

SELF-EFFICACY DAN MAKNA HIDUP PADA PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER

Mery Agustini¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research on self-efficacy and meaning of life aims to find out the picture of self-efficacy and eating life in coronary heart sufferers. People with coronary heart disease have a fear and are confused about what to do in the future after experiencing the disease. This study uses a qualitative approach based on the self-efficacy aspects proposed by Bandura and aspects of the meaning of life by Bastaman with a phenomenological approach. Respondents were taken based on purposive sampling the method of data collection is the method of observation checklist and direct interviews with the category of unstructured interviews. With the number of research subjects suffering from coronary heart disease as many as four people. The results showed that of the four subjects have a picture of self-efficacy and meaning of life that is almost the same in accepting the condition of the self with coronary heart disease. In the first subject PJ, has a strong belief to be able to recover from his illness and have a good relationship with family. The second subject, NN, felt able to recover from his illness even though he was worried about his condition if it became a burden for others. The third subject IS, said he was sure to recover from this disease but was hesitant in taking various actions and motivating themselves. And the fourth subject JD, said he would continue to strive to be able to recover from the disease to the limit of his ability.*

Keywords: *Self-Efficacy, Meaning of Life, Coronary Heart Disease.*

ABSTRAK. Penelitian mengenai self-efficacy dan makna hidup ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-efficacy dan makna hidup pada penderita jantung koroner. Para penderita penyakit jantung koroner memiliki rasa takut serta merasa kebingungan untuk melakukan apa untuk kedepannya setelah mengalami penyakit tersebut. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif berdasarkan aspek self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura dan aspek makna hidup oleh Bastaman dengan pendekatan fenomenologi. Responden diambil berdasarkan purposive sampling, metode pengumpulan data adalah metode observasi checklist dan wawancara langsung dengan kategori wawancara tidak terstruktur. Dengan jumlah subjek penelitian yang menderita penyakit jantung koroner sebanyak empat orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keempat subjek memiliki gambaran self-efficacy dan makna hidup yang hampir sama dalam menerima kondisi diri dengan penyakit jantung koroner tersebut. Pada subjek pertama PJ, memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat sembuh dari penyakitnya dan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga. Subjek kedua NN, merasa mampu untuk sembuh dari penyakitnya walaupun sempat mengkhawatirkan kondisinya apabila menjadi beban untuk orang lain. Subjek ketiga IS, mengatakan yakin untuk sembuh dari penyakit ini namun merasa ragu dalam melakukan berbagai tindakan dan memotivasi diri. Dan subjek keempat JD, mengatakan akan terus berusaha untuk dapat sembuh dari penyakit tersebut sampai batas kemampuan dirinya.

Kata kunci: Self-Efficacy, Makna Hidup, Penyakit Jantung Koroner.

¹ Email: mer.agustini@gmail.com

PENDAHULUAN

Jantung ialah organ tubuh yang sangat penting untuk dijaga kesehatannya, karena begitu penting fungsi jantung untuk tubuh manusia. Penyakit jantung sangat sulit untuk dideteksi, sehingga menyebabkan banyak orang yang meninggal dunia secara mendadak tanpa disadari jika seseorang mengidap penyakit jantung atau terkena serangan jantung. Mitos yang beredar di sebagian besar masyarakat Indonesia ialah penyakit jantung jarang ditemui, tidak perlu melakukan cek kesehatan apabila tidak merasakan apapun, dan penyakit jantung ialah penyakitnya para orang kaya dan yang sudah tua renta. Fakta yang terjadi sebenarnya ialah bahwa penyakit jantung dan kardiovaskular menjadi peringkat pertama penyebab kematian di beberapa negara termasuk di Indonesia.

Di Indonesia penyakit jantung dan pembuluh darah terus meningkat dan akan memberikan beban kesakitan, kecacatan dan beban sosial ekonomi bagi keluarga penderita, masyarakat, dan negara. Prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia tahun 2013 berdasarkan diagnosis dokter sebesar 0,5%, sedangkan untuk gejalanya sebesar 1,5%. Penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan salah satu masalah kesehatan utama di negara maju maupun berkembang, penyakit ini menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya. Pada tahun 2008 diperkirakan sebanyak 17,3 juta kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Lebih dari 3 juta kematian tersebut terjadi sebelum usia 60 tahun. Terjadinya kematian dini yang disebabkan oleh penyakit jantung berkisar sebesar 4% di negara berpenghasilan tinggi, dan 42% terjadi di negara berpenghasilan rendah. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung pembuluh darah, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Depkes, 2014).

