

Bab 2 Tinjauan Pustaka

Kualitas Hidup

Definisi Kualitas Hidup

Kualitas hidup diartikan sebagai perspektif individu tentang kondisi dirinya dalam kehidupannya terkait konteks budaya dan sistem nilai yang dimana hal tersebut berkaitan dengan harapan, standar hidup dan tujuan hidup (WHOQOL, 1995). Menurut Schipper (1990), *quality of life* yang dimaksud yakni mengarah pada kualitas hidup pasien, yang mana pasien tersebut memiliki 4 kapasitas internal sebagai kontrol diri agar dapat memaknai bagaimana kualitas hidup yang dimiliki, terdiri dari fisik dan pekerjaan, psikologis, interaksi sosial dan sensi tubuh.

Hermann (1993) pun mengemukakan kualitas hidup merupakan respon emosi dari pasien terhadap interaksi sosial, hubungan antar keluarga, pekerjaan, emosional, lalu terjadinya kesesuaian antara harapan yang dibuat dan kenyataan yang ada, adanya kepuasan dalam fungsi fisik, juga kemampuan bersosialisasi dengan orang sekitar. Selain itu, kualitas hidup juga didefinisikan sebagai pengalaman hidup individu, kepuasan hidup dan kesejahteraan yang dirasakan individu (Meeberg, 1993). Kualitas hidup dari setiap individu tidaklah sama dan pemahaman terkait kualitas hidup yang positif dan kualitas hidup yang negatif akan turut membedakan pula setiap individu dalam hal pencapaian aktualisasi dirinya, karenanya sikap yang muncul pun akan berbeda tergantung pada kualitas hidup yang dimiliki individu dan hal tersebut dapat memberi dampak positif ataupun negatif atas penyakit dan kehidupannya (Prastiwi, 2012).

Maka berdasarkan beberapa definisi kualitas hidup dari beberapa tokoh yang tertera diatas, dapat dikatakan bahwa kualitas hidup merupakan persepsi individu dalam memandang pencapaian di kehidupannya terkait kesehatan yang meliputi biologis, psikologis, sosial dan juga spiritual.

Dimensi Kualitas Hidup

Menurut *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL, 1995), *quality of life* atau kualitas hidup terdiri dari 4 dimensi yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Keempat dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik dapat memberikan pengaruh terhadap aktivitas seorang individu. Aktivitas yang dimaksudkan yaitu berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang dilakukan bisa berdampak pada perkembangan aspek yang lainnya. Kesehatan fisik ini dapat ditinjau dari bagaimana energi individu tersebut ketika melakukan kegiatan sehari-hari, kualitas tidur dan istirahat, tingkat kelelahan, rasa nyaman dan ketidaknyamanan atas fungsi sensorinya.

2. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis ini berhubungan dengan mental seseorang. Setiap orang memiliki cara berbeda untuk menyesuaikan diri terhadap kondisi yang terjadi. Dimensi ini mencakup gambaran tubuh dan penampilan, hal ini terkait kepuasan individu tentang penampilannya. Lalu adanya pengaruh perasaan positif dan negatif. Perasaan negatif yang dimaksudkan ialah seberapa sering individu mengalami perasaan negatif seperti cemas, putus asa, kehilangan semangat, dan sebagainya. Perasaan positif yang dimaksud yaitu seberapa sering individu merasakan seperti bahagia, mampu menikmati hal-hal baik, optimis, dan lain-lain. Kemudian spiritual, berkaitan dengan bagaimana keyakinan masing-masing pribadi terhadap agama atau keyakinan. Adapun memori, konsentrasi, dan berpikir hal ini berkaitan dengan kemampuan individu terkait pola pemikiran, daya ingat dan kemampuan belajar, juga keyakinan diri.

3. Hubungan sosial

Hubungan sosial berkaitan dengan hubungan personal dan juga hubungan yang terjadi antara dua orang atau lebih dan dapat mempengaruhi sikap satu sama lain. Dimensi hubungan sosial ini dapat dilihat dari hubungan personal, didapatkan dari hubungan individu dengan orang-orang sekitarnya, misalnya pertemanan atau persahabatan. Kemudian hubungan sosial, hubungan ini berkaitan bagaimana individu merasakan adanya penerimaan, mendapat bantuan yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya. Lalu aktivitas seksual, hal ini berkaitan bagaimana individu mampu mengekspresikan dan menyalurkan dorongan seksual yang dimilikinya dengan cara yang tepat.

4. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksudkan yaitu gambaran bagaimana kondisi, sarana dan prasarana ataupun ketersediaan rumah dari tempat dimana seseorang tersebut tinggal. Dimensi lingkungan ini terdiri dari rasa aman dan kenyamanan fisik, sumber penghasilan, kemudahan untuk memperoleh berbagai informasi, keikut-sertaan untuk mendapatkan keterampilan baru, dan partisipasi atau kesempatan untuk pergi rekreasi pada waktu luang.

Indikator Kualitas Hidup

Menurut hasil penilaian yang dilakukan oleh The Whoqol Group (1998) didapatkan bahwa dalam 4 dimensi yang terdapat di WHOQOL-BREF, setiap dimensinya terdiri dari berbagai indikator yaitu sebagai berikut :

Kesehatan fisik. Dimensi ini terdiri dari kondisi kesehatan dan energi yang dirasakan ketika menjalani aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, mobilitas untuk pergi keluar, berbagai pengobatan medis yang diperlukan, dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan .

Kesejahteraan psikologis. Terdiri atas bersyukur dalam menjalani hidup, penerimaan terhadap diri sendiri, kebermaknaan hidup yang dijalani, penampilan, kemampuan konsentrasi.

