

**Penyesuaian Diri Dalam Mencapai Kesejahteraan Psikologis Pada Odapus (Orang Dengan Lupus)**

*Self Adjustment In Achieving Psychological Well-Being In Odapus (Persons With Lupus)*

**Salsabila Nurmala Sofa**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [salsabilanurmala.19190@mhs.unesa.ac.id](mailto:salsabilanurmala.19190@mhs.unesa.ac.id)

**Ira Darmawanti**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [iradarmawanti@unesa.ac.id](mailto:iradarmawanti@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengetahui bagaimana orang dengan lupus (odapus) melakukan penyesuaian diri dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Teknik pengumpulan data ini menggunakan wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik analisa tematik. Penelitian ini berhasil mengungkapkan berdasarkan teori penyesuaian diri yaitu penerimaan diri, kebiasaan dan keterampilan. Tema tambahan penderita lupus untuk menyesuaikan diri yaitu dengan membatasi aktivitas dan berpikir positif. Sedangkan dalam mencapai suatu kesejahteraan psikologis pada penderita lupus sesuai dengan teori kesejahteraan psikologis yaitu dengan cara penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada partisipan penelitian yaitu berupa dukungan sosial dan kesadaran diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami lupus memiliki cara tersendiri untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci :** Orang dengan lupus (Odapus), Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Psikologis

**Abstract**

This research uses a qualitative method with a case study approach to find out how people with lupus (odapus) make adjustments to achieve psychological well-being. This data collection technique uses semi-structured interviews and is analyzed using thematic analysis techniques. This study succeeded in revealing based on the theory of self-adjustment, namely self-acceptance, habits and skills. Additional themes for people with lupus to adapt are limiting activities and positive thinking. Meanwhile, in achieving a psychological well-being in lupus sufferers in accordance with the theory of psychological well-being, namely by means of self-acceptance, life goals, and positive relationships with others. Factors that influence the psychological well-being of research participants are social support and self-awareness. This research shows that individuals with lupus have their own way of achieving psychological well-being.

**Key word :** People with Lupus (Odapus), Adjustment, Psychological Well-being.

**Article History**

*Submitted : 04-07-2023*

*Final Revised : 04-07-2023*

*Accepted : 04-07-2023*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Di era ini penyakit yang muncul beraneka macam khususnya di negara Indonesia. Mulai dari penyakit yang populer sampai dengan penyakit yang kurang populer dan jarang dijumpai oleh masyarakat. Salah satu penyakit yang kurang populer yaitu penyakit lupus. Sebagian besar dari penderita lupus adalah wanita yang diduga bahwa adanya keterkaitan antara penyakit ini dengan hormon estrogen, serta rentang menyerang pada wanita usia reproduksi yaitu antara 15-40 tahun (Di & Kariadi, 2018). Penyakit lupus termasuk penyakit jarang ditemui tidak seperti demam, flu, diare maupun penyakit umum lainnya yang populer di kalangan masyarakat. Penderita lupus sering mengalami perubahan fisik dan gejala yang berbeda-beda, seperti kelelahan, nyeri sendi, ruam kulit, dan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan pada penderitanya. Tak hanya itu, gejala lain dari lupus diantaranya rambut rontok, pembengkakan kelenjar, sariawan, wajah kemerahan, yang dapat menjadikan tubuh kurang tidur, bersifat emosional, stress fisik, serta perubahan hormonal pada tubuh (Jannah et al., 2022). Seringkali penderita lupus merasa sangat terbatas dalam melakukan kegiatan aktivitas sehari – hari (Brier & lia dwi jayanti, 2020). Dalam melakukan aktivitasnya odapus harus dapat membatasi diri untuk tetap bertahan dengan gejala maupun tanda – tanda yang muncul di dalam diri mereka. Odapus yang memiliki gejala berat cenderung menetap pada takaran gejala tersebut, sedangkan odapus yang memiliki gejala ringan akan berkembang menjadi lebih serius (Prasetyo & Kustanti, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di Indonesia memiliki prevalensi penyakit lupus yang cukup rendah yaitu 0.5 % dari total penduduk tetapi jumlah kasus terus meningkat (Azwinda et al., 2022). Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi, edukasi, dan sosialisasi tentang penyakit lupus dengan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat. World Health Organization (WHO) tercatat bahwa sampai saat ini pasien lupus berjumlah sekitar lima juta penduduk dan setiap tahun terus bertambah sekitar lebih dari 100 ribu orang muncul kasus – kasus baru (Pracylyaningroom & Lestari, 2022). Terdapat penelitian terdahulu yang membahas mengenai penyesuaian diri serta membahas tentang kesejahteraan psikologis pada pasien lupus. Penelitian oleh Mitra Erlina dengan judul “"Penerimaan Diri dan Semangat Juang pada Penderita Systemic Lupus Erythematosus (SLE)". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana semangat juang dan bentuk penerimaan diri pada wanita dengan diagnosis lupus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri pada pasien lupus memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri mereka. Hal ini ditunjukkan melalui keberanian mereka dalam mengambil risiko berdasarkan keyakinan dan motivasi pasien untuk terus menyelesaikan pendidikannya (Novianty, 2014). Individu yang memiliki penyakit kronis maupun penyakit yang cukup serius seperti lupus seringkali merasa dirinya tidak berharga, diasingkan, kecewa, mudah marah, sulit untuk menerima kenyataan, emosional, lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar, malu, dan cenderung bersikap lebih tertutup serta dapat menumbuhkan perasaan – perasaan negatif yang muncul dalam individu (Paramita, 2014). Hal tersebut menjadikan individu mengalami berbagai permasalahan berupa tekanan fisik maupun psikis. Tekanan tersebut berupa penolakan diri dimana odapus tidak dapat menerima kenyataan terhadap apa yang sedang dialaminya.

