

## Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau *Systemic Lupus Erythematosus*)

Ahyani Radhiani Fitri

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap regulasi emosi odapus (orang dengan penyakit Lupus). Regulasi emosi adalah pengaturan emosi negatif dan positif pada odapus yang dibagi dalam dua macam yaitu penilaian ulang secara kognitif dan supresi ekspresi. Lupus adalah penyakit kronis dengan gangguan multisistemik sistem imun yang belum diketahui penyebabnya. Metode penelitian kualitatif fenomenologi yang digunakan menggunakan wawancara semi terstruktur dengan pertanyaan terbuka. Hasil penelitian menunjukkan subjek memiliki regulasi emosi dengan jenis: seleksi dan modifikasi situasi, perubahan fokus perhatian dan kognitif, serta modulasi respon. Hasil penelitian juga menunjukkan odapus memiliki hubungan transendental dengan Tuhan serta memiliki dukungan sosial keluarga sebagai salah satu bentuk dari regulasi emosi yang digunakan.

**Kata kunci:** regulasi emosi, orang dengan lupus (odapus), lupus.

### Abstract

The study aimed to know the emotion regulation of the Odapus (person with Lupus), in terms of the meanings they use emotion regulation that attributes to two kind of emotion regulation which are: cognitive reappraisal and expression suppression. Lupus is a chronic diseases with multisystemic disorder of autoimun system which unknowable causes. *The method used semistructured interview with open ended questiones*. The results revealed that subjects expressed: the selection and modification situation, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. They also revealed emotion regulation forms including transcendent relationship to The God, and family support.

**Keywords:** emotion regulation, people with lupus, lupus.

### Pendahuluan

Hal yang lazim dan menjadi tujuan hidup manusia adalah memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang prima tanpa gangguan penyakit atau masalah apapun juga. Disisi lain banyak pula individu yang dihadapkan pada kenyataan untuk menjalani kehidupannya dan berdamai dengan penyakit atau masalah yang dihadapi. Martin (dalam Gunawan dan Sumadiono, 2005) mengemukakan individu seringkali dihadapkan pada permasalahan stres yang terjadi sehari-hari. Stres ini akan meningkatkan kerentanan tubuh terhadap adanya infeksi. Stres juga sangat dipengaruhi oleh karakter, perilaku, pola koping, maupun status emosi yang menentukan sistem imunitas atau kekebalan tubuh seseorang. Keadaan tubuh yang tidak homeostasis berakibat pada

kenaikan respon imun seperti reaksi autoimun atau hipersensitifitas (alergi) yang tampak pada beberapa penyakit seperti diabetes melitus, sklerosis multipel, artritis rematoid, dan lupus atau Systemic Lupus Erythematosus. Penyakit tersebut timbul akibat gangguan sistem imun yaitu disensitisasi protein dalam tubuh menyerang jaringan yang mengandung protein. Lupus sebagai salah satu penyakit dengan gangguan sistem imun juga merupakan penyakit dengan kerusakan kulit destruksi setempat atau degenerasi kulit.

Penyakit Lupus yang dialami individu atau disebut odapus (orang dengan lupus) seringkali menimbulkan berbagai pengalaman emosi yang tidak terlepas dari perjalanan penyakitnya baik itu sejak sebelum, pada saat, atau setelah diagnosa Lupus dari pihak medis diberikan.

Pengalaman emosi negatif tidak jarang dialami odapus, namun berbagai emosi positif juga ditemukan pada para odapus tersebut. Pengalaman emosi positif yang akhirnya ditemui pada masing-masing diri odapus tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Reker dan Wong (dalam Sarafino, 1997) serta Lazarus (dalam Plutchik, 2002) yaitu individu akan memperlihatkan emosi positif dan harapan yang tinggi bila dihadapkan pada kejadian seperti stres, cemas, dan depresi.

