

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KETABAHAN PADA PENDERITA *MYASTHENIA GRAVIS*

Nurmasari Puspita Ningtyas, Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

nurmasari.pn@gmail.com

### Abstrak

*Myasthenia gravis* adalah penyakit autoimun yang terjadi ketika zat antibodi yang dibentuk oleh sistem kekebalan tubuh yang seharusnya berfungsi melindungi tubuh justru bekerja melawan jaringan yang ada di tubuhnya sendiri. Penyakit *myasthenia gravis* sebagian besar diderita oleh perempuan. Gejala yang muncul pada penderita *Myasthenia gravis* adalah kelopak mata menurun secara abnormal (*ptosis*), penglihatan ganda (*diplopia*), dan mudah kelelahan. Penderita *myasthenia gravis* rentan mengalami stres akibat dari penyakitnya yang berakibat pada terganggunya peran dan tanggung jawab penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*. Populasi penelitian ini adalah 107 penderita *myasthenia gravis* yang menjadi anggota Yayasan *Myasthenia Gravis* Indonesia di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 34 orang (11 laki-laki; 23 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi (21 aitem;  $\alpha = 0,92$ ) dan Skala Ketabahan (40 aitem;  $\alpha = 0,95$ ). Hasil analisis *product moment* adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis* ( $r_{xy} = 0,810$ ;  $p < .001$ ). Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki, maka penderita *myasthenia gravis* akan semakin tabah.

**Kata kunci:** regulasi emosi, ketabahan, *myasthenia gravis*.

### Abstract

*Myasthenia gravis* is an autoimmune disease that occurs when the antibody substances formed by the immune system that is supposed to function to protect the body, work against the existing network in his/her own body. More women than men suffer from *myasthenia gravis*. The following symptoms are found on individuals affected with *myasthenia gravis*: eyelid decreased abnormally (*ptosis*), double vision (*diplopia*), and fatigue. Individuals affected with *myasthenia gravis* are susceptible to stress due to their diseases, consequently their daily roles and responsibilities are disturbed. This study aims to investigate the correlation of emotional regulation towards hardiness in adults affected with *myasthenia gravis*. The study population were 107 adults affected with *myasthenia gravis* that are member of the *Myasthenia Gravis* Indonesia Foundation in the Central Java and Daerah Istimewa Yogyakarta provinces. The study sample comprised 34 people (11 men; 23 women) that was determined using the convenience sampling technique. The Emotion Regulation Scale (21 items;  $\alpha = .92$ ) and the Hardiness Scale (40 items;  $\alpha = .95$ ) were used to collect data. The Pearson's product moment analysis revealed a positively significant correlation between emotion regulation and hardiness in adults with *myasthenia gravis* ( $r_{xy} = .810$ ;  $p < .001$ ). This findings showed that the better adults with *myasthenia gravis* regulate their emotion, the higher their hardiness can be.

**Keywords:** emotional regulation, hardiness, *myasthenia gravis*

## PENDAHULUAN

*Myasthenia gravis* merupakan penyakit autoimun, yang mana sistem imun yang seharusnya melindungi tubuh berbalik menyerang tubuh. Bagian tubuh yang menjadi sasaran pada penyakit ini adalah bagian reseptor saraf pada otot di sebagian tubuh atau bisa juga menyerang keseluruhan tubuh manusia (Kaminski, 2003). Karakteristik penyakit *myasthenia gravis* yang terlihat pada penderita yaitu memiliki gejala *ptosis* (menurunnya kelopak mata), *binocular diplopia* (penglihatan ganda), *dysarthria* (kesulitan berbicara), *dysphagia* (kesulitan menelan), dan kelemahan pada tangan dan kaki (Juel & Janice, 2007). Penderita *myasthenia*

*gravis* juga memiliki tingkat keparahan penyakit yang beragam, semakin tinggi tingkat keparahan penyakit *myasthenia gravis*, maka akan semakin besar peluang bagi penderita untuk bisa mengalami krisis myasthenik, bahkan tingkat keparahan yang tinggi dapat mengakibatkan kematian (Arpandy & Halim, 2013).

Departemen Kesehatan Amerika Serikat mencatat jumlah pasien *myasthenia gravis* sejumlah lima sampai 14 dari 100.000 orang dari seluruh etnis maupun jenis kelamin (Putri, Kariasa & Dahlia, 2016). Berdasarkan penggalian informasi dengan Koordinator Wilayah Jawa Tengah dari Yayasan Myasthenia Gravis Indonesia, jumlah penderita *myasthenia gravis* di Indonesia belum ditemukan data yang akurat, hal tersebut terkait dengan penderita yang sebagian besar cenderung tertutup dengan sakit yang diderita. Penyakit *myasthenia gravis* terdapat pada semua kelompok usia dengan rentang 33 hingga 39 tahun, serta sebagian besar penderita *myasthenia gravis* berjenis kelamin perempuan dengan perbandingan 2:3 antara laki-laki dan perempuan (Putri, Kariasa, & Dahlia, 2016).