Menurut Hurlock (2004) pengertian penyesuaian sendiri yaitu individu yang mampu menyesuaikan diri dengan suatu kelompok dan individu tersebut memperlihatkan perilaku senang oleh karena itu individu dapat diterima lingkungan sekitar maupun suatu kelompok. Dapat diartikan bahwa orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungan sekitarnya (Sa'idah & Laksmiwati, 2017). Penyesuaian diri dalam istilah psikologi disebut dengan

adjustment, dalam artian proses dimana suatu individu mencari titik temu antara kondisi dengan tuntutan lingkungan (Utami, 2015). Individu yang mampu mengatasi permasalahan yang muncul serta dapat menjalin hubungan yang memuaskan dengan lingkungan dapat dikatakan individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik (Bilicha et al., 2019). Odapus yang berhasil menyesuaikan diri dengan baik akan bermanfaat bagi kesejahteraan diri mereka dan juga orang lain.

Kesejahteraan psikologis yaitu mengacu pada kemampuan individu untuk menerima diri sendiri dengan segala keadaannya, memiliki tujuan hidup, mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, mengendalikan lingkungan eksternal dan internal, serta mengaktualisasikan potensi diri dalam pertumbuhan dan perkembangan (Adhyatman Prabowo, 2016). Dalam pengertian lain, kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi di mana seseorang tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah mental, tetapi juga dianggap memiliki kesehatan mental yang baik dan berfungsi secara optimal. Psikologi kesejahteraan digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria dalam fungsi psikologi yang positif. (Savitri & Listiyandini, 2017). Kesejahteraan psikologis yang mereka capai dapat mengatasi segala bentuk sehingga odapus dapat melakukan aktivitas dengan kondisi lupus dan menjalankan kegiatan dengan baik sebagaimana semestinya dilakukan.

## Metode

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena sosial dalam konteks individu atau kelompok tertentu. Metode penelitian kualitatif juga dapat dijelaskan sebagai pendekatan penelitian yang melibatkan interpretasi dan analisis terhadap suatu subjek atau isu yang sedang diteliti (Bimbingan & Konseling, 2016). Metode penelitian ini fokus pada pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana manusia berinteraksi dengan dunia sekitar mereka, memahami proses-proses yang terjadi, dan memberikan makna terhadap pengalaman mereka. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus melibatkan peneliti dalam mengeksplorasi fenomena atau kasus tertentu dalam suatu waktu atau kegiatan, serta mengumpulkan data secara rinci sesuai dengan prosedur pengumpulan data selama periode tertentu. (Assyakurrohim et al., 2022).

Partisipan dalam penelitian ini ada 4 orang dengan inisial SH, IK, MA dan S. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria purposive yakni sesuai dengan tema dan berdasarkan inform consent yang mau dan bersedia sampai peneliti mendapatkan cukup data. Kriteria partisipan ini yaitu bersedia menjadi partisipan, mengidap lupus, berjenis kelamin perempuan, serta berusia 20 – 3 tahun. Individu pada usia dewasa awal dianggap memiliki kemampuan untuk menentukan arah masa depan mereka sendiri dan mengatur kehidupan secara mandiri. (Herawati & Hidayat, 2020). Populasi dari partisipan ini yaitu semua orang yang sakit lupus di Indonesia. 10% dari populasi dipilih secara random/acak.