Permasalahan terkait emosi ini penting bagi Odapus saat berhadapan dengan kenyataan penyakit lupusnya khususnya riwayat penyakit dengan fase kekambuhan saat odapus justru mengharapkan optimalisasi kesehatan dalam hidupnya. Odapus dapat dikatakan merasakan berbagai gejala pengalaman hidup termasuk emosi yang membutuhkan pengaturan saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dalam proses perjuangan aktualisasi eksistensi manusia. Pertanyaan lanjutan yang muncul adalah adakah regulasi emosi ini dimiliki oleh Odapus? Regulasi emosi yang bagaimanakah yang dimiliki odapus sehingga memiliki emosi positif?

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007; Gross dalam Bosse, Pontier, & Treur, 2007). Regulasi emosi yang dilakukan mencakup emosi positif atau negatif (Parrott dalam Gross, Richards, & John, in press; Richards & Gross, 2000). Regulasi emosi ini dilakukan individu sebagai sebuah proses pengaturan pengalaman emosional untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006).

Setidaknya terdapat dua macam regulasi emosi yang digunakan individu untuk menyikapi permasalahan hidupnya yaitu penilaian ulang secara kognitif dan ekspresi supresi (Gross, 1998a; Gross, 1998b; Gross & John, 2003, Gross & Thompson, 2007). Pertama, Penilaian ulang secara kognitif (Cognitive Reappraisal) terdiri dari seleksi situasi untuk mendekatkan dan menjauhkan orang lain, objek, atau tempat khusus yang mempengaruhi emosi; modifikasi dampak

emosi dan situasi yang ada maupun yang dibayangkan; perubahan fokus perhatian sebagai usaha lebih melibatkan situasi internal dan eksternal; serta perubahan kognitif untuk menyeleksi dan menyatukan situasi yang dihadapi terhadap kemungkinan munculnya masalah dan peningkatan respon emosi berupa perilaku, pengalaman, dan reaksi fisiologis. Kedua, Supresi ekspresi (Expression Suppression) yang terdiri dari modulasi respon berupa modifikasi dan penghambatan inisiasi respon untuk mencegah emosi yang sesungguhnya terjadi; serta peniadaan perilaku ekspresif untuk mencegah pengungkapan perilaku ekspresif dengan mempertimbangkan beberapa kemungkinan dampak respon pilihannya.

Berdasarkan uraian di atas, diperoleh gambaran pentingnya regulasi emosi agar odapus mampu hidup berdamai dengan lupusnya. Di samping itu, wacana pengalaman hidup odapus yang ada cukup memperlihatkan pentingnya penerimaan lupus dan konsistensi emosi maupun perilaku sebagai bentuk upaya konstruktif pada diri odapus. Sebuah pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi emosi yang dimiliki odapus?

## Metode Penelitian

### *Jenis Penelitian*

Moleong (2007) mengemukakan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian. Metode kualitatif dianggap lebih peka dan dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap nilai yang dihadapi. Penelitian ini adalah penelitian non-experimental dan merupakan studi eksplorasi. Desain penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan menggunakan pendekatan humanistik dalam menginterpretasi regulasi emosi odapus. Penelitian ini menggunakan strategi pendekatan emic yang memberikan perhatian dan penghargaan pada sudut pandang dari odapus sebagai partisipan dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan memiliki arti sesuai dengan keadaan odapus tersebut.

### *Metode Pengumpulan Data*

Pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam menggunakan model

pertanyaan terbuka tentang masalah yang dialami odapus. Penelitian menggunakan empat orang subjek (dua subjek dengan data primer hasil wawancara dengan pertanyaan semiterstruktur yang bersifat terbuka, dan observasi; sedangkan dua subjek dengan data sekunder yaitu dokumentasi via media cetak yaitu buku dan media online). Wawancara dilakukan peneliti dengan bantuan alat perekam setelah mendapat persetujuan partisipan.

Hasil wawancara akan ditransfer dalam bentuk verbatim yang kemudian dilakukan proses koding sehingga dari masing-masing kalimat partisipan akan diperoleh tema.