Dampak dari penyakit *myasthenia gravis* tidak hanya pada perubahan fisik, namun juga terdapat dampak psikologis. Kulaksizoglu (2007) semua penyakit kronis, salah satunya *myasthenia gravis* juga memiliki dampak psikologis pada penderitanya, seperti gangguan kecemasan, meliputi gangguan panik dan gangguan depresif. Perubahan yang terjadi setelah terdiagnosis *myasthenia gravis*, hal tersebut menjadi keterbatasan bagi penderita *myasthenia gravis*. Banyak kegiatan yang tidak dapat lagi dilakukan, dan tanggungjawab yang tidak dapat dipenuhi dengan baik karena kondisi tubuh yang mudah melemah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kohler (2007), beberapa pasien yang menderita *myasthenia gravis* mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas diluar rumah, serta masalah dalam menghadapi kehidupan yang dijalani sehari-hari.

Menurut Hall dan Lindzey (2004), setiap individu mempunyai cara penyesuaian diri yang berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan atau perubahan yang dihadapi. Cara individu menyesuaikan diri dengan permasalahan atau perubahan dipengaruhi oleh kepribadian individu. Salah satu faktor kepribadian yang membedakan sikap individu dalam menghadapi masalahnya adalah ketabahan (Schultz & Schultz, 2010). Ketabahan adalah karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk bertahan dalam situasi yang penuh tekanan, seperti situasi yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis*. Ketabahan adalah konsep yang dikembangkan oleh Maddi dan Kobasa yang merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada kestabilan individu dalam memberikan respon terhadap suatu kejadian (DiMatteo & Martin, 2002).

Menurut Florian (dalam Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ketabahan yaitu kemampuan individu dalam merencanakan hal yang realistis, memiliki kepercayaan diri dan memiliki kemampuan untuk mengelola perasaan. Menurut Gottlieb (dalam Wong, 2005), karakteristik ketabahan yang dimiliki individu dapat memprediksikan seberapa baik individu menghadapi peristiwa traumatis dan stres yang kronis, dan salah satu alasannya adalah karena individu yang memiliki karakteristik kepribadian ini mempunyai kemampuan dalam mengatasi situasi yang penuh dengan emosi-emosi negatif di dalam hidup mereka, sehingga pada akhirnya akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisiologis mereka.

Situasi dan kondisi yang penuh tekanan seperti yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis* berpotensi untuk menimbulkan emosi-emosi yang negatif (Burgess, 2006). Individu

mengalami emosi negatif akibat situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan, sehingga mempunyai kesempatan yang lebih besar dalam merasakan manfaat dari penggunaan strategi regulasi emosi. Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang dialami, dan bagaimana emosi dapat dihayati dan diekspresikan (Gross, Richards, & John, 2006).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada Koordinator Jawa Tengah dari Yayasan Myasthenia Gravis Indonesia didapatkan keterangan bahwa salah satu hal berat yang menjadi tantangan penderita *myasthenia gravis* adalah pengendalian emosi. Kondisi penderita dapat berubah sewaktu-waktu dilihat dari cara pengendalian emosi penderita. Secara umum, emosi-emosi negatif penting untuk diregulasi, karena emosi yang negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan, yaitu dapat menurunkan kondisi kesehatan seseorang (Burgess, 2006). Pada penderita *myasthenia gravis*, ketika tidak dapat mengendalikan emosi akan berpengaruh pada menurunnya kondisi penderita dan dapat mengakibatkan krisis Myasthenik. Raggi, Leonardi, Mantegazza, Casale, dan Fioravanti (dalam Arpandy & Halim, 2013) memberikan penjelasan bahwa kondisi stres pada penderita *myasthenia gravis* akan memicu tingkat keparahan penderita. Oleh karena itu, penting bagi penderita *myasthenia gravis* untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikologis, salah satunya adalah dengan memiliki tingkat regulasi emosi yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka permasalahan yang ingin diangkat oleh peneliti adalah apakah regulasi emosi yang diasumsikan dapat menangani efek negatif dari permasalahan yang menimbulkan stres, mampu untuk mendukung kemampuan penderita *myasthenia gravis* dalam meningkatkan ketabahan. Permasalahan tersebut yang menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 107 penderita *myasthenia gravis* yang menjadi anggota Yayasan Myasthenia Gravis Indonesia yang berada di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah penderita *myasthenia gravis* yang berusia 33 tahun ke atas, dan menderita *myasthenia gravis* minimal satu tahun.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience* sampling. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 64 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah dua skala psikologis, yaitu Skala Regulasi Emosi (21 aitem;  $\alpha = 0,92$ ) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan penderita *myasthenia gravis* dalam mengatur, mengelola dan memodifikasi emosi dalam menghadapi permasalahan, dan Skala Ketabahan (40 aitem;  $\alpha = 0,95$ ) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengontrol, berkomitmen dalam menghadapi masalah, dan memandang suatu masalah sebagai bentuk pengembangan diri.

