

## Studi Deskriptif mengenai *Happiness* pada Pasien Lupus Usia Dewasa Awal di Rumah Sakit X Bandung

Descriptive Study of Happiness on The Early Adulthood with Lupus at X Hospital in Bandung

<sup>1</sup>Siti Mardhiyah, <sup>2</sup>Hedi Wahyudi

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>simardhiyah@gmail.com, <sup>2</sup>hedipay@yahoo.co.id

**Abstrack.** West Java is a province that has increased in people with lupus. Lupus is a chronic autoimmune inflammatory disease whose cause is not yet clear. In people with lupus, the immune system or immune system attacks the body itself. As a result, lupus patients are known to be prone to psychological disorders such as depression, prolonged sadness, and anxiety. However, a different reality occurred at X Hospital in Bandung. These patients have different views of the disease they suffer from. Although they have various obstacles in fulfilling developmental tasks in early adulthood, they can still show positive emotions and live their daily activities just like other healthy adults. Individual assessment of self and life that contains positive emotions is known as happiness. The purpose of this study was to obtain empirical data on happiness in early adult lupus patients at X Hospital in Bandung. The method used is descriptive method with a total sample of 30 lupus patients. Retrieval of data using happiness measuring instruments from Seligman translated by researcher. The number of valid statement items are 16 items from 18 items. The results showed 28 people or 93.3% of lupus patients had a high level of happiness and 2 other people or 6.7% of lupus patients had a low level of happiness.

**Keywords:** Happiness, Patient, Lupus

**Abstrak.** Jawa Barat merupakan provinsi yang mengalami peningkatan pada penderita lupus. Penyakit lupus merupakan penyakit inflamasi autoimun kronis yang belum jelas penyebabnya. Pada penderita lupus, sistem imunitas atau kekebalan tubuh akan menyerang tubuhnya sendiri. Akibatnya, pasien lupus diketahui rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, rasa sedih yang berkepanjangan, dan kecemasan. Namun, kenyataan yang berbeda terjadi di Rumah Sakit X Bandung. Para pasien tersebut memiliki pandangan yang berbeda terhadap penyakit yang mereka derita tersebut. Meskipun mereka memiliki berbagai hambatan dalam memenuhi tugas perkembangan di usia dewasa awal, mereka tetap dapat menunjukkan emosi positif serta menjalani aktivitas sehari-hari mereka sama seperti individu dewasa sehat lainnya. Penilaian individu terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif dikenal dengan istilah *happiness*. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai *happiness* pada pasien lupus usia dewasa awal di Rumah Sakit X Bandung. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 30 pasien lupus. Pengambilan data menggunakan alat ukur *happiness* dari Seligman yang diterjemahkan oleh peneliti. Jumlah item pernyataan yang valid sebanyak 16 item dari 18 item. Hasil penelitian menunjukkan 28 orang atau 93.3% pasien lupus memiliki tingkat *happiness* yang tinggi dan 2 orang lainnya atau 6.7% pasien lupus memiliki tingkat *happiness* yang rendah.

Kata Kunci: *Happiness*, Pasien, Lupus

### A. Pendahuluan

Penyakit lupus merupakan salah satu penyakit autoimun atau sistem daya tahan yang memerlukan perhatian khusus baik dalam mengenali tampilan klinis penyakitnya maupun pengelolaannya. Di Indonesia maupun di berbagai negara lainnya seperti Amerika, penyakit lupus terus mengalami peningkatan. Masyarakat perlu waspada dengan memberi perhatian khusus karena diagnosis penyakit lupus tidak mudah dan sering terlambat. Hasil studi tentang penyakit lupus, yang terkenal dengan *The Great Imitator* dikatakan kerap salah dalam diagnosa awal sehingga terapi yang diberikan

kurang tepat. Sebagai akibatnya banyak waktu yang terbuang sebelum penderita terdiagnosa lupus, sementara manifestasinya sudah meluas bahkan terdapat komplikasi lain (Syarief, 2009). Penyakit ini juga memiliki sebaran gambaran klinis yang luas dan tampilan perjalanan penyakit yang beragam.

*The Lupus Foundation of America* memperkirakan sekitar 1,5 juta kasus terjadi di Amerika dan setidaknya terjadi lima juta kasus di dunia. Setiap tahun diperkirakan terjadi sekitar 16 ribu kasus baru lupus. Jumlah penderita lupus di Indonesia sekarang ini belum diketahui secara tepat. Data penderita lupus di Indonesia yang tercatat di Yayasan Lupus Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 13.300 dan jumlah tersebut terus bertambah setiap tahunnya. Di Kota Bandung sendiri, terdapat peningkatan pada pasien lupus yang berobat ke Rumah Sakit X Bandung. Rumah Sakit X Bandung merupakan rumah sakit yang membuka pelayanan bagi penderita lupus dan menyelenggarakan edukasi terkait penyakit lupus.