Nama	Usia
SH	22 thn
IK	22 thn
MA	25 thn

S	28 thn
---	--------

**Tabel 1. Partisipan**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui wawancara. Wawancara adalah suatu bentuk percakapan antara dua belah pihak, di mana interviewer (penanya) mengajukan pertanyaan dan interviewee (responden) memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut (Kenita Putri, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan langsung terkait dengan aspek penyesuaian diri. Teknik wawancara ini melibatkan penyampaian pertanyaan secara langsung kepada partisipan, baik dengan pertanyaan terstruktur maupun tidak terstruktur, untuk mendapatkan informasi yang luas mengenai partisipan dalam penelitian. Wawancara dapat dilakukan secara tatap muka, melalui telepon, atau melalui surat. Melalui wawancara, peneliti dapat memperoleh perspektif individu terkait kasus yang sedang diteliti.

Dalam penelitian ini, untuk menguji keabsahan data, digunakan teknik triangulasi yang merupakan metode pemeriksaan dengan memanfaatkan elemen lain. Ada empat jenis triangulasi yang digunakan, yaitu sumber, metode, penyidik, dan teori (Puspasari et al., 2021). Triangulasi digunakan sebagai pendukung untuk tema-tema terkait. Jika peneliti ingin mengumpulkan data dari partisipan, proses ini dapat menambah fakta atau memperkuat validitas penelitian. Tidak semua fakta dapat dianggap sebagai data, oleh karena itu, dengan memeriksa data dari berbagai sumber, dapat mengurangi masalah dan membuat data yang terkumpul menjadi lebih masuk akal (Zamili, 2015). Validitas data triangulasi merujuk pada sejauh mana data yang dikumpulkan melalui metode triangulasi dapat dianggap akurat dan mewakili fenomena yang sedang diteliti.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Teknik analisis tematik adalah proses pengkodean informasi kualitatif dengan menggunakan daftar tema eksplisit yang terhubung dalam suatu model kompleks yang mencakup tema, indikator, dan kualifikasi yang saling terkait (Jonathan & Herdiana, 2020). Pemilihan teknik analisis tematik sebagai dasar penelitian ini dilakukan untuk memudahkan pengidentifikasian pola dan makna dalam data atau fakta. Analisis tematik dipilih karena merupakan alat penelitian yang fleksibel, sehingga dapat memberikan data yang lebih fleksibel dan detail. Selain itu, analisis tematik juga membantu peneliti dalam menemukan aspek-aspek khusus dari data yang relevan dengan pertanyaan penelitian, serta memberikan deskripsi yang mendalam terhadap keseluruhan data.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menelaah mengenai bagaimana orang dengan lupus (Odapus) menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Berdasarkan dari temuan peneliti yang terjadi di lingkungan sekitarnya bahwa terdapat perubahan fisik dan psikis pada individu yang mengalami lupus. Selain perubahan fisik dan psikis adanya kesulitan pada individu untuk menyesuaikan diri dalam melakukan aktivitas harian. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti secara lebih mendalam sebagai topik penelitian skripsi.

## Hasil

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus seperti yang dibahas pada bab sebelumnya. Penelitian ini memusatkan bagaimana partisipan melakukan penyesuaian diri untuk mencapai kesejahteraan psikologis pasca mengalami lupus. Partisipan ini diambil dari Yayasan Lupus Indonesia yang bersedia untuk diwawancara serta

memenuhi kriteria sesuai pada penelitian ini ditemukan 4 partisipan. Data yang diperoleh peneliti melalui wawancara serta proses analisis didapatkan tiga tema yaitu (1) Dampak penyakit lupus (2) Penyesuaian diri pasca mengalami lupus (3) Gambaran kesejahteraan psikologis

### *Dampak penyakit lupus*

Penyakit lupus memiliki dampak berbagai macam seperti perubahan fisik pada salah satu anggota badan dan fungsi pada jaringan tubuh seseorang. SH mengatakan bahwa ia merasakan dampak fisik yang terjadi ketika mengidap lupus. Rasa sakit pada tulang persendian dan badan mudah lelah. Dampak yang sama juga diungkapkan oleh MA, yakni terkait dengan badan mudah lelah dalam beraktivitas. Dampak lain selain kepala suka mudah pusing yaitu salah satu anggota badan yang tiba – tiba tidak dapat digerakkan. IK mengatakan bahwa tangan sempat tidak dapat digerakkan. Perubahan fisik yang terjadi juga dapat menghambat aktivitas yang biasa dilakukan. S mengungkapkan aktivitas mulai terganggu semenjak fisik mulai berubah.

“Rasa sakit sendi dan demam aku rasain tiap hari. Mudah cape” (SH, 13 Maret 2023)

“Saya menjadi lebih lemah kak. Mudah lelah, jadi gak bisa beraktivitas seperti dulu.” (MA, 13 Maret 2023)

“Tanganku sempat tidak bisa digerakan, dan sekarang hanya bisa mengetik di laptop diwaktu 5 menit, 5 menit saja sudah membuat jari – jari linu, kebetulan jari – jari ku sudah membengkok”(IK, 13 Maret 2021)

“Aktivitas mulai terganggu, fisik mulai berubah-ubah”(S, 14 Maret 2023)

Menunjukkan adanya perubahan fisik pada setiap individu pada penderita lupus.