Skala Regulasi Emosi terdiri dari aitem-aitem yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan modifikasi emosi. Skala Ketabahan terdiri dari aitem-aitem yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005), yaitu komitmen, kontrol dan tantangan. Kedua skala tersebut telah disusun dan diujicobakan khusus untuk penelitian ini.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *product moment pearson*, dengan menggunakan SPSS 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis* ( $r_{xy} = 0,810$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki penderita *myasthenia gravis*, maka semakin tinggi tingkat ketabahannya, dan sebaliknya. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis*, dapat diterima.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmadiyah (dalam Arpandy & Halim, 2013), diketahui bahwa sebagian besar penderita *myasthenia gravis* memiliki masalah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut disebabkan oleh kemampuan otot yang terbatas, seperti menelan, menaiki tangga, mengangkat barang, berolahraga dan lainnya. Penerimaan dan pandangan masyarakat yang ada di lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kondisi penderita, hal tersebut juga termasuk dalam permasalahan yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis*. Banyaknya permasalahan tersebut mengakibatkan munculnya banyak tekanan yang dirasakan oleh penderita *myasthenia gravis* yang dapat berpotensi untuk menimbulkan emosi-emosi yang negatif yang dapat memicu munculnya kekambuhan pada penderita.

Ketika seseorang mengalami situasi yang penuh dengan tekanan, regulasi emosi digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang timbul (Burgess, 2006). Pada penderita *myasthenia gravis* regulasi emosi yang baik dibutuhkan, yaitu memiliki kemampuan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul. Penderita *myasthenia gravis* yang memiliki regulasi emosi yang baik akan cenderung tidak menyalahkan dirinya akan penyakit yang diderita dan berusaha untuk menerima setiap konsekuensi sebagai penderita *myasthenia gravis*. Pada proses penyelesaian masalah dan menghadapi tekanan yang dapat menimbulkan emosi, setiap individu memiliki caranya tersendiri (Stoltz, 2007). Perbedaan dari masing-masing individu dalam mengatasi permasalahan dipengaruhi oleh kepribadian individu dan sumber stres yang dihadapi. Salah satu kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi tekanan adalah ketabahan, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga mampu memandang permasalahan yang menekan sebagai sesuatu yang menantang.

Menurut Gottlieb (dalam Wong, 2005), ketabahan yang dimiliki individu mampu menggambarkan kondisi individu ketika berada pada kondisi tertekan. Hal tersebut terjadi karena individu yang memiliki karakteristik ketabahan mempunyai kemampuan dalam mengatasi situasi yang penuh dengan emosi-emosi negatif di dalam hidup mereka. Penderita *myasthenia gravis*, penderita yang memiliki ketabahan cenderung lebih sejahtera secara fisik dan psikologis, dibandingkan dengan penderita yang kurang tabah, karena penderita *myasthenia gravis* tidak hanya bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Namun juga karena dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang muncul ketika mengalami situasi yang penuh tekanan, sehingga dapat mencegah terjadinya kekambuhan penyakit.

Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata penderita *myasthenia gravis* memiliki kategori ketabahan yang tinggi sebesar 58,82%, sedangkan yang lainnya memiliki kategori sangat tinggi sebesar 35,29%, dan kategori rendah sebesar 5,88%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita *myasthenia gravis* memiliki ketabahan dalam dirinya, yaitu mampu untuk menjadikan suatu masalah sebagai hal yang positif, sehingga mampu untuk menyelesaikan setiap masalah yang dialami.