Hubungan sosial. Indikator dalam hubungan sosial terdiri dari bentuk kepuasan terhadap hubungan pribadi yang dijalani, dukungan yang diberikan oleh teman, dan kepuasan terkait hubungan intim.

Lingkungan. terdiri atas rasa aman dalam menjalani kehidupan sehari-hari, kepuasan terhadap lingkungan rumah, kondisi keuangan untuk memenuhi kebutuhan hidup, (kepuasan terhadap pelayanan kesehatan yang didapatkan, informasi yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari, kesempatan untuk menikmati waktu bersantai, dan transportasi.

Faktor-Faktor yang memengaruhi Kualitas Hidup

Menurut WHO (dalam Anha Fachri Yurhansyah, 2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu sebagai berikut.

Faktor Kesehatan Fisik. Pada faktor ini meliputi: (a) bagaimana kesehatan tubuh yang dimiliki individu; (b) energi yang dimiliki untuk melakukan kegiatan; (c) kualitas tidur dan waktu istirahat.

Faktor Psikologis. Faktor ini terdiri dari: (a) stres, karena jika individu merasa stres maka berpeluang besar melakukan hal-hal negatif seperti merokok, minum alkohol dan lain-lain yang dimana hal tersebut dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis; (b) adanya perasaan negatif dan positif, dalam hal ini jika perasaan negatif cenderung lebih banyak dirasakan daripada perasaan positif maka bisa membuat individu menjadi tidak optimis dalam menjalani kehidupan; (c) kemampuan mengingat dan konsentrasi, jika hal ini tidak berfungsi dengan baik maka dapat menurunkan rasa percaya diri individu dan tidak produktif ketika menjalani suatu kegiatan atau dalam aktivitas sehari-hari.

Faktor Sosial. Faktor ini meliputi beberapa hubungan yaitu: (a) hubungan secara personal, dimana hal ini terjadi ketika individu berinteraksi baik dengan individu lain; (b) dukungan sosial, faktor ini penting karena dukungan sosial baik verbal ataupun non verbal yang diberikan oleh orang terdekat dapat berpengaruh pada emosional dan tingkat laku penerimanya dalam menjalani kehidupan; (c) aktifitas seksual, bagi wanita dan laki-laki yang sudah menikah salah satu kunci kualitas hidup yang baik adalah memiliki aktifitas seksual yang sehat.

Faktor Ekonomi. Kualitas hidup dipengaruhi juga oleh (a) status ekonomi, yang dimana kestabilan keuangan yang dimiliki oleh setiap individu dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup; (b) akses terhadap sumber daya, hal ini pun berpengaruh pada kualitas hidup individu karena jika menjalani kehidupan apalagi dalam mengakses kebutuhan dasar untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari terbatas maka dapat menghambat pada aspek kehidupan lainnya.

Faktor Spiritualitas. Faktor spiritualitas ini terbukti dapat berkontribusi terhadap kualitas hidup. Pada sebagian besar individu yang memiliki gangguan mental menunjukkan bahwa spiritualitas memberi dampak positif dan mampu meningkatkan kualitas hidup karena salah satu tindakannya yakni dengan mendekatkan diri pada Tuhan maka dapat mengurasi perasaan negatif seperti stres, cemas dan lain-lain yang mana perasaan-perasaan tersebut diperoleh ketika menjalani kehidupan sehari-hari.

Kualitas Hidup berdasarkan sudut pandang Islam

Allah menciptakan manusia bertujuan untuk menjadikan manusia sebagai khalifah di bumi, yang berarti manusia menjadi pengatur untuk segala yang ada di bumi, seperti menjaga hewan, tumbuhan, air, gunung, hutan dan lain-lain. Maka dari itu manusia harus senantiasa memanfaatkan semua yang sudah ada di bumi demi kemaslahatannya. Diibaratkan sebuah benda jika tidak digunakan sesuai dengan fungsinya maka benda tersebut akan tidak berguna

dan lama-lama akan rusak. Begitu pula manusia, tidak akan ada gunanya dan akan menjadi rusak pula jika manusia tidak sesuai menjalankan maksud perintah sebagaimana dari penciptaannya yaitu Allah ialah Tuhan Yang Maha Esa.

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Thaha ayat 124,

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Artinya : “Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit.”

Kualitas hidup adalah kedalaman pemahaman tentang iman dan hari akhirat. Dengan demikian bagi individu yang pemahamannya mendalam tentang iman dan akhirat maka akan mampu menikmati hidup semudah atau sesulit apapun yang terjadi. Maka sudah seharusnya manusia menjaga apa yang sudah Allah beri, tubuh yang harus dijaga kesehatan fisik dan psikisnya, lalu menaati menaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya agar memiliki kualitas hidup yang baik dalam menjalani kehidupannya.

Pengukuran Kualitas Hidup

Banyak alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Salah satunya yaitu *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) alat ukur ini terdiri dari 26 pertanyaan yang meliputi 4 dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Alat ukur ini menggunakan skala ordinal. Instrumen ini memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi untuk mengukur kualitas hidup dengan Cronbach's Alpha sebesar 0.68 – 0.82 (Skevington et al., 2004).

Adapula *SF-36 Health Survey* (SF-36) instrumen ini terdiri atas 36 pertanyaan yang meliputi 8 dimensi dari aspek fisik dan mental diantaranya kesehatan umum (GH), fungsi fisik (PF), *role-physical* (RP), nyeri tubuh (BP), vitalitas (VT), fungsi sosial (SF), peran sosio-emosional (RE) dan kesehatan mental (MH). Dihitung dengan skala 0-100 dengan skor

yang lebih tinggi menandakan kualitas hidup yang lebih baik. Alat ukur ini memiliki skor validitas dan realibitas yang baik untuk mengukur kualitas hidup (Failde & Ramos, 2000).