### *Subjek*

Subjek Penelitian. Subjek penelitian diperoleh berdasar kriteria inklusif bagi pemilihan partisipan, yaitu: subjek adalah odapus yang telah didiagnosis tim medis dengan minimal 1 (satu) tahun sejak diagnosis lupus dari dokter; bersikap terbuka terhadap kondisi klinis, emosional, dan pengalaman hidup lain; terlibat secara intensif dengan penuh kebebasan dan tanpa paksaan selama proses wawancara; dan memiliki komitmen berpartisipasi dalam penelitian. Sebelum pengambilan data, Odapus mendapat informasi dari peneliti tentang tujuan penelitian dan konsekuensinya. Komitmen tersebut tertuang dalam informed consent yang disetujui dan ditandatangani oleh partisipan. Penelitian ini menggunakan jumlah partisipan penelitian yang tidak banyak sehingga hasil penelitian tidak digunakan untuk generalisasi karena belum mencukupi keterwakilan representasi jumlah subjek secara statistik.

### *Analisis Data*

Setelah tahap pengambilan data dilakukan, wawancara ditransfer dan diberi kode (dilakukan proses koding). Analisis data yang dilakukan adalah analisis isi (content analysis) interpretasi fenomenologi. Cara yang dilakukan adalah membaca cepat keseluruhan data hasil wawancara dengan bebas dan terbuka sehingga peneliti memiliki kesatuan tema yang utuh dari verbatim yang ada. Langkah selanjutnya adalah teknik kategorisasi masing-masing tema dari masing-masing subjek yang didiskusikan berdasarkan sudut pandang psikodinamika dan humanistik dalam kerangka tinjauan

psikologi klinis dan kesehatan. Analisis diskusi dilakukan dengan penalaran induktif untuk memutuskan identifikasi fenomena dihubungkan dengan keterbukaan partisipan saat wawancara pengalaman hidupnya. Hasil akhir adalah proses transfer kedalam interpretasi data regulasi emosi secara keseluruhan.

### **Hasil**

Berikut ini dipaparkan tema regulasi emosi yang ditemukan pada empat orang odapus:

Seleksi situasi. Seleksi situasi yaitu pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekati atau menjauhkan dampaknya pada emosi odapus. Seleksi situasi yang dilakukan odapus adalah:

1. Mencari informasi tentang lupus dari berbagai macam sumber. Informasi yang diperoleh diikuti dengan mempersiapkan diri sendiri terhadap perubahan fisik yang dialami. Banyak odapus yang pada awalnya tidak mengetahui dan menganggap lupus sebagai penyakit biasa dan bukan penyakit kronis.  
Naluri keingintahunku sudah terlalu besar terhadap penyakit yang bernama Lupus ini terpendam, aku dan mama pun menanyakannya pada dokter. Dan syukur-lah ia mau menjawab. Tapi jawabannya sama sekali bukanlah jawaban yang kuharapkan sebelumnya.....(C)
2. Mempersiapkan penerimaan perubahan fisik odapus dari orang lain dan lingkungan sekitar.

Wajahku semakin hari semakin menyeramkan seperti monster dan selalu menjadi tontonan para penjenguk di rumah sakit itu. Ada yang berbisik, aku pasien yang berpenyakit aneh. Sakit rasanya hatiku. Namun, karena kesal, aku tak mau menutupi diriku. Justru, aku sengaja menampakkan wajahku agar mereka yang menjadi malu (S).

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa subjek penelitian melakukan seleksi situasi karena mengalami perubahan fisik akibat sakit lupus dan mempengaruhi emosi positif, negatif maupun perilaku. Perubahan tersebut tidak hanya dirasakan oleh odapus namun juga hasil interaksi dari odapus dengan oranglain. Hal yang ditunjukkan subjek

tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Planalp (dalam Hude, 2006) yaitu kontak langsung dapat terjadi saat subjek dan objek bertemu langsung dalam suatu peristiwa. Sedangkan kontak tidak langsung saat subjek dan objek bertemu dalam serangkaian peristiwa yang non simultan. Odapus sebagai subjek dan lupus sebagai objek mengalami kontak langsung. Odapus seringkali berhubungan dengan orang lain yang cara tidak langsung seringkali berhubungan dengan gejala emosi yang bersifat sangat kompleks, dan nisbi dalam artian penyakit lupusnya dan masalah yang menyertai seperti berkurangnya aktivitas fisik karena keterbatasan akibat lupus dapat menjadi pemicu keterbangkitan emosi seseorang. Orang lain yang tidak mengalaminya juga dapat memunculkan suatu emosi pada waktu tertentu. Dengan demikian, seleksi situasi dapat digunakan odapus sebagai salah satu cara meregulasi emosinya.

