

Regulasi emosi pada pasien Covid-19

Nabilah Dina Humaidah, Faulina Adma, Rozi Sastra Purna

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
Limau Manis, Pauh, Padang, 25175, Indonesia

ARTICLE INFO:

Received: 2020-11-05
Revised: 2021-01-04
Accepted: 2021-02-28

Keywords:

Emotion regulation,
Covid-19

Kata Kunci:

Regulasi emosi,
Covid-19

ABSTRACT

This study aims to look at the regulation of emotions in Covid-19 patients. The qualitative approach used is descriptive method. Two early adults who contracted Covid-19 were recruited as study participants. Data was collected from interviews, observations, and relevant documents. Thompson's concept of the aspect of emotional regulation, namely emotions monitoring, emotions evaluating, emotions modification is used to provide psychological insights in analyzing data. This study found that the emotional regulation that occurs in Covid-19 patients fulfills every aspect, that participants are able to understand and realize everything that happens to them, are able to manage negative emotions, and be able to motivate themselves even with the help of family, friends or social media.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat regulasi emosi pada pasien Covid-19. Pendekatan kualitatif yang digunakan adalah dengan metode deskriptif. Dua orang dewasa awal yang terkena Covid-19 direkrut sebagai partisipan penelitian. Data dikumpulkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumen yang relevan. Konsep Thompson tentang aspek regulasi emosi yaitu emotions monitoring, emotions evaluating, emotions modification digunakan untuk memberikan wawasan psikologis dalam menganalisis data. Studi ini menemukan bahwa regulasi emosi yang terjadi pada pasien Covid-19 memenuhi setiap aspek yang ada, bahwa partisipan mampu memahami dan menyadari keseluruhan yang terjadi padanya, mampu mengelola emosi negatif, serta mampu memotivasi diri meskipun dengan bantuan keluarga, sahabat ataupun media sosial.

©2021 Jurnal Psikologi Tabularasa
This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

How to cite : Humaidah, N., Adma, F., Purna, R. (2021). Regulasi emosi pada pasien Covid-19. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 45-50. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i17711>

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu kenikmatan terbesar yang diberikan tuhan kepada manusia. Individu yang sehat jasmani dan rohani akan dapat menjalankan kehidupan dengan baik yang didukung oleh pikiran positif. Suatu penyakit atau virus yang mewabah saat ini adalah Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Virus ini merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis yang ditularkan antara hewan dan manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 ini masih belum diketahui. Berdasarkan bukti ilmiah, Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien Covid-19 termasuk yang merawat pasien Covid-19 (Handayani dkk, 2020). Oleh karena itu, dengan pasien yang pernah menderita Covid-19 ini tentu dapat kita lihat juga dari bagaimana regulasi emosi yang terjadi pada pasiennya.

Gross dan Thomson menyatakan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan emosi atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau

memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu untuk melihat, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional, mampu meredakan dan mengatur timbulnya emosi yang negatif (Thompson, dalam Nansi & Utami, 2016).

Regulasi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial. Regulasi juga dipengaruhi oleh usia seseorang. Oleh karena itu, peneliti mengambil pasien Covid-19 sebagai subjek penelitian karena orang yang terkena Covid-19 tidak hanya yang tua saja bahkan anak-anak muda bisa juga (Nansi & Utami, 2016).

Dilansir dari Liputan6 (Minggu, 15/11) Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) mengungkapkan anak perempuan lebih rentan mengalami depresi selama pandemi COVID-19. Hal tersebut terungkap dalam Survei Ada Apa Dengan Covid-19 (AADC-19) jilid 2 tahun 2020. Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak Atas Pengasuhan, Keluarga, dan Lingkungan Pendidikan, Kemen PPPA, Rohika Kurniadi, mengungkapkan persentase anak perempuan dengan gejala depresi ini sebanyak 14 persen. Sementara anak laki-laki sekitar 10 persen.

