

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jangka waktu tiga tahun belakangan ini, terjadi serangan penyakit yang dialami manusia dengan cukup mengkhawatirkan dan menjadi hal yang harus diperhatikan. Penyakit dapat terjadi pada setiap individu sehingga individu akan merasakan penderitaan dari penyakit yang ringan hingga penyakit yang berat. Penyakit dapat didefinisikan sebagai adanya disfungsi pada tubuh yang memengaruhi perubahan sehingga adanya rasa penderitaan dan tekanan (Bainus dan Rachman, 2020). Beberapa penyakit yang ada di dunia dapat terjadi penularan, sehingga setiap individu harus menjaga kesehatannya. Bulan Maret tahun 2020 World Health Organization mengkonfirmasi bahwa COVID-19 sebagai pandemi global dikarenakan cepatnya terjadi penularan COVID-19 antar manusia (Dani dan Mediantara, 2020). Menurut Nurkholis (2020) penyakit yang menular dapat diakibatkan oleh adanya virus COVID-19 dan terjadi suatu infeksi pada tubuh manusia. Penularan terjadi dikarenakan adanya hubungan secara langsung maupun melalui udara, makanan serta air liur dari tubuh individu yang terinfeksi virus. Individu yang terpapar virus COVID-19 maka dikatakan penyintas COVID-19.

Penyintas merupakan individu yang telah terpapar virus dan yang pernah mengalami penularan (Nisak, 2022). Individu yang terpapar virus dan mengalami gejala yang umumnya terjadi biasanya merasakan penderitaan (Suprpto dan Afandi, 2021). Penderitaan tersebut terjadi karena munculnya gejala yang menyebabkan rasa sakit dan penyintas harus mengisolasi diri sehingga takut dikucilkan (Iswanti et al., 2021). Adanya penderitaan tersebut, individu akan menumbuhkan rasa peduli serta menghargai diri sendiri (Budiarto, 2021). Individu yang mengalami sakit akan menumbuhkan pola pikir yang lebih berkembang karena telah melalui pengalaman yang sulit serta berkeinginan untuk menghindari penderitaan yang telah dirasakan sebelumnya

(Alfithon dan Syafiq, 2021). Hal ini dikarenakan penyintas COVID-19 tidak berkeinginan untuk merasakan penderitaannya secara berulang. Penderitaan yang dialami oleh individu yang terinfeksi COVID-19 membuat individu menyadari pentingnya diri sendiri sehingga akan meningkatkan rasa menghargai diri sendiri. Terjadinya hal tersebut maka individu akan menumbuhkan nilai positif dengan memiliki rasa menyayangi diri sendiri sehingga akan menilai dirinya cukup berharga.

Berdasarkan data yang didapatkan dari situs corona.bekasikota.go.id tercatat kasus terkonfirmasi COVID-19 di Kota Bekasi mulai Maret 2020 hingga 26 September 2022 sebanyak 180716 jiwa dan yang meninggal sebanyak 1182 jiwa. World Health Organization (2020) juga mengemukakan bahwa 80% individu yang terkena virus COVID dapat pulih dan memiliki persentase kematian yang rendah. Lansia dan individu yang memiliki penyakit bawaan, virus dapat menyebabkan keparahan kondisi individu tersebut (Ilpaj dan Nurwati, 2020). Hal ini disebabkan oleh penyakit bawaan yang ada pada diri individu menyebabkan virus yang masuk ke dalam tubuh bekerja dengan cepat dalam penyebarannya dikarenakan kurangnya fungsi tubuh yang bekerja dengan maksimal. Selama mengalami masa pandemi, banyak pihak yang merasakan kehilangan orang terdekat dikarenakan terjadi kematian, sehingga individu yang mengalami kehilangan terpaksa untuk menerima situasi buruk yang tidak menyenangkan. Dilansir dari BBC News Indonesia, menurut Maddy (2020) yang menyebutkan bahwa pandemi akan mengakibatkan Kesehatan mental yang lebih memburuk dan serius bahkan dalam jangka waktu yang lama. Artikel tersebut menyebutkan bahwa dengan adanya pandemi ini mengakibatkan individu mengalami gangguan kecemasan sosial dan perilaku obsesif kompulsif.

Menurut Rahmawadi et al. (2022) kepatuhan terhadap protokol kesehatan masih tergolong rendah seperti banyaknya individu yang mengabaikan aturan dalam pencegahan virus COVID-19. Penyintas COVID-19 menyadari bahwa penularan yang terjadi terhadap dirinya dikarenakan lengah terhadap protokol kesehatan yang telah dianjurkan (Pantow et al., 2020). Hal ini menyebabkan penyintas COVID-19 akan berusaha untuk tidak lengah sehingga akan

meminimalisir tingkat penularan COVID-19 (Novanti dan Khoirunnisa, 2022). Sebagai penyintas COVID-19 individu akan bersikap baik kepada diri sendiri dikarenakan meningkatnya rasa menyayangi diri sendiri (Cahyono et al., 2022). Individu yang terinfeksi COVID-19 akan mengalami masalah-masalah tertentu dalam bertahan secara psikis maupun psikologis.