Tingginya tingkat ketabahan pada penderita *myasthenia gravis* juga dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam menginterpretasi suatu keadaan. Berdasarkan data yang telah dihimpun oleh peneliti, terdapat perubahan dari segi fisik yang mana ketika tubuh mulai lelah, kelopak mata akan menurun (*ptosis*) atau bisa juga mengalami pandangan ganda (*diplopia*), suara serak dan lemas. Kondisi tersebut membuat penderita *myasthenia gravis* semakin terlatih untuk menerima dan menjadikannya sebagai acuan untuk tetap kuat dan tegar di tengah keterbatasan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) yang menunjukkan bahwa ketabahan akan mempengaruhi penerimaan diri seseorang, peran ketabahan dalam diri individu akan membantu proses penerimaan pada suatu masalah, sehingga akan mengarahkan pada penyelesaian masalah yang tepat.

Pada regulasi emosi, hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa rata-rata penderita *myasthenia gravis* memiliki kategori regulasi emosi yang tinggi, yaitu sebesar 64,70%, sedangkan sisanya memiliki kategori rendah, yaitu sebesar 29,41, dan kategori sangat tinggi sebesar 5,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penderita *myasthenia gravis* memiliki kemampuan regulasi emosi dalam dirinya, yaitu mampu untuk mengerti keseluruhan proses yang terjadi dalam dirinya, mampu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami, mulai dari emosi positif dan negatif, serta mampu untuk mengubah emosi menjadi bentuk dorongan bagi diri untuk maju.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh Dawenan, Akbar, dan Yuniarramah (2016) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi positif dengan ketabahan pada atlet yang menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula ketabahan pada atlet mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa seorang atlet yang memiliki tingkat regulasi emosi dan ketabahan yang tinggi dapat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan suatu kegiatan.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat 29,41% penderita *myasthenia gravis* berada pada tingkat regulasi emosi yang rendah. Hal tersebut dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyadari dan memahami suatu permasalahan. Data yang didapatkan menunjukkan bahwa pada beberapa penderita *myasthenia gravis* ketika tubuh dalam keadaan tidak stabil, walaupun sudah dilakukan pengobatan yang sama, hasilnya yang didapatkan berbeda pada masing-masing penderita *myasthenia gravis*. Tidak semua dapat kembali stabil dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penderita *myasthenia gravis* dapat mengembangkan tingkat ketabahan dalam dirinya, sehingga cenderung lebih mampu untuk mengatur stres, mampu untuk mengelola permasalahan yang terjadi dalam hidup dan mengusahakan untuk menjalani perubahan atau tantangan, sehingga penderita *myasthenia gravis* mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dialami oleh penderita *myasthenia gravis*, maka semakin tinggi pula ketabahan yang dimiliki oleh penderita *myasthenia gravis*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan ketabahan pada penderita *myasthenia gravis* ( $r_{xy} = 0,810$   $p < 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh penderita *myasthenia gravis*, maka akan semakin tinggi tingkat ketabahan penderita, dan sebaliknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arpandy, G. A., & Halim, M. S. (2013). Gambaran aspek kognitif dan kepribadian pasien *Myasthenia Gravis* (Studi dilakukan di Jabodetabek dan Jawa Timur). *Jurnal Psikogenesis*, 2(1), 49-60.
- Burgess, L. M. (2006). *Emotion regulation and behavioral, emotional, and cardiocascular responses to interpersonal stress*. Disertasi. Ann Arbor, MI : UMI.
- Dawenan, R. C., Akbar, S. N., & Yuniarramah, E. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 1(4).
- DiMatteo, M. R., & Martin, L. R. (2002). *Health psychology*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? the roles of a appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundation, Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & N. J. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (2004). *Teori-teori psikodinamik (klinis)*. Yogyakarta: Kanisius
- Kaminski, H. J. (2003). *Myasthenia gravis and related disorders*. New Jersey: Humana Press Inc.
- Kohler, W. (2007). Psychosocial aspect in patients with *Myasthenia gravis*. *Journal of neurology*.254(2), II90-II92.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi, buku 2, edisi 5*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kulaksizoglu, I. B. (2007). *Mood and anxiety disorders in patients with Myasthenia gravis*. *CNS Drugs*: 2(1), 473-481.
- Lestari, S. P. (2013). Hubungan antara kepribadian tahan banting dengan penerimaan diri pada difabel akibat gempa yogyakarta. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

- Putri, T. A. R. K., Kariasa, I. M., & Dahlia, D. (2016). Gambaran karakteristik pasien myasthenia gravis di pulau jawa. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada*. 3(1), 5-5.
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (2010). *Psychology & work today. Tenth edition*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Stolz, P. (2007). *Mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Wong, C. F. (2005). *Regulation of negative emotions in response to an acute stressor among breast cancer survivors*. Disertasi. Ann Arbor, MI: UMI.