Gejala emosi yang sering dialami antara lain merasa tertekan (26 persen),

Regulasi emosi pada pasien Covid-19

Nabilah Dina Humaidah, Faulina Adma, Rozi Sastra Purna

mudah marah (38 persen), sering menangis (20 persen) dan merasa sedih (42 persen). Sementara gejala kognitif yang paling banyak dirasakan yakni menyalahkan diri sendiri (42 persen) dan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik (31 persen). Hasil survei yang bekerja sama dengan 150 Forum Anak di seluruh kabupaten di Indonesia dan 1500 Forum Anak tingkat kecamatan itu juga menunjukkan anak merasa gagal (25 persen), merasa dirinya tidak berharga (11 persen) dan pesimistis terhadap masa depan (9 persen). Temuan ini tak jauh berbeda dengan hasil survei dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dalam lima bulan terakhir sejak pandemi COVID-19 yakni sejak April hingga Agustus tahun 2020.

Menurut survei yang dilakukan pada 4010 pengguna swa periksa PSDKJI di 34 provinsi di Indonesia, depresi menjadi salah satu masalah psikologis terbanyak yakni 62 persen, selain cemas (65 persen) dan trauma (75 persen) pada kelompok usia 17-29 tahun dan bahkan serta lebih dari 60 tahun. Data menunjukkan, sebanyak 71 persen masalah ini dialami perempuan. Lebih lanjut, pada kelompok usia itu sekitar satu dari lima orang memiliki pemikiran tentang lebih baik mati. Sebanyak 15 persen memikirkan hal

ini setiap hari dan 20 persen beberapa hari dalam seminggu.

Sehingga dari fenomena tersebut, peneliti ingin melihat bagaimana regulasi emosi pada pasien Covid-19 ketika dihadapkan dengan emosi-emosi negatif seperti tertekan, marah, sedih, mudah menangis dan sebagainya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode ilmiah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, penelitian kualitatif digunakan untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan. Metode deskriptif dipilih oleh peneliti karena penelitian ini berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang sedang berlangsung dan berkenaan dengan kondisi masa kini. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada *purposive sampling* yang merupakan salah satu jenis teknik *non probability sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi yang dilakukan selama proses wawancara berlangsung. Responden dalam penelitian ini yakni 2 orang dewasa awal yang merupakan pasien Covid-19 yang telah sembuh.

Tabel 1

Gambaran Umum Responden Penelitian Responden

Responden	I	II
Nama	FA	AS
Usia	24 Tahun	22 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Pegawai THL	Mahasiswa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek 1

Dalam hasil wawancara yang telah dijabarkan tersebut pada aspek regulasi emosi yang pertama emotions monitoring yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya. Terlihat bahwa subjek 1 mampu menyadari dan memahami perasaannya ketika terkena Covid-19 yaitu perasaan kaget. Lalu subjek 1 juga mampu memahami apa yang terjadi pada dirinya hingga akhirnya mampu menerima keadaan tersebut. Selain itu untuk lebih memahami keadaan yang terjadi pada dirinya, subjek 1 selalu berbagi ataupun berdiskusi dengan keluarga dan sahabat-sahabat terdekatnya untuk mencari solusi terbaik.

Pada aspek kedua yaitu emotions evaluating yang merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional. Terlihat bahwa subjek 1 mampu mengelola emosi negatif yang terjadi padanya dengan cara baik sangka dengan Allah swt dan menjaga mood dengan baik. Selain itu subjek 1 juga mampu berfikir secara rasional terkait masalah yang terjadi padanya dengan bantuan dari keluarga dan sahabat terdekat. Contoh ketika subjek 1 mampu berfikir rasional adalah ketika terkenan Covid-19,

subjek 1 langsung mengambil tindakan untuk mengisolasi diri secara pribadi demi melindungi keluarganya yang lain. Lalu ketika dihadapi pada beberapa emosi negatif sekaligus, subjek 1 membutuhkan waktu untuk menyeimbangkannya dengan cara seperti mendengarkan atau menonton video motivasi.

Pada aspek ketiga yaitu emotions modification yang merupakan kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya. Terlihat bahwa subjek 1 membutuhkan motivasi dari luar baik itu keluarga, sahabat, ataupun dengan menonton video motivasi di media sosial. Selain itu juga mampu bertahan dalam masalah yang dihadapi dengan meyakini bahwa setiap hamba Allah swt mengalami masa sulit, sehingga tidak boleh berlarut-larut dalam masalah dan mencari jalan keluarnya.