Masalah yang dialami oleh individu yang terinfeksi COVID-19 yaitu menjadi terisolasi sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti pada situasi sebelumnya. Individu akan mengalami situasi yang tidak menyenangkan dikarenakan harus menghadapi kesendirian dalam jangka waktu dua minggu (Triyono et al., 2021). Setelah selesai menjalani isolasi mandiri, pada beberapa penyintas COVID-19 masih terdapat gejala-gejala yang dirasakan (Trikusuma dan Hendriani, 2021) sehingga diperlukan untuk melakukan pengobatan lebih lanjut untuk memulihkan kondisi fisiknya sehingga dapat kembali normal. Setelah melakukan isolasi mandiri, penyintas akan menyadari bahwa harus menerapkan protokol untuk menghindari penderitaan yang telah terjadi pada beberapa hari terakhir.

Individu yang pernah merasakan penderitaan kemudian muncul perasaan menyayangi dirinya disebut sebagai *self-compassion* (Anifah dan Hutahaean, 2020). Secara sederhana *self-compassion* merupakan sikap sayang kepada diri sendiri (Karinda, 2020). *Self-compassion* terjadi pada saat individu yang mengalami persoalan dalam hidup dan tetap menilai penderitaan tersebut sebagai suatu kisah hidup yang terjadi (Swaraswati et al., 2019). Apabila individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka akan muncul perasaan yang positif terhadap dirinya sendiri pada saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Menurut Barnard dan Curry (2011) individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah akan menganggap remeh diri sendiri dan sulit menerima situasi yang tidak menyenangkan.

Individu yang memiliki *self-compassion* dapat memberikan pengertian dan kebaikan kepada diri sendiri dalam menghadapi penderitannya (Amarangani et al., 2021). Hal tersebut menyebabkan individu dengan *self-compassion* dapat membantu dalam menghadapi persoalan. *Self-compassion* tidak muncul

dengan sendirinya, melainkan adanya faktor-faktor yang memengaruhi. Faktor tersebut yang muncul menumbuhkan individu dalam memiliki sikap yang positif pada saat mengalami penderitaan.

Menurut Moningka (2013) terdapat faktor yang memengaruhi terjadinya *self-compassion* antara lain kepribadian, jenis kelamin, peran orang tua dan budaya, lingkungan di sekitar individu, pekerjaan, tekanan dari luar, pendidikan, kepercayaan diri yang tinggi, motivasi serta ekonomi. Menurut Hidayati (2015) faktor yang memengaruhi *self-compassion* adalah budaya dan kepribadian individu. Kepribadian berada pada diri individu itu sendiri, oleh karena itu kepribadian menjadi faktor penting dalam munculnya *self-compassion*. Menurut Swaraswati et al. (2019) salah satu faktor kepribadian yang memengaruhi *self-compassion* yaitu kepribadian *agreeableness* yang merupakan kepribadian individu yang cenderung memiliki sikap yang halus, baik hati, dermawan serta mudah menerima.

Tipe kepribadian *agreeableness* merupakan kebaikan hati dengan sifat kehangatan, simpatik, perhatian serta rendah hati (Tabak et al., 2012).. Kepribadian *agreeableness* dapat dengan mudah menerima situasi permasalahan yang sedang terjadi hal ini sejalan dengan pendapat Komarraju et al. (2003) yang menyebutkan bahwa kepribadian *agreeableness* dapat menjadi suatu cara untuk manajemen konflik yang terjadi. Hal ini mengakibatkan individu dengan tipe kepribadian *agreeableness* cenderung dapat menerima penderitaan yang sedang dihadapi. Menurut Sabira dan Kustanti (2022) individu dengan tipe kepribadian *agreeableness* cenderung mudah menerima keadaan yang kurang menyenangkan, seperti pada saat individu mengalami infeksi COVID-19 khususnya pada masa dewasa awal.

Menurut Arnett (2000) fase dewasa awal berada pada rentang usia antara 18-25 tahun. Penelitian ini dilakukan pada individu dengan fase dewasa awal dikarenakan memiliki sisi penting yakni dewasa awal merupakan usia yang produktif (Prananda dan Dinardinata, 2018). Hal ini diperoleh data usia yang terinfeksi virus COVID-19 salah satunya ialah masa dewasa awal dikarenakan fase tersebut merupakan usia yang produktif (Maulidya & Hendriani, 2021).