Kondisi yang dialami oleh penderita lupus juga dapat menimbulkan masalah – masalah psikis. Hal tersebut diungkapkan oleh SH yang merasa putus asa pada saat menderita lupus. Selain merasa putus asa dampak psikis lain juga dirasakan oleh IK yang merasa bahwa dirinya menjadi tidak percaya diri lagi. Pengelolaan emosi yang sulit juga terjadi pada penderita lupus. Menurut MA waktu dulu emosi mudah terkontrol berbeda dengan yang sekarang sulit untuk mengontrol emosi. Terkait dengan perubahan psikis pada saat seseorang menderita lupus seperti merasa putus asa, tidak percaya diri dan emosional meningkat dapat menjadikan seseorang mengalami stress. S mengatakan bahwa salah satu perubahan psikis yang dialami yaitu stress.

“Putus asa sering, tapi aku punya motivasi besar untuk tetap hidup” (SH, 13 Maret 2023)

“Membuat ku tidak akan percaya diri, menjadi anak yang pendiam, mengalami mood swing yg parah” (IK, 13 Maret 2023)

“Saya juga lebih emosian sekarang. Dulu bisa kontrol emosi, sekarang emosi saya seperti setipis tisu. Awal tau diagnosis sering mudah menangis kak.” (MA, 13 Maret 2023)

“Stress,dll”(S, 14 Maret 2023)

Seperti yang diketahui sampai saat ini belum diketahui secara jelas apa penyebab dari munculnya lupus pada seseorang. Menurut teori yang telah dibahas penyakit lupus memang masih belum diketahui secara jelas penyebabnya, namun dapat diperkirakan penyebab dari penyakit ini berasal dari gen/keturunan dan dapat juga berasal dari faktor lingkungan. Penyebab

yang sama juga terjadi pada IK dan MA mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui penyebab munculnya penyakit lupus pada diri mereka. Selain penyebab lupus yang belum diketahui secara pasti terdapat penderita yang mengingat ketika awal terkena lupus. SH mengungkapkan bahwa ia merasakan sekujur badan kaku usai perpisahan sekolah. Perasaan yang serupa juga dialami oleh S. Menurut S ketika awal ia terkena lupus pasca menyusui anak kedua dan tidak ada faktor genetik maupun keturunan.

“Belum tau penyebabnya dari apa” (IK, 14 Maret 2023)

“Sebenarnya saya juga gak tahu pasti sih kak. Cuma kayaknya saya yakin 80% penyebabnya apa setelah mengingat awal mula sakit pas apa” (MA, 14 Maret 2023)

“Aku sih waktu itu kedinginan banget karena hari perpisahan sekolahku waktu itu hujan deras siang sampai sore. sampai kaku badan ku” (SH, 14 Maret 2023)

“Pasca menyusui anak kedua sepertinya bukan faktor genetik / keturunan” (S, 15 Maret 2023)

#### *Penyesuaian diri pasca mengalami lupus*

Penyesuaian diri dengan lupus dapat diartikan dengan orang dengan lupus yang dapat mengatasi penyakitnya dalam bentuk pengelolaan hambatan, rintangan, masalah serta kebutuhan terhadap tuntutan individu yang dibutuhkan untuk dapat tercapainya keseimbangan dan kepuasan dalam diri individu maupun lingkungan. SH mengatakan bahwa cara melakukan penyesuaian diri dengan kondisi mengidap lupus yaitu dengan membatasi aktivitas yang dilakukan. Cara lain juga dilakukan oleh IK untuk menyesuaikan diri kembali setelah terdiagnosa lupus. Menurut IK cara penerimaan diri sangat membantu untuk proses penyesuaian diri terhadap dirinya. Merubah kebiasaan dan gaya hidup juga menjadi salah satu cara terbaik bagi penderita lupus. MA mengungkapkan bahwa cara tersebut mampu membentuk dirinya untuk menyesuaikan diri dalam kondisinya saat ini. Sejalan dengan cara membatasi aktivitas, penerimaan diri, merubah kebiasaan dan gaya hidup cara lain yang dapat dilakukan penderita lupus yaitu berpikir secara positif. Hal itu dilakukan S untuk menyesuaikan diri pada saat terkena lupus.