Subjek 2

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek 2 sesuai dengan aspek regulasi emosi, pada aspek pertama emotions monitoring yang merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya. Pada subjek ini terlihat bahwa ia menyadari dan memahami semua proses yang terjadi pada dirinya. Ia merasa takut dengan adanya tekanan sosial

dari lingkungan jika orang lain mengetahui bahwa ia positif Covid-19 dan sebelum mengetahui kejadian tersebut, subjek juga tidak merasakan gejala-gejala yang mengarah pada Covid-19 atau yang disebut dengan Orang Tanpa Gejala (OTG). Dengan kejadian itu, respon yang diberikan subjek ketika mengetahui terkena Covid-19 ialah dengan berusaha untuk ikhlas dalam menjalankan segala hal yang terjadi pada dirinya. Serta subjek memberitahukan kejadian ini hanya kepada orang terdekatnya saja seperti kakak dan temanya. Subjek ini juga mampu menyikapi masalah yang terjadi pada dirinya dengan berserah diri kepada Allah SWT.

Pada aspek kedua, *emotions evaluating* yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional. Pada subjek ini terlihat bahwa ia mampu mengelola emosi negatifnya dengan melakukan hal-hal yang dapat menghibur dirinya. Selain itu, cara subjek ini tidak terpengaruh dengan emosi negatif dengan berpikiran ke arah yang lebih positif dan meyakini diri sendiri. Subjek ini mengambil keputusan dengan meminta pendapat keluarga dan temannya. Serta, menyeimbangkan emosi dengan berpikir positif dan mencari teman bercerita di saat karantina.

Pada aspek ketiga, *emotions modification* yang didefinisikan sebagai kemam-

puan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya. Pada subjek ini terlihat bahwa ia mampu memotivasi diri dengan meyakinkan diri sendiri dan juga mendapat dukungan dari orang lain. Selain itu, subjek ini mampu bertahan dalam masalahnya dengan bersabar dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan pada aspek pertama *emotions monitoring* terlihat bahwa kedua subjek ini dapat mampu menyadari dan memahami perasaannya ketika terkena Covid-19. Serta, dapat memahami keadaan yang terjadi pada dirinya. Respon yang diberikan subjek yakni berusaha untuk ikhlas dalam menjalankan segala hal yang terjadi pada dirinya dan memberitahukan masalah ini kepada keluarga dan teman terdekat. Pada aspek kedua, *emotions evaluating* yang terlihat bahwa subjek mampu mengelola emosi negatif yang muncul pada dirinya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, menjaga mood dengan baik, dan melakukan hal-hal yang dapat menghibur dirinya. Sedangkan, pada aspek ketiga *emotions modification* yang dijelaskan bahwa subjek mampu mengubah emosinya dengan mendapatkan motivasi dari luar seperti keluarga dan teman terdekat. Subjek juga mampu bertahan dengan masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama T. Y. (2002). *Manajemen Administrasi Rumah Sakit*. Edisi Kedua. Jakarta: UI-Press.
- Alodokter. (2020). Diakses pada 25 November 2020. <https://www.alodokter.com/beragam-istilah-terkait-virus-corona-dancovid19>.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gunarsa, S. D., & Yulia S. D. G. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Handayani, Hadi., Isbaniah, Burhan. & Agustin . (2020). Penyakit virus corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2). <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gunung Persada.
- Jalaluddin, R. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Bandung: PT remaja rosdakarya.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondokpesantren qodratullah langkan. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16-28. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1054>
- Stewart, C. J., & Cash, W. B. (2017). *Interviewing principles and practices*. New York: Mc-Graw-Hill Education.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of The Society For Research In Child Development: The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, 59(2-3), 25–52.
- Wilhamda. (2011). *Tingkat kepuasan pasien terhadap mutu pelayanan keperawatan di Rumah Sakit Umum Haji Medan*. Skripsi (tidak di tampilkan). Medan. Program Studi Diploma III Keperawatan Haji Medan.
-