Ada berbagai macam jenis penyakit jantung, salah satu penyakit jantung yang berbahaya ialah penyakit jantung koroner (PJK). Gejala penyakit jantung sebenarnya bervariasi tetapi yang paling sering terjadi adalah “nyeri dada”. Penyakit jantung koroner adalah sebuah penyakit yang terjadi akibat hasil tersumbatnya atau penyempitan pembuluh darah arteri koroner. Seperti yang diketahui pembuluh darah arteri koroner berfungsi untuk mengalirkan darah dengan membawa sari-sari makanan maupun

oksigen yang sangat dibutuhkan oleh otot jantung agar bisa berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Dari penelitian yang dilakukan Kurniadi (2013) pada laki-laki akan mulai beresiko mengalami penyakit jantung pada umur 45 tahun, sedangkan pada wanita umur 55 tahun. Presentasi hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa 50% dari laki-laki dan 64% dari wanita yang meninggal karena penyakit jantung, dan tidak pernah mengalami gejala apapun sebelumnya atau merasa baik-baik saja.

Penyakit jantung koroner menghambat aktifitas para penderitanya, ruang gerak menjadi terbatas dan harus berlutut dengan pengobatan, hal ini sangat mempengaruhi perjalanan seseorang dalam menemukan makna hidupnya. Bastaman (2007) mengatakan diperlukannya harapan (hope) untuk dapat menemukan makna hidup, namun harapan belum tentu bisa menjadi kenyataan maka akan sangat dibutuhkannya semangat, optimis serta keyakinan seseorang (self-efficacy).

Adapun self-efficacy yang dimaksud ialah keyakinan individu tentang kemampuannya untuk memotivasi diri, sumber daya kognitif, dan tindakan yang di perlukan untuk berhasil melaksanakan tugas tertentu dalam konteks tertentu. Sejalan dengan pemikiran Reivich & Shatter (2002) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Bandura (dalam Abdullah, 2003) menjelaskan aspek-aspek yang mempengaruhi self-efficacy ialah keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan, keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan, keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul.

Dibutuhkannya keyakinan yang kuat dari dalam diri seseorang untuk dapat sembuh dari penyakit jantung koroner, walaupun pada dasarnya penyakit ini tidak dapat disembuhkan. Individu yang memiliki keyakinan kemampuan diri mampu menerima penyakit yang dideritanya sehingga dapat memaknai kehidupan. Keyakinan akan kemampuan diri ini membuat individu merasa nyaman menerima keadaan dirinya saat ini, sebaliknya jika individu memiliki keyakinan diri yang rendah akan merasa cemas dan tidak dapat memaknai hidupnya.

Makna hidup ini tidak diberikan oleh siapapun, tetapi harus dicari dan ditemukan sendiri, dan kemudian setelah menemukan mencoba untuk dipenuhi. Dalam kehidupan ada dua macam tipe manusia yaitu orang-orang yang masih mencari makna hidupnya dan mereka yang telah menemukan makna hidupnya melalui pengalaman pribadi masing-masing orang. Makna hidup bersifat unik, pribadi dan temporer, makna hidup bersifat spesifik dan nyata, makna hidup bersifat memberi pedoman dan arah. Hal tersebut sejalan dengan pengertian dari makna hidup menurut (Widianita, Mikarsa, Hartiani, 2009) ialah hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan, yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi individu sehingga layak dijadikan tujuan hidup.

Oleh sebab itu self-efficacy berperan penting dalam pencarian makna hidup seseorang yang dapat menunjukkan hal-hal yang berpotensi bermakna, akan tetapi kembali pada orang itu sendiri untuk menentukan apa yang dianggapnya bermakna dalam hidupnya. Axford (2007) menyatakan bahwa semakin tinggi self-efficacy pada individu, maka semakin mampu individu tersebut untuk beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup. Self-efficacy pada penderita penyakit jantung koroner tidak terlepas dari bagaimana kemampuan yang ada dalam diri individu tersebut yang merupakan hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi mereka yang menghayati hidup bermakna, yang menjalani kehidupan sehari-harinya dengan penuh semangat dan gairah hidup, serta jauh dari perasaan frustrasi, hampa walaupun dalam keadaan yang tidak menyenangkan ataupun menjadi pesakitan. Karena dalam hakekatnya manusia akan lebih matang dalam penderitaan dan lebih kuat karna penderitaan.