“Aku makin lebih mendengarkan badan aku. Jadi skrg aktivitas berat aku batasi. Ga banyak berdiri juga ga banyak duduk dan jalan jalan. Kerja juga aku udah bilang ke rekan - rekan di kerjaan kalo aku sakit lupus. Jadi kalo ada kerjaanku untuk panas"an dan cape berdiri, dihandle mereka” (SH, 16 Maret 2023)

“Karena mamah juga suka bilang kalo ga ada yg kurang dalam diri aku, itu bikin aku makin percaya diri” (IK, 16 Maret 2023)

“Tapi saya mencoba sabar dan mulai merubah semua kebiasaan saya. Saya mulai dengan mengubah gaya hidup” (MA, 16 Maret 2023)

“Harus semangat ada yang harus diperjuangkan, kalau terlalu memikirkan penyakit mungkin sulit untuk sembuh karena pikiran juga yang bisa mengendalikan tubuh semakin saya berpikir positif yakin pasti sembuh” (S, 16 Maret 2023)

Cara yang dilakukan dalam penyesuaian diri dalam kondisi mengidap lupus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu. Penyesuaian diri dengan kondisi lupus dapat mencapai suatu kebahagiaan. Kebahagiaan dapat dicapai ketika individu merasa puas dengan hasil yang telah dicapai.

### *Gambaran kesejahteraan psikologis*

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri mereka sendiri. Hal ini juga mencakup kemampuan menjalin hubungan yang baik, menjaga kesehatan mental, menghadapi tekanan, dan mengendalikan diri terhadap lingkungan. Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan, tergambar gambaran mengenai kesejahteraan psikologis. dapat diperoleh upaya dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada penderita lupus. MA mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat tercapai apabila melakukan penerimaan diri dengan menerima rasa sakit yang dirasakan dan mengatakan pada diri sendiri untuk tetap kuat dan terus berjuang. Individu yang memiliki tujuan dan keinginan untuk hidup lebih bermakna serta adanya potensi untuk mengembangkan diri dapat dirasakan oleh IK dan S. Mereka menyatakan bahwa terdapat pendekatan yang unik untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Selain fokus pada tujuan hidup, langkah-langkah untuk mencapai kesejahteraan psikologis juga melibatkan pembentukan hubungan positif dengan orang lain. SH mengungkapkan bahwa dengan berbagi cerita mengenai masalah yang dihadapi kepada orang terdekat, dapat membantu menjaga kesehatan mental tetap baik.

“Saya cenderung menerima rasa sakitnya, kemudian menahannya dengan berusaha mengatakan pada diri saya "tidak apa-apa, kali ini ayo berjuang melawan sakitnya lagi, Insyaallah sembuh dan Allah tentu melihat ku kesakitan juga, jadi tidak apa-apa” (MA, 27 Maret 2023)

“Belum ada obat seumur hidup dan tidak bisa sembuh katanya waktu itu, aku tim santai aja karena menurutku semua orang pasti meninggal hanya caranya yang berbeda mungkin ini caraku ya yauda jadinya, aku kembali menata mimpiku” (IK, 28 Maret 2023)

“Ya karena ada yang harus diperjuangkan yaitu anak - anak makanya saya bangkit dan yakin kalau saya bisa sembuh. Dan selalu lihat postingan yg positif dr penyintas lupus” (S, 30 Maret 2023)

“Aku sih suka curhat ke teman gitu yang peduli sama aku, ke orangtuanya temanku yang paham seputar menjaga kesehatan karena mama bapaku gak peduli waktu itu. Sekarang mama udah peduli” (SH, 28 Maret 2023)

Dukungan sosial menjadi faktor pendukung utama penderita lupus untuk mencapai kesejahteraan psikologis. SH mengatakan bahwa dukungan terbaik yaitu dari teman, saudara, sahabat dan keluarga terutama kedua orang tua. Sedangkan MA mengatakan bahwa dukungan terbesar berasal dari keluarga terutama ayah. Faktor kesejahteraan psikologis bagi penderita lupus selanjutnya adalah anak, S mengungkapkan bahwa anak dan dokter selalu memberikan semangat pada dirinya. Selain karena dukungan sosial juga terdapat kesadaran diri bagi penderita lupus dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dapat dirasakan oleh IK yang mengatakan bahwa kesadaran diri sendiri paling penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis, serta hubungan baik dengan orang di sekitarnya.

“Teman dekat sih, sahabat – sahabat, orangtua, keluarga sama aku harus kuliah lagi jadi aku harus sehat”(SH, 28 Maret 2023)

“Kalau saya keluarga, terutama Ayah saya dan harapan saya untuk bisa benar-benar bahagia di masa depan kak”(MA, 27 Maret 2023)

“Faktor anak, ada dokter yang selalu kasih semangat ketika periksa” (S, 30 Maret 2023)

“Kesadaran diri sendiri kak, itu yang paling penting menurutku, sekuat apapun orang" terdekat aku support aku kalo akunya udah nyerah itu ga berarti apa" buat aku pribadi. Hubungan ku dengan orang sekitar baik, dari lingkungan rumah maupun luar rumah”(IK, 28 Maret 2023)