3. Modifikasi situasi. Modifikasi situasi adalah usaha odapus untuk memodifikasi dampak fisik dan psikologis akibat interaksi masalah dan pemecahan masalah yang melibatkan situasi dan emosi. Modifikasi situasi yang dilakukan odapus adalah: 1. Menyesuaikan dengan perubahan fisik dan psikologis yang dialami serta reaksi lingkungan terhadap perubahan tersebut. Penglihatan tinggal 5%, mengenali orang dari bayangan dan mengenal lewat memori sebelumnya (D).

Sikapku yang sensitif, moody, dan cenderung ingin selalu dituruti mulai keluar secara menonjol. Entah karena merasanya sudah tidak bisa apa-apa sehingga sifat itu menjadi kuat dengan diriku. Dan belakangan aku sadar, bukan cuma aku yang seperti itu, tapi juga teman-teman Lupus lainnya (C). 2. Mencari dan memiliki harapan baru setelah mengalami kekambuhan lupus. Kebahagiaan itu lenyap. Ya Allah, cobaan apalagi yang Kau berikan padaku? mengaku tidak siap menghadapi operasinya yang ke-18. kembali depresi. Namun kuhadapi operasinya (S). 3. Menata kembali kesiapan psikologis khususnya emosi. keliatannya kalo sama orang saya kie selalu kelihatan seneng. Lha nek dibawa seneng yo seneng. Nek dibawa sedih yo melu sedih .....sepertinya saya itu yo

wonge gampang-gampang angel. Yo saya bisa ngguyang ngguyu kadang nek malam yo mesti sering nangis (W). " orang lain melihat saya selalu senang. Jika dibawa senang ya senang. Jika dibawa sedih ya sedih. Sepertinya saya ini orangnya mudah namun sulit (red.)

4. Menerima diri apa adanya. Penerimaan diri Odapus terjadi setelah mengalami perubahan dengan menata perilakunya. tetap cantik, hanya saja penampilannya dibalut jilbab. Langkahnya harus ditata dan dituntun lantaran penglihatannya hanya berfungsi 5% (S)
5. Mengakui kuasa Tuhan dan tunduk pada ketentuan dari Tuhan.

aku menerima sakitku ini bukan sebagai musibah, tapi karunia. Jalan Allah SWT untukku seperti ini, tinggal aku saja yang harus memolesnya agar indah dan berkesan (C).

Odapus merasakan bahwa pengaturan emosi dapat dilakukan dengan melakukan perubahan terhadap situasi yang dihadapi sehingga ia dapat hidup berdamai dengan lupus. Kesadaran seringkali menjadi sesuatu yang harus terus dicari dan diperoleh odapus terlebih dengan kondisi perubahan emosional yang tinggi. Pemikiran rasional diharapkan selalu menyertai pemaknaan situasi dan emosi yang sedang berlangsung. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Planalp (2000) yaitu individu yang memiliki fokus terhadap objek emosi akan mudah menjelaskan apa yang dirasakan dan mengidentifikasi penyebabnya. Individu dapat melakukan penilaian reflektif sebagai proses kesadaran terhadap proses evaluasi emosi, dan berpikir serta menganggap apa yang telah terjadi saat berhadapan dengan situasi yang ambigu dengan situasi yang ada (Ekman 2008).

Perubahan fokus perhatian. Perubahan fokus perhatian adalah usaha odapus lebih memperhatikan kesehatan dan kondisi yang prima saat ada keterlibatan situasional dari orang lain maupun diri sendiri sesuai dengan kompleksitas situasi yang dihadapi. Perubahan fokus perhatian yang dilakukan adalah:

1. Odapus berorientasi pada lupus yang dideritanya dengan melibatkan significant person seperti dokter.

Amin Ya Allah!, menangis dan terharu atas perhatian dokter yang pergi ke tanah suci dan memohon doa kesembuhan

(pasiennya)(S).