Selain itu, *St George Respiratory Questionnaire* (SGRQ) instrumen ini terdiri dari 51 pertanyaan yang meliputi 3 dimensi yaitu gejala, aktivitas, dan dampak. Interpretasi hasil dari skala ini dibagi menjadi 3 tingkat yaitu kepatuhan tinggi, sedang dan rendah. SGRQ ini valid dan dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup pada pasien tuberkulosis (Adnan *et al.*, 2014).

Lalu *Severe Respiratory Insufisience* (SRI) instrumen ini terdiri dari 49 pertanyaan yang terdiri dari 17 subskala yaitu keluhan nafas, fungsi fisik, gejala penyerta dan tidur, hubungan sosial, kecemasan, psikologis dan fungsi sosial. Alat ukur ini valid dan reliabel dengan Cronbach's alpha > 0.7 di semua sub-skala dan 4 diantaranya > 0.8 yang menunjukkan reliabilitas konsistensi internal yang tinggi (Windisch *et al.*, 2003).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan instrumen *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) untuk mengukur bagaimana kualitas hidup yang dialami oleh wanita penderita endometriosis karena alat ukur tersebut memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi yakni sebesar 0.733.

Psychological Distress

Definisi Psychological Distress

Psychological distress merupakan suatu perpaduan gejala emosi negatif seperti depresi, kecemasan dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). *Psychological distress* diartikan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang dialami seorang individu yang dimana ketidaknyamanan tersebut muncul melalui gejala depresi (sedih, hilang semangat, putus asa, rasa tidak berharga, kesulitan tidur, menangis) dan kecemasan (ketegangan, marah, gelisah,

khawatir dan takut) yang digambarkan ke dalam bentuk emosi ataupun kondisi fisiologis individu (Mirowsky & Ross, 2017).

Pengertian lainnya dari *psychological distress* adalah suatu ketegangan yang terjadi dari berbagai macam tekanan yaitu tekanan fisik, tekanan psikologis dan tekanan sosial (Kessler *et al.*, 2002). Husain *et al* (2014) pun mendefinisikan *psychological distress* sebagai kesedihan atau penderitaan mental yang didalamnya terdapat gejala depresi dan kecemasan. Tidak hanya itu, *psychological distress* juga dapat dipandang sebagai pengalaman tidak menyenangkan, marah dan hubungan interpersonal bermasalah yang dialami oleh individu (Chalfant *et al.*, 1990).

Tokoh lainnya yang bernama Selye (1956) mengungkapkan *psychological distress* sebagai keadaan negatif yang terjadi pada individu setelah berhadapan atau menerima stresor yang menyebabkan kesulitan dalam bentuk emosi negatif dan hal tersebut berdampak pada kesejahteraan psikis hingga munculnya gejala psikosomatis. Secara sederhana, *psychological distress* adalah sebuah keadaan emosional dialami individu berupa tekanan psikologis yang dapat merugikan individu (Karim, 2009).

Berdasarkan penjelasan definisi-definisi *psychological distress* yang telah dipaparkan di atas, maka disimpulkan bahwa *psychological distress* merupakan keadaan emosional terkait gejala depresi dan kecemasan yang dialami individu dan dapat menghambat kesehatan fisik ataupun psikologis individu.

Dimensi *Psychological Distress*

(Lovibond & Lovibond, 1995) menyebutkan bahwa *psychological distress* terdiri dari 3 dimensi yang meliputi depresi, kecemasan dan stres. Ketiga dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

Depresi. Depresi merupakan keadaan terganggunya beberapa aspek pada individu yang ditandai dari berbagai gejala, yaitu gejala emosi, gejala kognitif dan gejala fisik.

Seseorang yang mengalami gangguan depresi tidak selalu memiliki gejala yang sama karena gejala depresi yang bervariasi. Gejala emosi ditandai seperti mood tidak stabil, murung, sedih, menarik diri dari hubungan interpersonal. Adapaun dari gejala kognitif yaitu perasaan tidak berharga, pesimis, putus asa, konsentrasi memburuk. Serta gejala fisik ditandai dengan penurunan berat badan atau bertambahnya berat badan, tidak bisa tidur atau banyak tidur, lesu dan tidak bertenaga.

Kecemasan. Kecemasan adalah keadaan tegang yang timbul karena faktor yang terjadi di luar tubuh hingga menyebabkan perasaan tidak nyaman dan adanya rasa terancam. Individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala seperti rasa ketakutan, konsentrasi yang terganggu, gelisah, cepat marah. Adapun gejala fisik yang dialami yaitu berkeringat, jantung berdebar-debar, pusing, mual, sesak nafas, tremor, sakit kepala hingga insomnia.

Stres. Stres merupakan respon dari tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh kondisi tidak menyenangkan yang dianggap sebagai tuntutan yang dipengaruhi oleh lingkungan, dan kemampuan individu tersebut tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut. Respon tersebut ditandai dengan tekanan darah meningkat, detak jantung tidak beraturan, menurunnya konsentrasi, adanya perasaan takut, marah dan cemas.

Indikator Psychological Distress

Menurut gagasan dari hasil penelitian (Osman *et al.*, 2012) hasilnya didapatkan yakni 3 dimensi dari DASS-21 yaitu *depression, anxiety and stress* masing-masing dimensinya terdiri dari beberapa indikator sebagai berikut :

Depresi. Ditandai dengan sulit merasakan bahagia, minimnya inisiatif untuk melakukan sesuatu, merasa tidak penting untuk mengharapkan masa depan, merasa putus asa, sulit merasa antusias untuk melakukan kegiatan, merasa diri tidak berharga, merasa hidup tidak berarti.