TINJAUAN PUSTAKA

Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah penyakit jantung yang timbul akibat adanya penyempitan pada arteri koronaria, sehingga mengganggu aliran darah ke otot jantung. Penyebab terbanyak dari penyempitan tersebut adalah arterosklerosis (Lubis dalam Rahmawati, Zulaekah & Rahmawaty, 2009).

Penyakit jantung koroner adalah penyakit dimana pembuluh darah yang menyuplai makanan dan oksigen untuk otot jantung mengalami sumbatan. Sumbatan ini paling sering terjadi akibat penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner (Kurniadi, 2013). Jika pembuluh darah koroner tersumbat atau menyempit itu artinya pasokan makanan berkurang pasokan zat makanan ke jantung harus selalu lancar karena jantung terus bekerja tanpa henti, bagian yang bertugas memasok oksigen dan zat makanan adalah pembuluh darah koroner. Penyakit jantung koroner menurut Kandou (2009) merupakan penyakit degenerative yang dapat disebabkan oleh manifestasi aterosklerosis di pembuluh koroner dan berbagai macam faktor risiko lainnya.

Dari keseluruhan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Penyakit jantung koroner adalah penyakit dimana pembuluh darah yang menyuplai makanan dan oksigen untuk otot jantung mengalami sumbatan. Sumbatan ini paling sering terjadi akibat penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah koroner.

Makna Hidup

Manusia itu unik, artinya manusia akan berusaha menemukan dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupannya untuk mempertahankan keseimbangannya. Eksistensi dari keberadaan manusia itu adalah kebermaknaan dirinya dalam kehidupan. Ketika manusia gagal menciptakan kebermaknaan maka hal-hal yang mungkin dialami antara lain kesepian, kesendirian ataupun keterasingan (Yuwono dalam Rochmawati, Hamid, Helena, 2013). Menurut Bastaman (2007) pengertian makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (the purpose in life).

Kehidupan bermakna diperoleh dari bagaimana cara seseorang menjalani kehidupannya itu sendiri seperti yang di jelaskan Frank (2003) bahwa makna hidup sebagai keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri.

Makna hidup apabila ditemukan dan berhasil dipenuhi diharapkan akan mendatangkan perasaan bermakna dan bahagia yang semuanya merupakan cerminan kepribadian yang sehat. Adapun aspek-

aspek dalam menemukan dan pentingnya makna hidup menurut Bastaman (2007) adalah pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur nilai, ibadah.

Self-Efficacy

Self-efficacy adalah ekspektasi dari keyakinan mengenai seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam situasi tertentu. Bandura (dalam Rohmad 2013) mengatakan self-efficacy adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Selanjutnya Mappier (2006) self-efficacy adalah menunjukkan pada kemampuan atau rasa bisa diri senyatanya yang dipandang ada pada diri atau tidak dimiliki seseorang guna mengatasi situasi-situasi spesifik.

Menurut Baron & Byrne (2004) mengatakan bahwa self-efficacy merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu mengerjakan tugas, mencapai sebuah tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Selanjutnya Alwisol (2010) mengemukakan bahwa self-efficacy adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Self-efficacy ini berbeda dengan aspirasi (citacita), karna cita-cita menggambar sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedangkan self-efficacy menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Bandura (dalam Abdullah, 2003) membagi self-efficacy kedalam empat aspek, yaitu: a) keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur keaburan, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan, b) Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil, c) Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan, individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas, d) Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul, individu dengan self-efficacy yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif berdasarkan aspek self-efficacy dan aspek makna hidup dengan jenis pendekatan fenomenologi. Responden diambil berdasarkan purposive sampling, metode pengumpulan data adalah metode observasi checklist dan wawancara langsung dengan kategori wawancara tidak terstruktur. Dengan jumlah subjek penelitian yang menderita penyakit jantung koroner sebanyak empat orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa para penderita penyakit jantung koroner yang telah menemukan makna hidupnya karena keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat keluar dari rasa takut dan kebingungan berjumlah 3 orang yaitu PJ, NN, dan JD serta dapat menyelesaikan permasalahan yang ada. Sedangkan untuk IS sendiri walaupun memiliki keinginan untuk sembuh, namun IS sendiri meragukan kemampuan dirinya dalam memotivasi dirinya sendiri, sehingga masih belum bisa menemukan makna hidupnya dan masih mencari makna hidup tersebut.