2. Bekerjasama dengan orang lain untuk lebih mengenali lupus dan kesehatannya.

mencari informasi dari semua pelosok agar bisa memahami dan membantu dokter menangani sindrom ini seefisien mungkin. Pengetahuan yang luas ini tercermin dalam tulisan yang penuh informasi aktual (S). Coleman dan Hammern (dalam Hude, 2006) mengemukakan emosi sebagai pembangkit energi. Emosi mampu membangkitkan dan memobilisasi energi yang dimiliki manusia untuk merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak dalam kehidupan. Demikian halnya dengan memfokuskan perhatian pada lupus dan masalah terkait dapat membawa odapus pada kemampuan bekerjasama dengan significant person dan lebih mengenali lupus yang dideritanya. Odapus dapat menggunakan pengalaman emosi subjektif dalam pengaturan emosi untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Lazarus (1991) yaitu ada variabel tertentu yang berpengaruh dalam emosi meskipun sulit untuk menentukan gradasinya antara lain pengalaman emosi subjektif, status hubungan antara subjek dan obyek atau pribadi dengan lingkungannya yang disebabkan oleh kompleksitas yang menyangkut motif, keyakinan, dan batasan-batasan.

Perubahan kognitif. Perubahan kognitif merupakan usaha odapus untuk mereinterpretasi hal dalam diri dan situasi yang dihadapinya dengan cara menurunkan, meningkatkan, atau mengubah respon emosi dalam bentuk perilaku, pengalaman, dan reaksi fisiologis. Perubahan kognitif yang dilakukan odapus adalah:

1. Bersyukur pada anugerah Tuhan dibalik lupus yang dialami. Odapus seringkali dihadapkan pada kemampuan untuk memiliki orientasi sebagai tanggapan kehadiran dan intensitas untuk mengalami dan menilai emosi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Penyakit ini bukan musibah tapi ujian yang membuat lebih dekat dengan Tuhan. Bersyukur setiap kali lolos dari Lupus dan masih hidup bisa mendampingi suami. Kasih sayang Tuhan, karena Allah Maha Pengasih dan Penyayang (S).

Keadaan yang masih lebih baik dari yang lain pun semakin ku syukuri, melihat

beberapa teman mulai mengalami gangguan di sana sini, aku bersyukur meski belum memiliki anak (C).

Setiap kali lolos dari serangan lupus, Dian bersyukur karena masih diberi hidup untuk bisa mendampingi suaminya.(S).

2. Adanya efikasi diri untuk sembuh dan mampu mengendalikan emosi.

ya sudahlah, aku pernah merasakan hari-hari yang lebih berat dari ini kemarin, aku berusaha kembali riang saja, meski orang-orang terdekat merasanya aku tak peduli dengan kesembuhan, tapi aku tahu aku akan sembuh, walau waktunya tak bisa ku pastikan, aku masih bisa bertahan (C).

3. Mengambil pelajaran kesadaran diri dan hikmah penerimaan diri dan sakit lupus. Perubahan emosi seringkali mengikuti perjuangan proses penerimaan diri subjek akibat penyakit dan dampaknya untuk lebih bisa menjalani kehidupan selanjutnya. (Lupus) membuat lebih bisa memahami hidup, mengontrol ego yang tadinya meletup-letup, sadar tak semua mau kita bisa terpenuhi. Lebih nerimo hidup apa adanya saja (C).

Hude (2006) mengungkapkan emosi dapat terjadi saat individu dalam keadaan sendiri (intrapersonal) atau hubungan dengan orang lain (interpersonal) bahkan dengan Sang Maha Pencipta (Meta Personal) dengan intensitas yang berbeda-beda. Hikmah di balik pengkondisian ditakdirkan hidup dengan penyakit kronis nampaknya membuat subjek lebih memaknai pengalaman hidup dan pengaturan emosinya. Subjek secara ke-seluruhan dalam penelitian ini sudah dalam sampai tahap pemaknaan syukur tran-sendental pada adanya kekuatan diluar diri manusia, yaitu Tuhan. Seringkali hal ini terjadi khususnya saat kondisi lupus dalam keadaan aktif.