Individu berusia 18-25 tahun merupakan fase dewasa awal dimana *self-compassion* sangat diperlukan pada diri individu tersebut untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan (Febrinabilah & Listiyandini, 2016)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kepribadian *agreeableness* dan *self-compassion* pada penyintas COVID-19 di Bekasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan pada latar belakang, peneliti dapat menemukan permasalahan yang terjadi pada penelitian terdahulu. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan topik yang sedang diteliti oleh peneliti sebelumnya. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Swaraswati et al. (2019) dengan judul Memahami *Self-compassion* Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian Big Five. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui terkait gambaran *self-compassion* remaja akhir dari perspektif trait kepribadian Big Five. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa trait kepribadian Big Five secara bersamaan menemukan *self-compassion* pada remaja akhir setelah mengontrol faktor usia dan jenis kelamin.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Anifah dan Hutahaeen (2020) yang berjudul *The Dynamic of Self-compassion Reviewed from the Characteristics of a Disease*. Penelitian ini dilakukan pada pasien penderita penyakit paru dan jantung dari yang ringan hingga yang berat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui terkait karakteristik pada penderita penyakit yang ringan maupun berat dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* pada diri individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan hasil korelasi bahwa pada saat subjek memiliki kategori penyakit yang tinggi, maka *self-compassion* pada diri individu akan meningkat. Pada hasil uji regresi menunjukkan bahwa karakteristik penyakit subjek memiliki hasil yang signifikan pada *self-*

compassion. Dapat disimpulkan bahwa semakin berat penyakit yang dialami, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki subjek.

Selanjutnya dilakukan oleh N. P. Sari dan Rahmasari (2020) yang berjudul *Self-compassion Caregiver Pecandu Napza di BNN Provinsi Jawa Timur*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran, faktor, dan dampak *self-compassion* caregiver pecandu NAPZA di BNN Provinsi Jawa Timur. Subjek dalam penelitian ini merupakan staf pendamping rehabilitasi lanjutan di BNN Provinsi Jawa Timur dan informan yang merupakan rekan kerja serta teman dekat dari partisipan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat ketiga komponen pada subjek yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dikarenakan pada setiap subjek terdapat dua atau lebih faktor yang memengaruhi *self-compassion*. Hal tersebut memberikan dampak yang positif pada kedua subjek karena munculnya rasa nyaman pada peneliti, sehingga tumbuh rasa kepercayaan untuk dapat membangun hubungan yang baik antara peneliti dan subjek.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Putriza (2021) dengan penelitian yang berjudul *Hubungan Antara Trait Kepribadian Agreeableness Dengan Self-compassion Pada Remaja Akhir*. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA dengan rentang usia 17 hingga 19 tahun untuk mengetahui hubungan antara *trait* kepribadian *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *trait* kepribadian *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Zonash et al. (2021) yakni dengan judul penelitian *Envious Behavior among University Students: Role of Personality Traits and Self-compassion*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ciri-ciri kepribadian dan *self-compassion* terhadap perilaku iri pada kalangan mahasiswa di Pakistan. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kepribadian *extroversion* dan *agreeableness* memiliki hubungan yang positif dengan perilaku iri, sedangkan kepribadian *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* memiliki hubungan yang negative dengan perilaku iri.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat perbedaan yakni subjek yang akan diteliti dengan penelitian yang akan dilakukan, dimana pada penelitian sebelumnya meneliti remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun, penderita penyakit paru dan jantung, staf pendamping rehabilitasi di BNN dan rekan kerja, remaja akhir dengan rentang usia 17-19 tahun, serta mahasiswa di Pakistan. Penelitian sebelumnya, terdapat fenomena dengan tidak adanya penderitaan yang dilalui oleh subjek sehingga tidak dapat mengukur tingkat *self-compassion* setelah melalui penderitaan. Penyintas COVID-19 pada umumnya akan mengalami penderitaan baik secara fisik maupun psikologis karena sulit mengontrol gejala penyakit yang terjadi pada penyintas COVID-19 (Windiramadhan, 2022). Hal ini memengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *self-compassion* pada diri individu setelah mengalami penderitaan tersebut. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah dalam hal responden dan lokasi penelitian, dimana pada penelitian ini dilakukan pada penyintas COVID-19 dengan karakteristik bertempat tinggal di Bekasi dengan usia 18-25 tahun. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-compassion* pada penyintas COVID-19 lebih mendalam.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu “Apakah kepribadian *agreeableness* berhubungan dengan *self-compassion* pada penyintas COVID-19 di Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepribadian *agreeableness* dan *self-compassion* pada penyintas COVID-19 di Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan sebagai kajian teoritis

maupun sebagai referensi pada bidang psikologi klinis maupun psikologi sosial khususnya terkait kepribadian *agreeableness* dan *self-compassion*. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan bagi masyarakat yang membutuhkan terutama penelitian dengan topik yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan referensi untuk membantu dalam meningkatkan *self-compassion* sehingga dapat memahami pentingnya *self-compassion* pada diri sendiri.

2. Bagi Pihak Universitas

Untuk dijadikan bahan informasi mengenai tingkat *self-compassion* pada diri individu saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, untuk kemudian ditentukan langkah yang diambil selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait kepribadian *agreeableness* dan *self-compassion* dengan meninjau variabel lain.