Dari hasil wawancara tersebut memperoleh bahwa dukungan sosial dan kesadaran diri penting bagi penderita lupus untuk mencapai kondisi mental yang sehat, mengurangi tuntutan yang ada, serta membantu individu untuk dapat mencapai kembali tujuan yang diinginkan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri sangatlah membantu bagi kesejahteraan psikologis penderita lupus. Empat partisipan yakni SH, IK, MA, dan S memiliki dampak penyakit lupus yang berbeda - beda. Keempat partisipan mengidap lupus di masa dewasa awal. Pada tahap dewasa awal, individu mulai mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin meningkat. Pada tahap ini, individu dewasa awal tidak lagi bergantung secara ekonomi, sosial, atau fisiologis pada orang tua mereka masing-masing. (Putri, 2018). Dari studi kasus yang dilakukan keempat partisipan mengidap lupus sampai sekarang dan masih menjalani pengobatan rutin. SH dan MA merasa mudah lelah saat menjalani aktivitas. Kepala IK sering merasakan pusing. Rasa sakit pada tulang persendian juga dirasakan SH dan IK. Menurut Matt (2012) menyebutkan bahwa gejala awal pada penyakit lupus adanya rasa nyeri pada tulang persendian, seluruh organ tubuh merasakan sakit apabila berlebihan dapat menimbulkan kelainan pada kulit, serta menyebabkan tubuh menjadi cepat merasa lelah serta tubuh sangat sensitif terhadap sinar matahari. Selain mengalami gangguan organ penderita lupus juga mengalami gangguan psikologis(Esfandiari et al., 2019). Gangguan psikologis muncul pada partisipan ketika mengidap lupus. Ditemukan pada SH merasa putus asa dengan hidup, hal ini juga diungkapkan oleh SO1 yang mengatakan bahwa SH sering merasa gelisah dan kepikira kalau seumpama penyakitnya tiba – tiba kambuh. IK yang tidak percaya diri dengan kondisi yang ada, sedangkan menurut SO2 pribadi IK yang sekarang menjadi pendiam. Kemudian tingkat emosional MA lebih meningkat. Hal ini juga diungkapkan oleh SO3 yang menyatakan bahwa tingkat emosional IK lebih meningkat. Serta timbulnya stress yang dirasakan pada S, sedangkan SO4 mengatakan bahwa S sering mengeluh merasakan pusing. Gangguan psikologis dapat berdampak bagi kehidupan khususnya pada penderita lupus. Pada tingkat individu, gangguan psikologis memiliki dampak terhadap kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir, serta kemampuan individu dalam berfungsi dalam lingkungan sosial. (Triwahyuni & Eko Prasetio, 2021)

Dalam kasus penderita lupus, adanya gangguan psikologis menuntut penyesuaian diri agar individu dapat kembali beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri pada partisipan adalah penerimaan diri. Berkat dukungan orang tua, IK dapat lebih menerima diri dan memiliki kepercayaan diri. Menurut SO2, tidak jarang IK juga mencari pendapat atau saran untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Individu yang mampu menerima diri dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri, sedangkan individu yang kesulitan menerima diri cenderung merasa gagal dalam melakukan hal-hal tertentu. Di sisi lain, individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi tidak terlalu memperdulikan kelemahan yang dimiliki, bahkan dapat menjadikan kelemahan sebagai sumber kekuatan untuk memaksimalkan kelebihan yang dimiliki. (Ardilla & Herdiana, 2013). Kebiasaan dan keterampilan juga dapat membantu penyesuaian diri. MA merubah

