

BAB I

PENDAHULUAN

Penyakit autoimun adalah kondisi dimana ketika sistem imun tubuh mengalami masalah ataupun gangguan. Dalam keadaan normal, sistem imun memproduksi antibodi sebagai mekanisme untuk melindungi tubuh dari berbagai serangan penyakit. Namun dalam kondisi autoimun, terjadi kesalahan pada sistem imun yang mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk membedakan antara zat berbahaya maupun jaringan sehat. Kondisi tersebut mengakibatkan sistem imun pada tubuh menyerang sel serta jaringan tubuh yang seharusnya dilindungi dan pada akhirnya memicu timbulnya penyakit autoimun (Waluyo & Marhaendara, 2014). Sekitar 80 jenis penyakit autoimun dapat menyerang berbagai bagian tubuh, dengan gejala pada umumnya seperti demam, nyeri sendi dan otot, kelelahan serta ruam (Purba, 2019).

Autoimun dapat menyerang siapa saja tanpa memandang jenis kelamin maupun usia (Koppala & Guruprasad, 2023) hal ini ditandai dengan sistem kekebalan tubuh yang tidak berfungsi, yang membuat autoantibodi untuk menyerang jaringan sehat dan menyebabkan adanya peradangan (Abbas & Litchman, dalam Rina, dkk, 2024). Penyakit ini juga dapat mengganggu banyak organ dan sistem tubuh, membuat rentan di sisi biologis, psikologis, dan sosial. Adapun hubungan terbalik antara kesehatan mental dan risiko autoimun, individu dengan riwayat gangguan mental jauh lebih rentan menderita penyakit ini dibandingkan individu yang tidak (Hedman, 2018; Kridin, 2021; Rina, dkk, 2024).

Klasifikasi penyakit autoimun ini didasari pada sistem tubuh yang diserang, seperti sistem saraf, hormon, darah, kulit, saluran pencernaan, serta organ vital seperti ginjal dan paru. Normalnya sistem imun secara aktif memantau zat-zat asing, seperti sel kanker, bakteri, virus, parasit, protein asing, dan zat kimia. Ketika sel imun bekerja dengan baik, setiap ada zat asing yang masuk ke dalam tubuh maka *leukotrien* dan *prostaglandin* akan memperluas pembuluh darah, sehingga komponen-komponen kekebalan dapat segera bergerak ke daerah yang memerlukan perlindungan (Purba, 2019). Istilah Orang dengan Penderita Autoimun dikenal juga disebut ODAMUN (Trimardhany, 2021).

Penyakit ini juga menyerang artis terkenal dari Amerika, Selena Gomez. Sejak didiagnosis lupus pada tahun 2013, Selena diketahui mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, seperti depresi, serangan panik, dan kecemasan yang dipicu oleh kondisi kesehatannya (antaranews.com). Kasus serupa dialami penyanyi Indonesia, Ashanty, dimana diagnosis autoimun mengganggu kestabilan emosinya, ia sering merasa cemas karena terus khawatir akan kesehatannya (hot.detik.com). Hal ini juga dirasakan oleh beberapa ODAMUN, berdasarkan wawancara, L (43 tahun) merasa kecewa dan pasrah saat didiagnosis autoimun, sementara orang sekitar menganggap penyakit autoimun sebagai “masalah kecil” yang tidak perlu dikhawatirkan. Tetapi berbeda dengan A (50 tahun), ia sudah mempersiapkan mental sebelum didiagnosa karena gejala yang dialami sebelumnya, ia merasa mengalami penyakit serius. Oleh karena itu, ia tidak terlalu tertekan saat hasil keluar, namun setelahnya ia kehilangan rasa percaya diri.

Beberapa hal emosional yang dirasakan ODAMUN diatas merupakan bagian dari dinamika emosi. Setyawan (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013; Mirza, dkk., 2021) menyatakan bahwa ketidakstabilan emosi menyebabkan ketegangan yang menyulitkan seseorang mengendalikan emosinya. Upaya mengatur emosi ini dikenal sebagai regulasi emosi.