Modulasi respon. Modulasi respon merupakan usaha mencegah dan memodifikasi kemunculan emosi yang sesungguhnya terjadi. Odapus melakukan modulasi respon dalam bentuk:

1. Modifikasi emosi negatif dengan perasaan ada hikmah dibalik penyakit lupus yang dideritanya dan dibawa seumur hidup. Odapus yang beragama Islam telah memiliki aplikasi ayat Al Qur'an yakni Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Q.S. Alam Nasyrah: 6).

Tuhan memberi cobaan, kenapa harus aku tangisi. Bukankah Tuhan sayang aku? (S)

Sedih....? lima persen penglihatan itu sudah cukup baginya. Melihat orang di dekatnya hanya dalam bentuk siluet merupakan anugerah baginya. "Mungkin Allah berkata, dulu ketika penglihatan kamu masih normal, tidak kamu gunakan untuk membaca Alquran. Malah jalan-jalan ke mal. Makanya Dia ambil penglihatan ini (D).

2. Menanamkan keyakinan diri untuk tidak mengalami lagi emosi negatif dan nerimo.

Saya ini sudah dalam tahap nrimo dengan lupusku. yawislah apa anane ngene yo tak trimo. tapi yo itu, untuk tahap nrimo mesti bertahun-tahun, gak cukup satu atau dua tahun aja (T) (saya sudah menerima lupus. Begini saja apa adanya. Meskipun tahap untuk menerima bertahun-tahun, tidak cukup hanya satu atau dua tahun saja (red).

3. Meningkatnya emosi positif kebahagiaan seiring peningkatan toleransi frustrasi.

Bahagia memiliki suami dan anak serta keluarga besar yang memahami meskipun ekonomi serba pas tapi tetap bisa berbagi dengan teman anak (T).

Regulasi emosi mampu menangani ketegangan jiwa, kecemasan, dan memunculkan perasaan positif terhadap diri sendiri (Levenson dalam Gross & Thompson, 2007). Pada diri odapus, regulasi emosi ini mampu memberikan rasa damai dan keyakinan diri untuk bersikap nerimo terhadap kuasaNYA dan tetap berbagi dengan sesama.

Ekspresi tingkah laku odapus untuk terus berupaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif (Ekman dalam Hude, 2006). Ekspresi emosi positif yaitu Cinta (Hude, 2006) nampak pada perjalanan pemaknaan hidup damai dengan lupus yang mengalami proses yang dialami subjek dalam penilaian untuk interpretasi gejala awal yang dialami saat subjek penelitian merasakan suatu perubahan fisiologis maupun fisik berbeda-beda dan mempengaruhi kondisi emosi subjek, baik emosi negatif seperti kesal, kecewa, sakit hati, maupun emosi positif seperti adanya rasa syukur dan cinta pada Tuhan. Hasil perbandingan regulasi emosi antara keempat subjek menunjukkan adanya perbedaan pemaknaan gejala awal, dan kekambuhan serta proses perjalanan penyakit. Perbedaan tersebut diikuti dengan adanya perbedaan aktivitas yang dilakukan

sejak setelah diagnosa. Keinginan berbagi pada sesama dan memperoleh dukungan sosial yang hangat serta intensif pada keseluruhan subjek, membawa pada refleksi regulasi emosi adaptif yang intensif dan mendalam.

Pencarian transendental akan keberadaan Tuhan, Zat yang Maha dan diluar nilai obyektivitas kemampuan rasional manusia dijumpai pada keseluruhan subjek. Pengalaman emosional subjek termasuk bagaimana situasi, intensitas emosi, jenis emosi positif atau negatif, dan cara pengungkapan emosi mempengaruhi adaptasi regulasi emosi yang dilakukan odapus.