Sebagai penyakit kronis, lupus mengakibatkan penderitaan secara fisik, mental, dan permasalahan sosial bagi penderitanya. Berdasarkan penelitian Ramirez, dkk (2006) ditemukan bahwa dari 21 penderita lupus yang menjadi subjek penelitiannya, mengalami beberapa masalah antara lain kelelahan, kesulitan tidur, disfungsi kognitif, neuropsychiatric symptoms, rendahnya efikasi diri, kecemasan, depresi, dan rendahnya kualitas hidup. Kecemasan dan depresi merupakan hal umum yang terlihat pada sedikitnya separuh penderita lupus sebagai akibat stres, peradangan yang menyebabkan jantung berdebar, *cytokine* yang dapat mengubah *mood* dan perilaku, nyeri secara umum, serta sebab-sebab lain seperti tidur yang tidak sempurna karena pengobatan maupun steroid (Wallace, 2007).

Dengan berbagai kondisi yang memberatkan baik secara fisik maupun psikis, tentu saja merupakan hal yang wajar jika seseorang yang memiliki penyakit lupus, akan merespon secara negatif. Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap empat orang pasien lupus usia dewasa awal yang berobat di Rumah Sakit X Bandung. Empat orang tersebut merespon negatif pada penyakitnya dengan kecewa. Mereka sulit menerima kenyataan sebagai pengidap lupus. Mereka juga merasa tidak adil jika membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki fisik yang sehat. Pada usia dewasa awal, kesehatan fisik berada dalam keadaan baik serta kekuatan tenaga dan motorik mencapai masa puncak (Mubin & Cahyadi, 2006). Namun, akibat lupus yang dideritanya, mereka merasa sangat sedih dan marah karena terkadang kesehatan menghambat mereka dalam melakukan berbagai aktivitas. Mereka seharusnya bisa menyelesaikan kuliah dan bekerja sehingga saat ini kehidupannya bisa lebih baik. Mereka juga merasa tidak puas dengan hidupnya, yang mana mereka mengatakan bahwa hidup ini tidak adil sebab mereka harus ditimpa sakit seberat lupus.

Perubahan pada masa dewasa awal juga tidak jarang berpengaruh pada kebahagiaan. Menurut Hurlock, individu yang berada pada usia dewasa awal mudah mengalami gangguan kebahagiaan. Hal ini disebabkan karena individu pada dewasa awal banyak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru pula. Selain itu, individu pada dewasa awal muncul keinginan dan usaha pemantapan, mendapatkan peran dan status sosial di masyarakat, mengalami ketegangan emosi karena kompleksnya persoalan hidup yang dihadapi seperti masalah pekerjaan yang belum menentu, pasangan hidup yang belum ada atau putus, dan kegagalan dalam cita-cita.

Kenyataan yang berbeda terjadi di Rumah Sakit X Bandung. Hal ini ditunjukkan oleh enam orang pasien lupus lainnya. Mereka memiliki pandangan yang berbeda terhadap penyakit yang mereka derita itu. Mereka mengatakan bahwa hidup mereka

bahagia, sebab banyak hal yang menyenangkan yang mereka rasakan meskipun mereka menderita penyakit lupus. Selain itu, mereka menganggap bahwa lupus adalah bagian dari karunia Allah agar menjadi insan yang lebih baik dari hari ke hari. Banyak kenikmatan yang mereka rasakan meskipun ditimpa penyakit lupus. Mereka masih dapat menggerakkan tubuh dan merasakan kelezatan makanan. Mereka menjadi orang yang jauh lebih bersyukur dari sebelumnya. Meskipun terhambat oleh penyakit lupus, mereka tetap dapat menikmati aktivitas yang digemari dan memiliki tujuan hidup yang bermakna. Dukungan yang luar biasa dari keluarga dan teman pun membuat mereka menjadi semangat untuk terus berjuang menjalani kehidupan ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana gambaran *happiness* pada pasien lupus usia dewasa awal di Rumah Sakit X Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai gambaran mengenai *happiness* disertai dengan faktor-faktor demografinya, sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran pada pihak-pihak yang terkait mengenai pentingnya *happiness* terhadap kondisi kesehatan pasien lupus di Rumah Sakit X Bandung.