Seperti yang diketahui tentunya penyakit jantung koroner menghambat aktifitas para penderitanya, ruang gerak semakin terbatas dan harus selalu meminum obat-obatan, hal ini sangat mempengaruhi perjalanan seseorang dalam menemukan makna hidupnya. Dalam hal ini, Bastaman (2007) mengatakan diperlukannya harapan untuk dapat menemukan makna hidup namun harapan belum tentu bisa menjadi kenyataan, maka akan sangat dibutuhkannya semangat, optimis serta keyakinan seseorang yaitu self-efficacy. Hal ini ditunjukkan oleh ketiga subjek yang mengatakan keinginan mereka untuk sembuh dari penyakitnya. Ketiga subjek inilah yang telah menemukan makna hidupnya.

Setelah mengetahui terkena penyakit ini PJ merasakan ketakutan dan kebingungan harus melakukan apa, namun PJ tidak berpikiran meninggal saat itu karena apa yang dirasakannya begitu mendadak. Ada raut kesedihan pada wajah PJ ketika

PJ bercerita bosan meminum obat yang dokter katakan harus diminum PJ seumur hidupnya. Namun semangat PJ untuk tetap sembuh sangatlah besar sehingga apapun yang disarankan dokter selalu dilakukan oleh PJ.

Pada saat ini subjek PJ mengatakan keyakinannya untuk sembuh dari penyakit ini, karena penyakit ini datangnya dari Allah dan akan kembali kepadanya pula. Subjek juga berkata sekarang ini segala hal dibuat lebih santai untuk menjalani dan selalu berprasangka baik sehingga mencapai target yang telah ditetapkan dapat terlaksana. Keyakinan PJ akan keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul membuat PJ mampu untuk tidak terlalu memikirkan secara berlebihan masalah yang sedang dialami oleh PJ karena keinginan berumur panjang yang subjek harapkan, apabila ada suatu permasalahan yang muncul subjek lebih memilih untuk segera menyelesaikannya secara langsung. Seperti yang telah dikemukakan oleh Bandura (dalam Rohmad 2013) yang mengatakan bahwa self-efficacy adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Dalam menjalani hidup dengan penyakit jantung koroner ini, kehidupan bermakna diperoleh dari bagaimana cara seseorang menjalani kehidupannya itu sendiri seperti yang dijelaskan Frank (2003) bahwa makna hidup sebagai keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Gambaran makna hidup PJ ditampakkan oleh PJ yaitu dengan adanya pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur nilai, ibadah.

Pemahaman diri adalah mengenali secara objektif kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri sendiri (Bastaman, 2007). Pemahaman diri PJ mengenai kemampuan dirinya sebagai seorang dengan penyakit jantung koroner mengatakan pada dirinya sendiri bahwa kesehatan itu yang paling utama, karena apabila banyak memiliki uang tapi sakit itu akan menjadi percuma. Subjek juga mengatakan tidak terlalu berat melakukan aktifitas, menjaga pola makan dan tidurnya, karena

sudah mengalami kecacatan jantung dan sekarang lebih berhati-hati lagi dalam menjalani hidup, untuk ke depannya ingin sehat agar dapat melihat anak cucunya hidup sukses, semakin yakin dan mendekatkan diri kepada Allah dan mengaku pasrah semoga selalu diberi kekuatan dan ikhlas menjalaninya sisa hidupnya saat ini.

Selanjutnya subjek kedua, NN terlihat menjawab dengan menundukkan kepalanya, sesekali menarik nafas panjangnya. NN juga beberapa kali mengalihkan pandangannya ketika peneliti bertanya. Ketika menceritakan tentang penyakitnya NN lebih banyak mengalihkan pandangannya kesekelilingnya, NN mengatakan ketakutannya selama ini terhadap penyakitnya dan bingung harus bagaimana.

Dalam memaknai kehidupannya subjek NN untuk pemahaman diri NN mengatakan merasa mampu untuk sembuh dari penyakit yang dideritanya, NN beralasan sewaktu masih muda terlalu aktif tidak memikirkan kesehatan sehingga menyebabkan terkena penyakit jantung ini. NN juga memiliki berbagai harapan yang apabila tidak mampu untuk dicapai NN akan terus berusaha, apabila ada suatu masalah NN harus berpikir terlebih dahulu tetapi tidak sampai terlalu berlebihan mengingat usia yang tidak muda lagi dan berpenyakit karna takut dapat mempengaruhi kesehatannya.