Peniadaan perilaku ekspresif. Peniadaan perilaku ekspresif merupakan usaha mencegah ekspresi perilaku dengan berbagai pertimbangan dampak yang akan terjadi. Peniadaan perilaku ekspresif yang dilakukan oleh odapus tampak pada:

1. Keputusan berhenti atau berganti aktivitas meskipun aktivitas sebelumnya sudah mampu mewartakan aktualisasi diri idealnya. di puncak kariernya sebagai Manajer di Bank, yang kini sudah dilikuidasi. Penyakit itu langsung menghentikan S dari segala aktivitasnya (S).
2. Menunda peran sosial dan reproduksi Ibu. Saya banyak dirumah, ingin pergi terhambat, menunda memiliki momongan (anak) meski hati ingin (C).
3. Meredam perilaku sedih dan berkeluh kesah sekalipun terbatas secara ekonomi dan bergantung pada bantuan fisik keluarga untuk aktivitas tertentu. Kalau kemana-mana harus dengan suami, sendiri sudah tidak lagi. Kasihan juga karena suami harus banyak di rumah untuk saya (T).
4. Memunculkan perilaku baru sebagai rasionalisasi supresi keterbatasannya akibat lupus.

tidak berhenti berupaya. Dengan segala keterbatasannya, Dian dan Eko mendirikan Yayasan Syamsi Dhuha yang antara lain bergerak di bidang edukasi dan pendampingan bagi para penderita Lupus dan mereka yang nyaris kehilangan penglihatan (low vision). Dengan langkahnya ini, musibah Dian membawa hikmah, dan Dian menjadi dian yang berbagi terang untuk semua makhluk di sekitarnya. (DS-3: 105 – 19).

## **Pembahasan**

Hwang (2006) mengemukakan regulasi emosi adaptif yang dilakukan individu lebih membuatnya mampu menikmati aktivitas, melakukan reinterpretasi positif, dan perencanaan. Subjek dalam penelitian ini pada umumnya telah menemukan aktivitas positif yang justru tidak hanya dinikmati dan berguna untuk dirinya namun dapat menjadi sebuah dukungan sosial bagi sesama odapus. Penundaan peran sosial dan perubahan peran yang dialami tidak menjadi beban melainkan diterima subjek dengan lapang dada dan keikhlasan. Mattje dan Egberto (2006) mengemukakan fenomena yang berhubungan dengan pandangan baru yang ada pada diri odapus sebagai refleksi hidup sehari-hari sehingga menjadi individu dengan konsep diri yang baru. Hal ini berhubungan dengan beberapa perubahan fisik, karakter personal, tanggapan dari orang lain, pemikiran, dan perjalanan hidupnya.

Berdasarkan temuan lapangan yang muncul dalam tema penelitian tersebut diperoleh dinaika psikologis odapus sebagai berikut: saat odapus dihadapkan pada kondisi berjuang dan hidup berdamai dengan penyakitnya, tak jarang mengalami fase perubahan fluktuasi emosi positif ataupun negatif yang disertai tingginya harapan. Hal ini dapat membuat odapus tidak merasakan sakitnya dan tetap mampu melakukan fungsi perilaku maupun perubahan penyesuaian dengan kondisi fisik dan psikologis dalam menjalani proses pemulihan dengan segera dalam kehidupannya. Odapus akan mencari informasi tentang penyakitnya terutama sejak mendapatkan diagnosa dari dokter seiring dengan berbagai perubahan fisik dan pengobatan yang harus dijalaninya. Perubahan yang dialami pribadinya juga berhubungan dengan perubahan interaksi dirinya dengan orang lain. Perubahan yang dialami seperti keputusan berhenti atau berganti aktivitas pekerjaan meskipun aktivitas sebelumnya sudah mampu mewadahi aktualisasi diri idealnya; penundaan peran reproduksi untuk menjadi seorang ibu; meredam kesedihan dan keluh kesah karena beban ekonomi akibat pengobatan dan ketergantungan pada bantuan fisik keluarga; sampai akhirnya pada kemunculan perilaku baru sebagai rasionalisasi supresi keterbatasannya akibat lupus yang akhirnya