## B. Landasan Teori

*Happiness* (kebahagiaan) sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan (Seligman, 2005). Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005).

Seligman dalam buku *Authentic Happiness* mengemukakan tiga aspek *happiness*, yakni : (1) *Pleasant Life*, dalam *pleasant life* mengandung apa yang kita rasakan seperti kesenangan, kehangatan, kenyamanan, dan sejenisnya. Kehidupan seseorang seringkali mengarah pada aspek ini dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang menyenangkan. Menjalani kehidupan akan lebih berhasil jika berada pada aspek ini, Seligman sendiri menyebutnya dengan kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*); (2) *Engaged Life*, Aspek ini menunjukkan keterlibatan seseorang dengan suatu objek atau aktivitas. Keterlibatan adalah tentang *flow* (perasaan yang dirasakan) yaitu menjadi satu dengan musik, waktu terasa berhenti, dan hilangnya kesadaran diri selama kegiatan berlangsung. Seligman melihat bahwa kehidupan dengan tujuan sebagai “*engaged life*”. Salah satu mekanisme yang terlibat dalam keterlibatan dapat merupakan pengalaman habitual dari keadaan psikologis *flow* yang terjadi ketika ada keseimbangan optimal antara keterampilan dan tantangan. Csikszentmihalyi (1990) mengemukakan istilah *flow* sebagai mengejar keterlibatan, keterkaitan, dan penyerapan dalam domain pekerjaan, relasi sosial, dan rekreasi; (3) *Meaningful Life*, Frankl (2004: 177) telah mengusulkan bahwa menemukan makna dalam kehidupan seseorang merupakan faktor penentu penting dari kesejahteraan psikologis. Makna memungkinkan seseorang untuk mengatasi diri sendiri, baik dengan mengembangkan hubungan sosial yang positif atau menghubungkan ke kekuatan atau tujuan yang lebih tinggi. Seorang individu mencapai makna dalam hidup (*meaningful life*) ketika hidupnya dialami sebagai tujuan signifikan, dan dapat dimengerti. Tujuan hidup akan memandu tindakan individu dan mengembangkan kesejahteraan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Perhitungan Keadaan Happiness Pasien Lupus

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	28	93.3%
Rendah	2	6.7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebanyak 28 subjek (93.3%) menunjukkan *happiness* yang tinggi, sedangkan 2 subjek (6.7%) menunjukkan *happiness* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien lupus tersebut mampu mengevaluasi diri dan kehidupannya secara positif, menikmati aktivitas yang dilakukannya serta memahami tujuan dan makna dalam hidupnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Seligman bahwa individu yang berada dalam keadaan *happiness* adalah individu yang memiliki emosi positif, terikat pada aktivitas, dan memiliki hidup yang bermakna (Seligman, 2005).

Meskipun para pasien lupus tersebut memiliki kondisi kesehatan serta fisik yang tidak seperti pada individu dewasa yang sehat pada umumnya namun mereka tetap dapat merasakan kesenangan, melakukan aktivitas yang disukai, dan juga memiliki makna hidup tanpa terhalang oleh kondisinya pada saat ini. Pengalaman tersebut pasien dapatkan tidak hanya ketika dirinya menjalankan pengobatan, namun juga ketika individu tersebut menjalani kehidupan sehari-harinya di lingkungan masyarakat. Hal tersebut menjadikan pasien lupus juga memiliki pengalaman yang dapat dievaluasi secara positif sehingga dapat membuat individu mencapai keadaan *happiness*. Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif (Seligman, 2005).

Pada aspek *pleasant life*, pasien menunjukkan emosi positif sehingga merasakan kebahagiaan yakni berupa kesenangan, pengangkatan, kehangatan, kenyamanan, dan sejenisnya. Sebagian besar pasien merasakan kesenangan dan kenyamanan ketika bersama dengan keluarga. Keluarga terdekat seperti suami, anak, dan orang tua pasien selalu mendukung dan memberikan semangat. Semua pasien lupus pun mengatakan bahwa memiliki anak dan melihatnya tumbuh berkembang dengan sehat adalah hal yang memberikan kebahagiaan tersendiri. Anak adalah penyemangat hidup bagi mereka.