Kecemasan. Ditandai dengan bagian mulut cenderung terasa kering, terasa sesak sulit bernapas, gemetar pada bagian tangan, khawatir terhadap suatu hal yang bahkan belum tentu terjadi, mudah panik, jantung berdebar, adanya rasa ketakutan tanpa alasan yang jelas.

Stres. Ditandai dengan sulit tidur, adanya reaksi berlebihan ketika suatu hal terjadi, merasa energi terkuras, mudah gelisah, sulit untuk rileks, tidak adanya toleransi jika ada hal terjadi yang dirasa mengganggu aktivitas, cenderung sensitif mudah tersinggung.

Faktor-Faktor yang memengaruhi *Psychological Distress*

Depresi

Menurut Kaplan 2002 (dalam Dirgayunita, 2016) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi depresi yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosial yang dijelaskan sebagai berikut :

Faktor Biologis. Dalam faktor ini, beberapa hal yang dapat mempengaruhi depresi antara lain: (a) genetik, jika seseorang dalam riwayat rekam medisnya memiliki anggota keluarga yang mengalami depresi, maka besar kemungkinannya untuk mengalami depresi juga; (b) gangguan mood; (b) adanya perubahan hormon, khususnya pada wanita; (c) gangguan makan; (d) memiliki penyakit yang berkepanjangan atau sulit disembuhkan, selain hal tersebut besar menyebabkan stres dapat juga mengalami depresi.

Faktor Psikologis. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi depresi dari sisi psikologis yaitu: (a) pola pikir, hal ini sangat berpengaruh besar karena jika sedang melalui berbagai hal sulit dan emosi negatif sangat mendominasi pikiran maka dapat membuat semakin menderita secara emosional dan membuat individu lebih rentan mengalami depresi; (b) kepribadian, aspek kepribadian dapat ikut mempengaruhi tinggi rendahnya kerentanan depresi yang bisa dialami individu. Seseorang yang mudah cemas, mulai hilangnya minat pada kegiatan yang biasanya dilakukan, cenderung memiliki perasaan tidak berharga, selalu mengkritik negatif diri sendiri cenderung lebih mudah mengalami depresi; (c) harga diri (*self-*

esteem), hal ini merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan perilaku individu. Jika individu sudah terpenuhi keperluan penghargaan dirinya maka akan menghasilkan perilaku yang percaya diri, memiliki rasa damai, rasa kuat untuk menghadapi sakit, tetapi sebaliknya jika individu belum terpenuhi penghargaan dirinya maka akan membuat individu cenderung mempunyai mental yang lemah dan pikiran yang cenderung negatif sehingga mudah terkena depresi.

Faktor Sosial. Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi depresi dari pandangan sosial, yaitu: (a) peristiwa menyakitkan, seperti kejadian tragis kehilangan seseorang atau kegagalan dalam pekerjaan; (b) melahirkan, setelah proses melahirkan sang ibu mengalami *baby blues* dan tidak menyadari hal tersebut hingga tidak ditangani dengan baik; (c) masalah keuangan, ketika banyak kebutuhan yang harus dipenuhi namun keadaan keuangan tidak stabil; (d) adanya tuntutan dan peran sosial yang membuat individu stres hingga tertekan, seperti harus selalu maksimal untuk tampil menjadi juara 1 di sekolah ataupun menjadi karyawan yang selalu unggul di tempat kerja.

Kecemasan

Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah dari faktor internal yaitu dari diri sendiri dan faktor eksternal yaitu lingkungan atau orang lain, sebagaimana dijelaskan sebagai berikut (Asmadi, 2008) :

Faktor Internal. Ada beberapa hal yang bisa mempengaruhi kecemasan jika dilihat dari faktor internal, diantaranya: (a) usia, sebagian besar yang mengalami kecemasan cenderung lebih sering pada usia dewasa yaitu berusia 21 tahun - 45 Tahun dan lebih banyak pada wanita; (b) pengalaman traumatis, pengalaman traumatis yang dimiliki cenderung mempengaruhi peningkatan kecemasan saat menghadapi kejadian atau peristiwa yang serupa; (c) konsep diri, pada hal ini berhubungan dengan ketidakmampuan diri atau adanya gangguan ketika melakukan kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Faktor Eksternal. Pada faktor ini ada beberapa hal yang menjadi pengaruh terhadap kecemasan, yaitu sebagai berikut: (a) kondisi medis, hal ini terkait diagnosis penyakit yang menjadikan individu lebih sering merasakan kecemasan yang berlebih; (b) akses informasi, biasanya hal ini didapatkan pada pasien sebelum tindakan pengobatan; (c) adanya ancaman kepada sistem diri, yaitu kondisi yang cukup mengancam identitas diri, harga diri, peran diri ataupun hubungan interpersonal yang biasanya faktor eksternal ini didapatkan atas perlakuan orang lain.

Stres

Smet Bart (dalam Ayu, 2017) menyebutkan bahwa terkait faktor yang dapat mempengaruhi stres bisa terjadi karena faktor fisik, psikologis dan sosial dijelaskan sebagai berikut:

Faktor Fisik. Faktor ini terkait dalam beberapa hal yang dapat berpengaruh yaitu penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik, penampilan fisik dirasa kurang menarik.

Faktor Psikologis. Ada beberapa hal yang mempengaruhi dari sisi psikologis, diantaranya: sering berpikir negatif, adanya permusuhan, iri hati, dan rasa dendam.