disadari menjadi perilaku sadar untuk menolong dan berguna bagi orang lain maupun odapus lainnya. Pengaturan gejala emosi yang kompleks, dan nisbi dalam artian penyakit lupusnya dan masalah yang menyertai seperti berkurangnya aktivitas fisik karena keterbatasan akibat lupus membutuhkan usaha odapus untuk memodifikasi dampak fisik dan psikologis akibat interaksi masalah dan pemecahan masalah yang melibatkan situasi dan emosi. Odapus akan menyesuaikan dirinya dengan mencari dan membangun harapan baru serta menata kembali emosi dalam proses penerimaan dirinya yang apa adanya. Banyak odapus yang akhirnya menemukan dan mengakui kuasa Tuhan dengan tunduk pada ketentuan dari Tuhan melalui lupus yang dialami. Pemikiran rasional tentang Tuhan ini selalu menyertai pemaknaan situasi dan emosi yang sedang berlangsung dalam usahanya untuk lebih memperhatikan kesehatan dan kondisi yang prima. Saat berorientasi pada lupus yang dideritanya, odapus akan melibatkan dan bekerjasama dengan significant person seperti dokter. Syukur pada anugerah Tuhan dibalik lupus yang dialami menjadi salah satu orientasi dalam menanggapi kehadiran dan intensitas emosi yang menyertai keterbatasan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari jika dibandingkan saat ia belum mengalami sakit lupusnya. Odapus yakin ia mampu berubah dan mengendalikan emosi serta dirinya melalui hikmah aktivitas sehari-harinya. Odapus menanamkan keyakinan diri untuk tidak mengalami lagi emosi negatif dan nerimo sehingga memperoleh peningkatan emosi positif dalam bentuk kebahagiaan maupun toleransi frustrasi.

## **Penutup**

Pengalaman hidup sebelum, saat diagnosa, dan setelah diagnosa lupus sangat berhubungan dan mengakibatkan perubahan cara pandang dan sikap odapus. Dukungan sosial (baik itu dukungan emosional fisik, dan instrumental) sangat dibutuhkan dan mendukung upaya hidup damai dengan lupus. Pemaknaan proses pengalaman emosi odapus membawa diri individu khususnya pada titik balik pemaknaan hidup yang lebih dalam khususnya dalam hubungan hikmah, ujian dan tugas dari Sang Maha Pencipta. Odapus yang telah mengalami perjuangan pemecahan masalah berhubungan dengan

kemunculan lupus dan atau proses kembuhan seiring dengan waktu memiliki hikmah dan cara ekspresi emosi positifnya masing-masing. Rekomendasi akhir adalah perlunya pendampingan psikologis transendental yang tidak hanya melibatkan pengalaman emosional namun juga spiritual pada odapus. Dengan demikian, odapus memperoleh pendampingan yang tidak hanya dari sisi medis namun juga upaya penerimaan konsep diri sebagai odapus untuk kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih baik. Elaborasi lebih lanjut juga dapat dilakukan pada tema hikmah, dan kematian, serta aktivitas penyintasan odapus.

#### Daftar Pustaka

- Bosse, T., Pontier, M., and Treur, J. (2007). A Dynamical System Modelling Approach to Gross' Model of Emotion Regulation. In: Lewis, R.L., Polk, T.A., Laird, J.E.(eds.). Proceedings of the 8th International Conference on Cognitive Modeling, ICCM'07, 187-192.
- Ekman P. 2008. Membaca Emosi Orang. Yogyakarta: Penerbit Think.
- Gross, J.J., 1998a. Antecedent and response focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 224 – 237.
- Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271 – 299.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. In Gross, J.J. (Eds). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press).
- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O.P. ( in press). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.) *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 348 - 362.
- Richards, J.M., & Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 410 – 424.
- Hude, M.D. 2006. Emosi: penjelajahan religio – psikologis tentang emosi manusia di dalam Al Qur'an. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Hwang, J. (2006). A Processing Model of Emotion Regulation: Insights from The Attachment System. Disertation. George State University: College of Arts and Sciences.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mattje G.D. dan Egberto R.T. 2006. Life Experiences eith Systemic Lupus Erythematosus as Reported in Outpatients' Perspective: A Clinical – Qualitative Study in Brazil. *The Journal of Rev Latino – am Enfermagem*. Juli – Agustus. 14 (4): 475 – 482.
- Moleong, L.J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Planalp, S. (2000). *Communicating Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Plutchik, R. dan Kellerman, H. (1983). *Emotion: Theory Research and Experience*. Vol. 2: Emotions in Eraly Development. New York: Academic Press.