kebiasaan yang dilakukan serta mengubah gaya hidup yang menurutnya adalah cara terbaik untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang diderita. Kebiasaan yang baik akan terbantu apabila individu memiliki keterampilan untuk mencari berbagai jalan keluar masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara partisipan ditemukan upaya lain yang dilakukan pada penderita lupus dalam melakukan penyesuaian diri yaitu membatasi aktivitas yang dilakukan. SH membatasi aktifitas berat dan lebih mementingkan kesehatan badan. Hal ini juga ditegaskan oleh SO1 bahwa SH tidak banyak beraktivitas pada jam kerja dikarenakan kondisi yang kambuh apabila digunakan beraktivitas berat. Kondisi yang dialami partisipan dapat menghambat aktivitas yang biasa dilakukan. Maka dari itu, membatasi aktivitas sangat penting bagi penderita lupus untuk menyesuaikan diri. Sedangkan upaya selanjutnya bagi penderita lupus dalam menyesuaikan diri yaitu dengan cara berpikir positif. Agar dapat sembuh S membagikan caranya dengan selalu berpikir secara positif yang nantinya dapat mengendalikan tubuh maupun pikiran agar dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri serta lingkungan sekitar. Menurut SO4, S tidak ingin dikatakan manusia yang lemah walaupun dengan keadaannya sekarang. Berpikir positif adalah pikiran yang positif yaitu kemampuan untuk membentuk dan menguatkan kepribadian atau karakter seseorang yang kuat (Yuliyani & Handayani, 2017). Berpikir positif mampu mengembangkan kedewasaan dan keberanian individu dalam menghadapi tantangan. Individu yang berpikir positif akan dapat memecahkan suatu masalah yang tepat dari proses berpikir yang sehat. Penyesuaian yang baik dapat menjadikan kesejahteraan psikologis. Begitupun yang dirasakan pada orang dengan lupus apabila mampu menyesuaikan diri dengan baik menjadikan kondisi mental yang sehat. Aspek dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang muncul pada partisipan yaitu penerimaan diri. Penerimaan diri dengan menerima rasa sakit yang dirasakan MA untuk tetap kuat dan berusaha menjalani hidup. Individu yang sadar dengan keterbatasan yang dimiliki adalah bentuk penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri. Dengan menerima segala kondisi yang terjadi dapat menjadi solusi untuk menjaga kesehatan mental.

Kemudian terdapat tujuan hidup agar dapat menjalani kehidupan yang lebih terarah dan tertata dengan rapi. Tujuan hidup yang dilakukan IK dengan manata mimpi – mimpi yang belum diraih supaya dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Sedangkan tujuan hidup juga menjadi acuan bagi S dalam mencapai kondisi mental yang sehat. Karena mengingat bahwa ada yang harus diperjuangkan yaitu anak sehingga ada cara tersendiri untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan meski dalam kondisi mengidap lupus. Individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih produktif dan kreatif dalam memecahkan suatu masalah. Kesejahteraan psikologis dapat terwujud melalui adanya hubungan yang positif dengan orang lain. Membentuk ikatan interpersonal yang hangat dan merasa puas dapat terlihat saat SH berbagi masalah yang dihadapinya kepada teman atau orang terdekat. Individu yang mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain akan menciptakan kedekatan yang erat dan saling pemahaman. Sebaliknya, individu yang kesulitan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain menunjukkan bahwa mereka sulit untuk terbuka dan kurang memiliki keterikatan emosional. Terbukti bahwa partisipan yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain mampu mencapai kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai kesejahteraan psikologis partisipan, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan teori – teori yang ada. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu merasa emosional yang baik, memiliki tingkat kepuasan hidup yang

tinggi, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kontrol diri yang kuat, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Kesejahteraan psikologis memungkinkan individu untuk efektif dan terampil dalam mengelola diri mereka dan menghadapi tantangan yang muncul. (Aulia & Panjaitan, 2019). Dengan menerapkan aspek – aspek yang telah digunakan individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis tentunya tidak terlepas dari faktor pendukung. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada SH, MA dan S yaitu dukungan sosial. Keempat partisipan memiliki faktor kesejahteraan psikologis yang sama yaitu berupa dukungan sosial. Hanya saja dukungan yang terjadi pada SH yaitu dari teman sahabat dan keluarga. Menurut SO1 dukungan dari teman – teman sangat membantu SH untuk berjuang menghadapi penyakitnya. MA yang selalu mendapat dukungan dari ayah, ungkapan tersebut di nyatakan oleh SO3 bahwa MA tidak ingin merepotkan keluarganya karena biaya rumah sakit yang tidak murah. Serta S yang mendapat dukungan penuh dari sang anak beserta dokter yang selalu memberikan semangat. Hal ini juga dikemukakan oleh SO4 bahwa S tidak ingin terlihat lemah apalagi didepan anak – anaknya. Dukungan sosial yang diberikan berupa perhatian, perasaan nyaman, serta bantuan. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan baik dalam bentuk materi maupun non-materi kepada individu atau kelompok, yang dapat menciptakan perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis bagi individu tersebut (Saputri & Indrawati, 2011). Dukungan sosial sangat penting dan dibutuhkan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja dalam menjaga kesejahteraan mental.(Santoso, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan faktor kesejahteraan psikologis berupa kesadaran diri. Selain karena dukungan sosial terdapat kesadaran diri bagi penderita lupus untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kesadaran diri IK sangatlah penting baginya untuk mencapai kondisi mental yang sehat. Kesadaran diri juga harus diimbangi dengan hubungan baik terhadap orang di sekitarnya. Kesadaran diri adalah keterampilan dalam mengenali dan menggunakan pemahaman tentang perasaan diri untuk memandu pengambilan keputusan pribadi (Suparno, 2017). Kesadaran diri juga mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali dan memiliki keyakinan diri yang kuat. Kesadaran diri membantu individu untuk melihat dengan lebih dalam mengenai pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, sehingga mereka dapat sepenuhnya menyadari makna dan penyebab dari pengalaman dan perilaku yang mereka alami. (Awaliyah & Listiyandini, 2017).