Faktor Sosial. Dalam faktor ini ada beberapa hal yang dapat berpengaruh pada stres yaitu: lingkungan keluarga yang tidak harmonis, lingkungan yang tidak suportif, adanya tekanan dan tuntutan kerja dalam pekerjaan.

***Psychological Distress* berdasarkan sudut pandang Islam**

Dalam Islam, kesehatan termasuk nikmat sangat berharga yang Allah SWT berikan pada umatnya karena tidak ada satu orangpun yang menginginkan hidup dalam keadaan sakit ataupun menderita suatu penyakit. Ketika dalam keadaan sakit, selain mengeluhkan tentang rasa sakit yang dirasakan pada fisiknya juga biasanya disertai dengan hambatan yang mengganggu jiwa. Pada seseorang yang menderita suatu penyakit kronis dan susah untuk sembuh, terdapat banyak gangguan psikis yang dialami seperti sedih, cemas, putus asa,

bahkan depresi. Semua gejala depresi diawali dengan munculnya rasa sedih. Dalam bahasa Arab, ada beberapa kata yang mempunyai arti makna sedih, yaitu *huzn*, *iktiyab*, *jaz'*. Kata tersebut mengandung makna *huzn* artinya kesedihan, *iktiyab* berarti kesedihan yang mendalam, dan *jaz'* sedih berkeluh kesah. Di dalam Al-Qur'an, kata *huzn* terdapat 42 kali. Salah satunya dalam surat Al-Baqarah ayat 38 :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : *"Maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku maka tidak ada atas mereka ketakutan dan tidaklah mereka bersedih."*

Kemudian dalam surat Al-Araf ayat 35 :

يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي ۖ فَمَنْ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : *"Maka barangsiapa yang bertaqwa dan berbuat baik, maka tidak ada ketakutan atas mereka dan tidaklah mereka bersedih."*

Terdapat pula dalam surat At-Taubah ayat 40 :

إِلَّا تَتَّصِرُوهَ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya : *"Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana."*

Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari bebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

Maka hal penting bagi para penderita endometriosis untuk selalu mendekati diri kepada Allah dan meyakinkan diri bahwa setiap kesulitan yang dilalui akan ada disertai dengan kemudahan yang Allah berikan, dan juga untuk selalu yakin pasti akan memberikan kesembuhan pada setiap umat-Nya. Dan juga sesulit kondisi yang dirasakan dan seberat apapun cobaan yang Allah berikan, Allah tidak akan memberi semua peritswa itu melainkan sesuai dengan kesanggupan diri kita. Allah Maha Mengetahui sedangkan kita tidak mengetahui.

Pengukuran *Psychological Distress*

Terdapat beberapa instrumen yang dapat mengukur depresi, kecemasan dan stres. Salah satunya yaitu instrumen *Depression Anxiety Stres (DASS-21)*. DASS-21 dikembangkan oleh (Lovibond & Lovibond, 1995), *Depression Anxiety Stress (DASS-21)* adalah instrumen yang menentukan tingkat stres, kecemasan dan depresi dari seorang individu. DASS-21 terdiri dari tiga dimensi yaitu mengenai depresi, kecemasan dan stres. Ketiga dimensi ini merupakan satu kesatuan untuk menentukan tingkat emosional negatif individu. Instrumen ini terdiri dari 21 item, masing-masing komponen memiliki 7 item depresi, 7 item kecemasan dan 7 item stres. Setiap item dalam skala ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Tidak pernah (0), Kadang-kadang (1), Sering (2) dan Selalu (3).

Selain itu terdapat instrumen depresi yang disebut *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)* yang dikembangkan oleh Beck. Reliabilitas pada instrumen ini memiliki nilai alpha

sebesar 0.90. Instrumen BDI-II ini terdiri dari 4 dimensi yaitu aspek kognitif, afektif, motivasional, dan somatik. Terdapat 21 item setiap pertanyaan dijawab menggunakan skala likert. Skor 0 TP (tidak pernah), 1 jarang, 2 kadang-kadang, skor 3 untuk sering (Mukhlis, 2011).

Kemudian ada instrumen *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) yang terdiri dari 10 item yang mengukur dimensi depresi, *motor agitation, fatigue, worthless guilt*, dan kecemasan. Reliabilitas alat ukur ini berada di angka 0.881 (Mylsidayu, 2021).

Dalam penelitian ini, variabel *psychological distress* akan diukur menggunakan skala *Depression Anxiety Stres* (DASS-21) untuk mengetahui bagaimana *psychological distress* pada wanita endometriosis, karena dalam penelitian ini alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas dan validitas yang tinggi yaitu 0.751 sehingga reliabel untuk mengukur variabel tersebut.

Keterkaitan *Psychological Distress* dan Kualitas Hidup dalam sudut pandang Islam

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Az-Zariyat ayat 49:

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Artinya: “Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat kebesaran Allah.”

Ayat ini mengandung makna bahwa segala sesuatu sudah Allah ciptakan berpasangan agar kita mengingat akan kebesarannya, seperti sehat berpasangan dengan sakit, senang pasangannya sedih, gelisah berpasangan dengan tenang. Ketika individu merasa gelisah, cemas, stres bahkan depresi hal tersebut dapat berawal dari hati lalu mengalir pada pikiran. Ketika emosi negatif tersebut mendominasi dirasakan, selain mengganggu psikis juga dapat mempengaruhi kondisi fisik. Ketika kesehatan fisik terganggu, maka berbagai aspek kehidupan yang dijalani individu terhambat hingga berdampak menurunnya kualitas hidup karena tidak bisa optimal dalam melakukan segala kegiatan. Adapun cara untuk

menenangkan hati agar pikiran ikut serta merasa tenang, terdapat di dalam Al-Qur'an yakni surat Ar-Rad ayat 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Demi kesehatan fisik dan psikologis juga keberlangsungan hidup yang baik, individu harus mampu mengekspresikan dan meregulasi emosinya secara tepat, tidak boleh dipendam atau dialihkan supaya tidak menyimpan bom waktu. Allah SWT memberi anugerah pada setiap individu yaitu hati yang bisa merasakan berbagai emosi bukan untuk dihindari melainkan untuk diregulasi. Maka diperlukan bagi setiap individu khususnya penderita endometriosis untuk dapat meregulasi emosi khususnya emosi-emosi negatif agar hal tersebut tidak berdampak buruk pada kesehatan psikis dan fisik juga supaya terjaganya kualitas hidup yang lebih baik.