Pada aspek *engaged life*, kebanyakan pasien lupus mengaku bahwa aktivitas yang dinilai paling membahagiakan yaitu seperti memasak, bermain musik, menulis, dan menonton. Bagi mereka yang hobi memasak, mereka seringkali lupa waktu karena sangat antusias dan tertantang tersendiri untuk bisa mengeksplorasi menu baru. Menurut mereka, hal tersebut merupakan hal yang menyenangkan karena bisa melakukan hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Bagi yang sudah menikah, mengerjakan pekerjaan rumah, mengurus anak, mengantar anak sekolah dan aktivitas yang melibatkan keluarga merupakan hal yang membuat mereka senang dan lupa waktu. Disamping itu, terlepas dari pasien lupus yang terhambat dengan penyakitnya tapi mereka tetap merasa tertantang dengan aktivitas baru serta merasa terdorong untuk mencoba hal-hal baru.

Pada aspek *meaningful life*, Pasien lupus usia dewasa awal di Rumah Sakit X ini dapat memahami makna dan tujuan hidupnya dimana berdasarkan wawancara kebanyakan dari mereka mengaku bahwa hidup ini sebagai ajang untuk beribadah, melakukan kebaikan, dan membantu orang lain. Meskipun menderita penyakit seberat

lupus, para pasien ini tidak lantas putus asa dan khawatir akan kehidupannya. Kebermaknaan atau *sense of meaning* juga dapat muncul dengan membantu orang lain atau melalui dedikasi terhadap isu tertentu (Compton, 2005).

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan, maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pasien lupus, terdapat 28 pasien (93.3%) yang termasuk ke dalam kategori *happiness* tinggi dan 2 pasien (6.7%) yang termasuk ke dalam kategori *happiness* rendah. Pada pasien yang termasuk ke dalam kategori *happiness* tinggi tersebut sudah memiliki hidup yang menyenangkan, terikat pada aktivitas, dan memiliki makna hidup. Aspek yang memiliki skor paling tinggi yaitu pada aspek *pleasant life*, sedangkan skor paling rendah yaitu pada aspek *engaged life* dan *meaningful life*.

##### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan pertimbangan, yaitu bagi pasien lupus yang termasuk ke dalam kategori *happiness* tinggi diharapkan untuk mempertahankan *happiness* dengan terus melakukan aktivitas produktif yang disukai serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Bagi pasien lupus yang termasuk ke dalam kategori *happiness* rendah dapat ikut serta dalam aktivitas sosial dan mengikuti seminar. Di acara tersebut, para pasien ini dapat berbagi cerita pengalamannya kepada pasien lainnya. Bagi pihak keluarga, terutama pihak keluarga pasien lupus yang tidak mencapai kondisi *happiness*, dapat ikut membantu serta memberikan dukungan pada pasien agar di kemudian hari nanti pasien tersebut dapat mencapai *happiness* yang tinggi. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengadakan penelitian dengan topik yang sama, yaitu mengenai *happiness*.

##### **Daftar Pustaka**

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitri, A. (2015). *Gambaran Psychological Well-Being pada Wanita Penyandang Lupus di Syamsi Dhuha Foundation*. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Judha, M. (2015). *Makna Hidup Penderita Lupus dengan Perspektif Maslow dan Henderson*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Khairunnisa, S. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Orientasi Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Maharani, D. (2015). *Gambaran Tingkat Happiness pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mandasari, S. A. (2017). *Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being Pasien Thalasemia Beta Mayor Dewasa Awal di RS Santosa Bandung*. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.

- Menaldi, A. (2005). Gambaran Kebahagiaan pada Individu Dewasa Muda yang Berperan Sebagai Tumpuan Ekonomi Keluarga. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Nadya, R. (2009). Gambaran Kebahagiaan dan Karakteristik Positif pada Wanita Dewasa Madya yang Menjadi Caregiver Informal Penderita Skizofrenia. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Noor, H. (2009). Psikometri Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Tingkah Laku. Bandung: Jauhar Mandiri.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005). Orientation to Happiness and Life Satisfaction : The Full Life Versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies* (2005) 6:25–41.
- Rhindi, D. W. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Penyakit dan Kerusakan Organ pada Pasien LES di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Retrieved from Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness : Using Your New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*.
- Seligman, M. (2011). *Authentic Happiness A Visionary New Understanding of Happiness And Well-Being*. <http://www.authentic-happiness.com>. Diakses tanggal 12 Maret 2018.
- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung : Penerbit Kaifa PT Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta CV.
- Wiji, O. (2013). Happiness (Kebahagiaan) Lansia yang Tinggal di Wisma Lansia. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Yulistiana, P. (2018). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. Retrieved from Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.