Sebuah pendekatan yang dapat dilakukan secara sadar atau tanpa disadari untuk menjaga, memperkuat, atau meredakan emosi yang muncul, baik dalam bentuk apa yang dirasakan di dalam diri maupun yang tercermin dalam perilaku, itulah yang disebut dengan regulasi emosi (Gross & Thompson, dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola pikiran serta perilaku terkait emosi positif maupun negatif (Gross & John, dalam Sembiring, dkk, 2024; Sipayung, dkk, 2025). Orang dengan regulasi emosi yang baik mampu mengevaluasi pengalaman emosional, mengendalikan, serta mengungkapkan emosi juga perasaan tersebut dalam aktivitas sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001). Terdapat dua elemen krusial regulasi emosi, yaitu ketenangan/ *calming* dan fokus/ *focusing*. Di mana pribadi yang mampu mengelolanya dapat menenangkan emosi yang dirasakan, mengarahkan pikiran negatif serta mengurangi stress (Reivich & Shatte, dalam Syahadat 2013).

Thomson menyebutkan tiga komponen utama regulasi emosi, antara lain: (1) Memonitor emosi/ *emotions monitoring* merupakan komponen utama dalam meregulasi

emosi, karena mendukung tercapainya komponen lain dan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memahami tahapan yang berlangsung pada dirinya, afeksi, kognisi dan alasan menyeluruh atas tindakannya; (2) Mengevaluasi emosi/ *emotions evaluating* berkaitan dengan kapasitas seseorang dalam memandang suatu peristiwa dari perspektif yang positif serta membantu seseorang mengambil makna dibalik suatu peristiwa; (3) Memodifikasi emosi/ *emotions modification*, merupakan kemampuan yang memungkinkan individu untuk mampu tetap teguh mengatasi masalah serta tetap berupaya untuk melalui berbagai rintangan dalam hidupnya secara adaptif (Harmalis, 2022; Sanra, dkk, 2026).

Ada dua aspek utama yang mempengaruhi regulasi emosi, yakni (1) Faktor internal, berkaitan dengan kematangan sistem saraf dan fisiologis yang mendukung proses meregulasi emosi; (2) Faktor eksternal, berkaitan dengan harapan sosial dan budaya terhadap ekspresi emosi seseorang dalam hubungan teman sebaya, dan keluarga, pola asuh serta interaksi antara orang tua dan anak (Amanda, dkk, dalam Widyaswara dkk, 2022) dan interaksi ini dapat dikembangkan dengan adanya dukungan sosial. Interaksi sosial diperoleh melalui dukungan sosial dari orang tua, saudara, guru, dosen, lingkungan masyarakat, teman sebaya secara langsung maupun tidak langsung (Tentama, dalam Basar & Zukhra, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Salsabila & Fitriani (2023), pada 150 siswa SMP X, data diperoleh dengan teknik *Cluster Random Sampling*. Temuan menyatakan adanya hubungan regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya bernilai korelasi sebesar 0.320, yang mengindikasikan dimana ketika dukungan sosial dari teman sebaya meningkat, regulasi emosi juga akan semakin meningkat. Penelitian senada dilakukan Manurung & Simarmata (2025) pada 350 mahasiswa yang merantau dari beberapa perguruan tinggi di Medan. Pengumpulan data menunjukkan bahwa pandangan tentang dukungan sosial dari teman sebaya memberi dampak nyata bagi regulasi emosi mahasiswa yang sedang merantau (nilai signifikan 0.000; $p < 0.05$).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk penghargaan, perhatian, kenyamanan, dan dukungan yang diterima dari seseorang/ kelompok lain (Smet & Sarason, dalam Sarafino, 2011), baik sebagai informasi maupun umpan balik yang menunjukkan bahwa individu memperoleh kasih sayang, perhatian, penghargaan, dan penghormatan, serta menjadi bagian dari hubungan dan interaksi yang interaktif (King,

dalam Sobur, 2016). Hal ini berkaitan erat dengan kesejahteraan, baik secara fisik maupun psikologis, yang tumbuh dari dukungan dan kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman (Baron & Byrne, dalam Maimunah, 2020). Secara umum, dukungan sosial menggambarkan bagaimana hubungan sosial berkontribusi pada kesehatan fisik/mental seseorang (Riansyah, 2024), berupa dukungan yang diterima melalui interaksi dengan orang lain (Cohen & Wills, dalam Hasanuddin & Khairuddin, 2021), yang didalamnya memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau dukungan dari seseorang ke orang lain (Cobb, dalam Hasanuddin & Khairuddin, 2021).