Dukungan Sosial

Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan cara seseorang mengartikan sumber dukungan yang berasal dari keluarga (*family*), teman (*friend*), dan orang terdekat lainnya (*significant other*) (Zimet *et al.*, 1988). Gottlieb (dalam Syafitri, 2015) mengemukakan dukungan sosial tersusun dari suatu informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, sebuah bantuan yang nyata ataupun tindakan yang diberikan oleh seseorang atau bisa didapatkan karena kehadiran dari mereka yang memiliki nilai emosional dan berdampak baik bagi penerimanya.

Definisi lainnya dari dukungan sosial adalah bahwa dukungan sosial merupakan suatu fungsi yang menjembatani sebuah ikatan sosial (Rook & Dooley, 1985). Beberapa fungsi

yang dimaksud yaitu: dukungan emosional, adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau saran maupun informasi, adanya bantuan material (Hobfoll *et al.*, 1991).

Selain itu, Sarafino (1990) (dalam Syafitri, 2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial itu mengacu pada rasa nyaman yang dirasakan individu, kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekeliling individu tersebut sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting bagi penerimanya. Kemudian Chaplin 2000 (dalam Nuferulla Kurniantyas Pangastiti, 2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah memberikan suatu dorongan, semangat dan nasihat kepada individu dalam suatu situasi.

Maka berdasarkan penjelasan-penjelasan dukungan sosial dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan cara individu mengartikan sumber dukungan yang didapatkan melalui keluarga, teman dan kerabat dekat lainnya berupa kepedulian, dorongan, semangat, bantuan verbal maupun non verbal yang sangat berdampak penting bagi penerimanya.

Dimensi Dukungan Sosial

Menurut Zimet *et al* (1988) dukungan sosial tersusun dari 3 dimensi yang dijelaskan sebagai berikut:

Keluarga (*family*). Dukungan ini dukungan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu, seperti memberi saran atau memenuhi kebutuhan emosional ketika membuat keputusan.

Teman (*friend*). Pada dimensi ini, dukungan yang diberikan yaitu oleh teman-teman yang berada disekitar individu, misalnya membantu individu ketika melakukan kegiatan sehari-hari, memberi semangat, menebarkan rasa optimis, dan lain-lain.

Orang terdekat lainnya (*significant other*). Dukungan ini merupakan dukungan yang diberikan oleh seseorang atau kerabat terdekat lain yang dimiliki individu berupa kenyamanan, rasa didengarkan, membuat individu merasa dihargai.

Indikator Dukungan Sosial

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Laksmi *et al* (2020) hasilnya didapatkan bahwa 3 dimensi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yaitu *family, friend and significant other* masing-masing dimensinya terdiri dari beberapa indikator sebagai berikut :

Family. Diindikasikan dari adanya bantuan yang dilakukan dari keluarga, mendapat bantuan emosional dan dukungan dari keluarga, dapat berdiskusi tentang permasalahan yang sedang dihadapi dengan keluarga, kesediaan keluarga membantu individu untuk mengambil keputusan.

Friend. Ditandai dengan adanya teman-teman berusaha membantu ketika saya sedang mengalami sebuah kesulitan, adanya teman-teman dapat diandalkan ketika terjadi suatu permasalahan , mempunyai teman untuk berbagi rasa suka ataupun duka, tidak sungkan untuk berbicara banyak hal tentang permasalahan yang sedang dihadapi kepada teman.

Significant other. Dicitrakan dengan memiliki seorang spesial ketika dibutuhkan, mempunyai seseorang spesial untuk berbagi suka maupun duka, mendapatkan kenyamanan dari seseorang spesial, memiliki seorang spesial yang peduli tentang perasaan yang sedang dirasakan.

Faktor-Faktor yang memengaruhi Dukungan Sosial

Masing-masing individu pasti mengharapkan kehadiran dukungan dari orang-orang terdekat di sekitarnya. Namun, tidak semua individu mendapat dukungan sosial seperti apa yang diharapkannya. Maka dari menurut Sarafino 2006 (dalam Fauziyyah Inas, 2017) terdapat tiga faktor bagi individu untuk menerima dukungan yaitu sebagai berikut:

Potensi dari penerima dukungan. Sebelum mendapat dukungan dari orang lain, individu tersebut juga harus melakukan hal-hal yang bisa membuat orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Hal ini terkait dengan proses sosialisasi, saling

tolong menolong dengan orang lain atau memberitahu orang lain bahwa individu tersebut memang sedang membutuhkan pertolongan. Jika individu tersebut tidak melakukan hal-hal itu, maka individu cenderung tidak mendapat dukungan dari orang yang diharapkan dari orang di sekitarnya. Karena dalam menjalani kehidupan bersosialisasi diperlukan adanya timbal balik antara individu dengan individu lainnya.