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri pada orang dengan lupus untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Berdasarkan dari hasil analisis dan wawancara bahwa penyesuaian diri pada penderita lupus dengan cara penerimaan diri, merubah kebiasaan dan keterampilan, membatasi aktifitas, serta berpikir secara positif. Sedangkan untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada penderita lupus dibutuhkan penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada partisipan yaitu berupa dukungan sosial dan kesadaran diri. Cara tersebut telah diterapkan oleh keempat partisipan dengan cara yang berbeda - beda antara satu sama lain. Meskipun begitu cara yang telah dilakukan dapat diterapkan oleh semua penderita lupus dalam melakukan penyesuaian diri mereka sehingga dapat tercapainya kesejahteraan psikologis pada individu penderita lupus.

## **Saran**

Saran dalam penelitian ini yaitu bagi orang tua, disarankan untuk dapat selalu memberi dukungan penuh pada anak yang menderita lupus karena dukungan, perhatian sangatlah berpengaruh sebagai proses bangkit bagi individu yang mengalami penyakit lupus. Saran yang kedua bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih memperdalam topik penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada orang dengan lupus.

## Daftar Pustaka

- Adhyatman Prabowo. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), 64–75.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya*, 2(01).
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness Toward Psychological Well-Being Among University Students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwinda, F., Djuari, L., & Soegiarto, G. (2022). an Overview of Knowledge Level Regarding the Systemic Lupus Erythematosus (Sle) in People With Lupus (Odapus). *The Indonesian Journal of Public Health*, 17(3), 406–417. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i3.2022.406-417>
- Bilicha, P. N., Bachry, P. N., Rakhmandari, R. A., & Rusdi, A. (2019). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Baru Ditinjau Dari Tawadhu' Dan Penyesuaian Diri. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 109–118. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.3890>
- Bimbingan, B., & Konseling, D. A. N. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). DUKUNGAN SOSIAL DAN HARGA DIRI PADA REMAJA PENDERITA LUPUS. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Di, S., & Kariadi, R. (2018). Karakteristik Kehamilan Dengan Lupus Eritematosus Sistemik Di Rsup Dr. Kariadi Semarang. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 1457–1469.
- Esfandiari, F., Rusmini, H., & Santoso, N. R. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Lupus Eritematosus Sistemik (Les) Di Komunitas Odapus Provinsi Lampung (Kol) Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(3). <https://doi.org/10.33024/.v5i3.947>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.

<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>

- Jannah, M., Nasution, T. H., Hidayah, R., Rizqinda Lailatur Lestari, Ulfi Nur Widiyanti, & Dewi, E. S. (2022). Relationship Between Family Support and Stress Levels of People with Lupus at the Kupu Parahita Indonesia Foundation. *International Journal of Care Scholars*, 5(3), 52–59. <https://doi.org/10.31436/ijcs.v5i3.262>
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Novianty, M. E. (2014). Penerimaan Diri dan Daya Juang Pada Wanita Penderita Systemic Lupus Erythematosus (SLE). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3570>
- Paramita, R. (2014). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1).
- Pracylyaningroom, I. M., & Lestari, S. (2022). Pengalaman Penderita Lupus Dalam Menjalani Pengobatan di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 315. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.3125>
- Prasetyo, A. R., & Kustanti, E. R. (2015). Bertahan Dengan Lupus: Gambaran Resiliensi Pada Odapus. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 139–148. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.139-148>
- Puspasari, N. A., Hermawati, T., Mardiyanto, D., Slamet, G., 442, A. número, Kusniadji, S., Tarumanagara, U., Hamzah, R. E., Manogari, R. R., Shabrina, R. P., Afrilia, A. M., Waworuntu, M. imanuela G., Mingkid, E., & Himpong, M. D. (2021). Strategi Komunikasi Pemasaran Esspecto Coffee Tondano Dalam Meningkatkan Jumlah Konsumen Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Acta Diurna Komunikasi*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p116-122>
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>

- Suparno, S. F. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 173–179. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4358>
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetio, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Menikah Muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/553/491>
- Yuliyani, R., & Handayani, S. D. (2017). Peran Efikasi Diri ( Self Efficacy ) Dan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Kemampuan Pemecahan. *Peran Efikasi Diri (Self Efficacy) Dan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika*, 7(2), 130–143.
- Zamili, M. (2015). Menghindar Dari Bias Dalam Kesahihan Riset. *Jurnal Lisan Al Hal*, 7(2), 302. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/lisanalhal/article/view/97/84>