Dukungan sosial diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu (1) Dukungan penghargaan, berupa sikap menghargai orang lain, mengakui dan memvalidasi ide serta perasaannya, memberi dorongan semangat, dan menghadirkan perbandingan yang positif, sehingga individu merasa diakui, dihargai, dan diterima apa adanya; (2) Dukungan emosional, mencakup keadaan emosi, afeksi/ ekspresi, yang hadir melalui empati, kepedulian dan perhatian yang tulus. Hal ini membantu seseorang merasa nyaman, dicintai, dan memiliki tempat, sekaligus menumbuhkan rasa percaya dan keyakinan diri sehingga ia merasa berharga; (3) Dukungan instrumental berupa bantuan praktis sehari-hari, seperti meringankan pekerjaan rumah, merawat anak, memberikan pinjaman, berbagi informasi, atau menyediakan kebutuhan praktis lainnya, dukungan ini sangat berarti, terutama ketika seseorang menghadapi situasi yang menuntut penanganan langsung yang dianggap masih bisa dikendalikan; (4) Dukungan informasi, diwujudkan melalui pemberian saran, masukan, atau umpan balik yang membantu individu memahami situasi yang sedang dihadapi. Dengan ini, seseorang dapat lebih mudah mengenali inti permasalahan dan menentukan langkah yang perlu diambil.; (5) Dukungan jaringan, yaitu kebersamaan dengan orang lain dalam berbagai aktivitas termasuk rekreasi atau sekadar beristirahat bersama. Kehadiran ini membantu memenuhi kebutuhan akan kedekatan sosial, meredakan stres, serta mengalihkan perhatian dari hal-hal yang membebani, sehingga suasana hati menjadi lebih ringan dan positif (Sarafino & Smit, 2011; Mirza, 2017).

House (dalam Siregar, dkk., 2019) mengklasifikasikan dukungan sosial menjadi 4 dimensi berupa: (1) Dukungan emosional, meliputi ungkapan rasa iba, kepedulian, dan perhatian tulus terhadap seseorang; (2) Dukungan penghargaan, ditunjukkan melalui sikap menghormati, memberikan apresiasi positif, menyemangati, serta menerima dan

menguatkan gagasan maupun perasaan individu, sehingga membantu menumbuhkan rasa percaya diri; (3) Dukungan instrumental, meliputi bantuan nyata, seperti membantu secara finansial atau menyediakan peluang kerja bagi yang membutuhkan; (4) Dukungan informatif, diberikan melalui nasihat, saran, pengetahuan, dan informasi serta arahan.

Selain dukungan sosial, regulasi emosi juga dipengaruhi faktor lain, yakni hubungan interpersonal, hubungan anak dan orangtua, usia, serta jenis kelamin. Dibandingkan dengan laki-laki, penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih responsif terhadap emosional (Zonya & Sano, dalam Widyadari & Fitriani, 2023), usia berkorelasi dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi (Maider, dalam, Swastika & Prastuti, 2021) dikatakan semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya (Coon, dalam Widyadari & Fitriani, 2023).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian berjudul **“Regulasi Emosi Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Orang dengan Penderita Autoimun”**, riset ini mengajukan hipotesa yaitu dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi. Hal tersebut didasarkan oleh asumsi bahwa jika dukungan sosial yang diperoleh semakin tinggi, maka kemampuan regulasi emosinya juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya, rendahnya dukungan sosial yang diperoleh seseorang akan semakin rendah juga kemampuan regulasi emosinya.

Dari latar belakang masalah diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada Orang dengan Penderita Autoimun?”. Dimana tujuan dari penelitian ini, untuk menemukan hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada Orang dengan Penderita Autoimun. Adapun manfaat yang bisa diambil, diantaranya: (1) Manfaat Teoritis, riset ini harapannya dapat memperluas pandangan mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada Orang dengan Penderita Autoimun; (2) Manfaat Praktis, memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi bagi individu dengan penyakit autoimun, serta implikasinya bagi praktik psikologi kesehatan dan intervensi yang lebih efektif.