Potensi penyedia dukungan. Seorang yang bersedia menjadi pemberi dukungan biasanya orang-orang yang berada di sekitar individu. Namun, seseorang yang biasanya menjadi pemberi dukungan bisa saja suatu waktu mengalami stres atau tekanan psikologis lainnya yang dimana menjadikan seorang tersebut cenderung sedang tidak mepedulikan orang lain dan memilih fokus kepada dirinya sendiri.

Jaringan sosial. Dalam hal ini, hubungan yang dimaksudkan yaitu antara individu dengan orang-orang terdekat khususnya keluarga atau lingkungan terdekatnya. Hubungan ini dipengaruhi beberapa hal yaitu seperti seberapa banyak frekuensi hubungan, dilihat pula dari seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut, jumlah orang yang sering berinteraksi dengan individu, komposisi, yaitu dilihat apakah orang tersebut merupakan anggota keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain sebagainya.

Dukungan Sosial berdasarkan sudut pandang Islam

Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk perhatian, kepedulian, dan kasih sayang antar individu. Dalam Islam, hubungan manusia dibagi menjadi dua kategori yaitu hubungan manusia dengan Allah (*Hablumminallah*) dan hubungan manusia dengan manusia (*Hablumminannas*).

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Maidah ayat 2,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا
أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا
يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى
الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya.”

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa kita sesama manusia harus berupaya untuk menyenangkan hati sesama manusia dengan cara saling membantu, saling berbagi dan menasihati dalam hal kebenaran.

Kemudian terdapat surat lain yang menjelaskan tentang dukungan sosial dalam Al-Qur'an yaitu Allah berfirman dalam surat Al-Balad ayat 17,

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: “Kemudian dia termasuk kedalam orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.”

Sebagaimana dalam surat tersebut dijelaskan bahwa sesama manusia harus saling saling mengasihi satu sama lain karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan butuh adanya interaksi dengan orang lain, sehingga kita harus saling berbagi, mengasihi, mencintai dan menebarkan perasaan positif satu sama lain.

Pengukuran Dukungan Sosial

Terdapat beberapa skala pengukuran yang bisa digunakan untuk mengukur dukungan sosial, salah satunya yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet *et al* (1988). Instrumen ini terdiri dari 12 item yang tersusun dari 3 dimensi yaitu keluarga (*family*), teman (*friend*), orang terdekat lainnya (*significant other*). Terdapat 7 pilihan jawaban dalam alat ukur ini yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), netral (N), agak setuju (AS), setuju (S) (setuju) dan sangat setuju (SS). Nilai reliabilitas yang dimiliki instrumen ini dalam kategori tinggi yaitu sebesar 0.770.

Selain itu, Cohen, Mermelstein, Kamarck dan Hoberman (1985) (dalam Aziza, 2019) mengembangkan skala *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)*. Alat ukur ini dibuat

untuk mengukur bagaimana penilaian individu terkait ketersediaan 4 dukungan dari dukungan sosial yaitu *tangible support*, *self-esteem support*, *appraisal support* dan *belonging support*. Alat ukur ini memiliki 40 pertanyaan yang tersusun dari 4 dimensi. Pemilihan jawaban dalam alat ukur ini berskala 4 dalam bentuk skala likert dimulai dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju.

Kemudian terdapat alat ukur *Social Support Questionnaire* (SSQ) dikembangkan oleh Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. (1983) (dalam Kurniawati, 2019) dalam alat ukur ini terdapat 27 item yang tersusun dari 3 dimensi yaitu *emotional*, *interpersonal* dan *material*.

Pada penelitian ini dukungan sosial pada pasien endometriosis akan diukur dengan menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), karena sangat selaras dengan variabel yang akan diteliti dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

Keterkaitan *Psychological Distress* dan Dukungan Sosial dalam sudut pandang Islam

Dalam menjalani kehidupannya, setiap individu pasti merasakan berbagai emosi yang dialami. Hal tersebut wajar dirasakan seperti merasakan takut, bahagia, sedih, marah dan lain sebagainya. Adapun ketika seorang individu dihadapkan dengan memiliki suatu penyakit, individu tersebut rentan mengalami berbagai emosi negatif seperti ketakutan hingga merasa cemas berlebihan. Dalam Islam, hal tersebut disebut dengan cobaan atau ujian. Karena adanya ujian berupa memiliki suatu penyakit tersebut, individu cenderung merasa tertekan, mudah cemas, stres hingga depresi. Sesuai dengan firman Allah Swt dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الضَّالِّينَ

Artinya: *“Dan sungguh Kami akan berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Akan tetapi, Allah Swt pun tidak ingin dan tidak akan membiarkan setiap hamba-Nya merasakan kecemasan bahkan kekhawatiran yang berlarut-larut. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur’an surat At-Taubah ayat 40:

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Artinya: *“Janganlah kamu berduka cita (bersedih), sesungguhnya Allah beserta kita.”*

Bukti nyata bahwa Allah Swt tidak akan membiarkan setiap hamba-Nya merasa sendirian dalam menghadapi suatu cobaan adalah selain adanya pertolongan langsung dari Allah, setiap individu pun mendapat bantuan dari individu lain berupa dukungan. Dukungan tersebut bisa didapat dari keluarga, saudara, teman dan sahabat ataupun orang terdekat lainnya. Dampak dari dukungan yang diperoleh yaitu berupa rasa nyaman dan perasaan positif yang dirasakan sehingga terciptanya rasa peduli dan tolong menolong terhadap sesama. Anjuran agar setiap individu tolong menolong sudah tercantum dalam Al-Qur’an surat Al-Balad ayat 17:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ اصْوًا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: *“Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.”*

Maka, dari ayat di atas menjelaskan bahwa antar individu dilarang saling berbuat keburukan karena hendaknya saling mengasihi dan saling tolong menolonglah dalam hal-hal kebaikan. Supaya setiap individu yang sedang mengalami cobaan merasa lebih ringan dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi, entah itu cobaan terkait permasalahan kesehatan, permasalahan kehidupan ataupun cobaan dalam permasalahan yang lainnya.

