resilien dibandingkan dengan penderita yang pesimis (Astria & Alfinuha, 2021). Optimisme menjadi salah faktor pendorong bagi penderita, untuk menggali informasi mengenai perawatan yang terbaik atau cara mengelola risiko akan kesehatannya (Freres & Jane, 2006). Disamping itu, optimisme dapat membantu menumbuhkan motivasi dalam diri penderita diabetes, untuk mencapai tujuannya (*goals*) yaitu kesehatan dan mempertahankan kualitas hidupnya (Biantoro, 2011; Asdie sebagaimana yang telah dikutip dalam Kusumadewi, 2011). Tujuan ini dapat diraih apabila penderita mengontrol kadar gula darah, maka penderita perlu berolahraga secara rutin, mengonsumsi makan rendah lemak dan karbohidrat yang cukup, menggunakan obat sesuai dengan saran dokter dan menjaga keseimbangan berat badan (Perkeni sebagaimana yang telah dikutip dalam Kusumadewi, 2011). Penderita diabetes yang optimis juga akan berusaha mencapai harapannya dengan *mindset* yang positif, sehingga individu memiliki keyakinan dan percaya akan kelebihan dalam dirinya. Hal ini dapat membantu penderita menghadapi stres serta tantangan secara efektif (Pasaribu et al., 2022; Schiver & Carter sebagaimana yang telah dikutip dalam Pasaribu et al., 2022). Hal ini

sesuai dengan dimensi optimisme yang dimiliki oleh Carver et al. (2010), yaitu *goals* dan *expectancy*.

Peneliti melakukan wawancara terhadap penderita diabetes terkait dengan resiliensi dan optimisme yang dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara resiliensi yang dimiliki oleh penderita diabetes. Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber, penderita mengikuti diet secara ketat dan tidak mengonsumsi makanan manis selain rasa manis pada buah-buahan. Selain itu, penderita juga mengonsumsi obat secara rutin pada pagi hari dan mengikuti perawatan secara teratur maka penderita tidak perlu untuk kembali ke rumah sakit untuk melakukan perawatan (Aki, komunikasi personal, 30 Mei 2022). Optimisme pada penderita diabetes berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan narasumber mengatakan dirinya harus mencapai tujuannya yaitu memiliki kesehatan yang baik dengan cara mencari informasi mengenai perawatan untuk lukanya, lalu informasi mengenai makanan dan minuman yang boleh dikonsumsi oleh penderita diabetes di internet. Sehingga ketika ia dapat mengelola penyakitnya, maka harapannya untuk kembali sehat dan dapat mengonsumsi minuman kesukaannya yaitu kopi dapat tercapai (Aki, komunikasi personal, 30 Mei 2022).

Penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaitkan variabel optimisme dan variabel resiliensi telah dikaji oleh banyak peneliti, sedangkan penelitian yang menghubungkan dua variabel di atas dengan subjek penderita DM masih terbatas dilakukan. Arora (2017) melakukan penelitian mengenai optimisme dan resiliensi pada 40 pasien wanita penderita penyakit kronis. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki, maka pasien semakin resilien dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Penelitian mengenai resiliensi dan optimisme juga dilakukan oleh Choirunnisa dan Supriatna (2019) dengan melihat adanya hubungan kedua variabel terhadap ibu yang memiliki anak penderita leukimia di Rumah Cinta Kanker Bandung. Studi ini menemukan bahwa ketika seorang ibu sangat optimis, dia yakin bahwa hal-hal baik akan terjadi padanya, membuatnya lebih percaya diri dan sadar akan kemampuannya untuk menemukan solusi atas masalahnya. Aziz (2021) melakukan penelitian hubungan optimisme dengan resiliensi pada 116 pedagang kaki lima di Surabaya selama masa pandemi covid-19. Penelitian menyimpulkan bahwa pedagang kaki lima di Surabaya memiliki optimisme dan resiliensi yang tinggi.

Berdasarkan hasil riset sebelumnya ditemukan bahwa optimisme memiliki hubungan dengan resiliensi dalam berbagai konteks penelitian. Kedua variabel ini baik optimisme dan resiliensi juga memberikan peranan penting dan manfaat positif bagi

penderita DM. Penderita DM yang memiliki optimisme tinggi akan lebih resilien dengan keadaannya, penderita memiliki keyakinan yang tinggi terhadap dirinya, serta membantu meningkatkan motivasi di dalam diri penderita. Sementara itu resiliensi akan membantu penderita DM untuk memiliki *self-management* yang baik, mengelola tekanan psikologis, membantu menumbuhkan keyakinan untuk sembuh, serta membantu penderita untuk beradaptasi dan menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya karena penyakitnya. Meskipun optimisme dan resiliensi sangat penting peranannya bagi penderita penyakit DM, namun penelitian-penelitian mengenai dua variabel di atas masih terbatas di Indonesia. Hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk mengajukan penelitian dengan topik hubungan antara optimisme dan resiliensi pada penderita diabetes di Indonesia.

## **1.2. Pertanyaan Penelitian**

Penelitian ini memiliki pertanyaan penelitian: “Apakah ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada penderita DM?”.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara resiliensi dan optimisme pada penderita DM.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Secara Teoritis**

1. Penelitian ini memiliki manfaat untuk pengembang kajian Psikologi, terutama pada bidang Psikologi Kesehatan.
2. Peneliti juga berharap penelitian ini bermanfaat untuk menjadi referensi bagi peneliti yang ingin meneliti hubungan optimisme dan resiliensi.

### **1.4.2. Secara Praktis**

1. *Family caregiver*

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan dukungan baik secara fisik maupun psikologis terhadap bagian keluarga yang memiliki penyakit diabetes.

2. Instansi / rumah sakit

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai salah satu sumber informasi, untuk pembuatan program terkait dengan peningkatan resiliensi dan optimisme pada penderita diabetes.