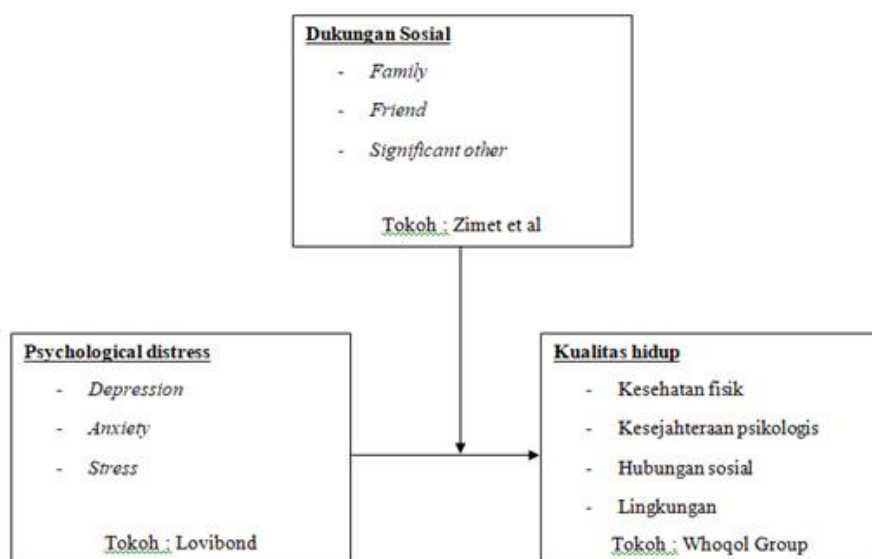
Kerangka Pemikiran

Endometriosis merupakan penyakit kronis jangka panjang yang menyerang sistem reproduksi wanita. Dalam ilmu medis, endometriosis ditandai dengan adanya lapisan dinding rahim yang tumbuh di luar rahim dan menempel pada bagian organ tubuh lain seperti ovarium, kandung kemih bahkan usus. Gejala-gejala yang muncul ketika wanita terkena endometriosis seperti kram menstruasi, nyeri di punggung bagian bawah dan panggul selama dan / atau setelah menstruasi, buang air kecil dan buang air besar yang menyakitkan selama masa menstruasi, rasa sakit ketika hubungan seksual, masalah pencernaan yaitu diare, sembelit, kembung atau mual, dan cepat merasa lelah sangat terasa menyakitkan bagi penderitanya, hal tersebut dapat berdampak terjadinya infertilitas hingga kemandulan. Selain menyerang kesehatan fisik, penyakit ini juga mengganggu kesehatan mental pasien. Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, penderita endometriosis ini diduga terganggu kesehatan mentalnya karena merasakan stres, cemas berlebihan bahkan depresi.

Dalam psikologi, gangguan kesehatan mental tersebut disebut dengan *psychological distress*. *Psychological distress* adalah suatu keadaan gangguan emosional yang ditandai dengan gejala depresi, kecemasan dan stres yang dialami individu dan dapat menghambat kesehatan fisik ataupun psikologis. Yang dimana pada penderita endometriosis hal tersebut dapat juga mempengaruhi kualitas hidupnya. Kualitas hidup adalah persepsi individu ketika memandang pencapaian dalam kehidupannya terkait kesehatan yang meliputi biologis, psikologis, sosial dan juga spiritual. Hal tersebut menjadi salah satu faktor terpenting bagi individu. Ditegaskan pada penelitian Gallagher *et al* (2018) didapatkan bahwa wanita penderita endometriosis melaporkan adanya penurunan kualitas hidup yang signifikan terkait kesehatan fisik dan mental bila dibandingkan dengan wanita sebaya yang sehat. Kemudian penderita endometriosis ketika penyakitnya kambuh hanya bisa terbaring di tempat tidur, penyakit ini sangat berdampak terhadap kualitas hidup penderita dan menurunnya prestasi

kerja ataupun sekolah dan mahal nya biaya perawatan medis (Eskenazi & Warner, 1997). Hal tersebut menandakan bahwa wanita dengan endometriosis memiliki kualitas hidup yang buruk dan juga kesehatan mental yang cukup mengganggu.

Dalam penelitian lain, didapatkan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai variabel moderator pada *psychological distress* dan kualitas hidup (Huang & Hsu, 2013). Dukungan sosial adalah cara seseorang mengartikan sumber dukungan yang berasal dari keluarga (*family*), teman (*friend*), dan orang terdekat lainnya (*significant other*) (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial terdiri dari dua bentuk, yaitu *perceived social support* dan *received social support*. *Perceived social support* merupakan dukungan sosial yang dirasakan yaitu sejauh mana individu merasakan bahwa ia dibantu oleh orang-orang disekitarnya. *Received social support* merupakan dukungan sosial yang diterima yaitu pengukuran dari dukungan yang sebenarnya didapatkan dari orang lain. Hasil penelitian menegaskan bahwa *perceived social support* lebih penting daripada jumlah bantuan *received social support* (George et al., 2020). Semakin baik dukungan sosial yang diberikan maka semakin berkurang kecemasan dan depresi yang dirasakan pasien (Yuliana et al., 2020). Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan di atas, maka dapat ditunjukkan dalam kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Hipotesis Penelitian

Dukungan sosial dapat menjadi moderator dalam pengaruh *psychological distress* terhadap kualitas hidup pasien endometriosis.