Dalam hal bertindak positif NN mengatakan tidak ingin seperti dulu lagi yang terlalu memforsir tubuhnya, sedikit demi sedikit mengurangi kegiatannya karna sudah tidak kuat lagi, dan NN juga mengatakan jarang sekali bercerita kepada orang lain tentang masalah-masalahnya karena takut terjadi apa apa. NN juga menerima kondisinya yang seperti ini, dan banyak melakukan pengobatan tradisional saja. Selanjutnya NN menjelaskan keakraban hubungan terhadap keluarganya, menceritakan masalah kepada anak dan suaminya, NN mengaku memiliki teman dekat tetapi jarang untuk menceritakan masalahnya. Namun dari orang lain lah NN untuk berobat, dan keluarga menjadi peran pendukung utama bagi NN untuk memotivasi dirinya karena keluarga juga merasakan ketakutan akan penyakit NN ini, NN pun merasa senang masih banyak orang yang menyanyanginya dan memperhatikan dirinya. NN juga mengatakan merasakan perubahan kasih sayang yang lebih dan jauh lebih dekat kepada keluarganya.

Di dalam pendalaman catur nilai subjek NN mengatakan menginginkan kesembuhan dan kesehatan hingga sampai meninggal nanti, menginginkan penyakitnya hilang dengan sendirinya, ingin selalu berobat terus agar cepat sehat dan juga keinginan sukses untuk kedepannya dan tidak menginginkan hal yang terlalu berlebih. Subjek NN merasa kepuasan telah melakukan berbagai hal dalam hidupnya selama ini. Dalam hal ibadah NN banyak mengikuti kegiatan keagamaan seperti arisan yasinan dan pengajian, banyak menghabiskan waktu untuk banyak berdzikir setelah mengalami penyakit jantung ini, sebelum terkena penyakit subjek NN mengaku jarang melaksanakan sholatnya, sekarang lebih merasakan ketakutan apabila meninggalkan sholat, setelah menyelesaikan ibadah subjek mengaku merasa lebih tenang.

Selanjutnya subjek JD bercerita tentang penyakit dengan terbata-bata sambil sesekali menghela nafas ketika mengingat sesuatu. Selanjutnya subjek JD, dalam keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu JD mengatakan kesanggupannya untuk melewati masalah yang ada dalam hidupnya dan menjalani sesanggup-sanggupnya, apabila tidak sanggup JD pasrah kepada yang maha kuasa, JD mengatakan karena yang maha kuasalah JD mampu menjalani semuanya. Namun terkadang JD merasakan kebosanan dalam hal meminum obatnya yang dilakukan terus menerus tetapi JD paham apabila JD tidak meminum obat JD akan drop kembali. Hal ini sesuai dengan penjelasan Santrock (dalam Rachmawati, 2012) menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan kepercayaan bahwa "aku bisa", sehingga individu dengan self-efficacy yang tinggi akan lebih merasa bahwa dirinya mampu menghadapi pekerjaan dan bekerja dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

JD merasakan pada awal terkena penyakit ini merasa kebingungan untuk menghadapi dan menerima namun JD tidak ingin terlalu larut dalam perasaan itu, subjek JD mengatakan harus bangkit dan berusaha walaupun terkadang sering berpikiran buruk tentang penyakitnya ini, karena JD beralasan apabila dirinya tidak mampu melewati dirinya tidak mampu untuk membahagiakan keluarganya. Menurut Stajkovic & Luthans (dalam Luthans, 2006) mengungkapkan self-efficacy mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk memobilisasi motivasi sumber daya kognitif dan

tindakan yang diperlukan agar berhasil melaksanakan tugas dalam konteks tertentu. Dalam keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan JD mengatakan bahwa akan terus berusaha untuk dapat sembuh dari penyakitnya sampai dimana kemampuan JD, JD mengatakan pula apabila tidak yakin dengan kemampuan sendiri bagaimana akan berhasil karna tidak ada usaha yang mengkhianati hasilnya nanti.

Dalam keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul JD mengatakan bahwa memiliki kecenderungan santai dalam menyikapi berbagai masalah apapun dan tipe orang yang tidak mau terburu-buru, memikirkannya dengan matang harus bagaimana. JD mengatakan segala permasalahan pasti memiliki jalan keluar, Allah tidak akan menguji hambanya diluar kemampuan hambanya tersebut. Hal ini sesuai dengan penjelasan Bandura (dalam Abdullah, 2003) bahwa individu dengan self-efficacy yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Selanjutnya subjek IS sendiri masih belum bisa menemukan makna hidupnya dan masih mencari makna hidup tersebut. Saat diwawancarai IS yang bersuara sedikit lirih, mata IS terlihat sedikit berair dan memerah, tarikan nafas IS pun lebih besar, dan duduk yang tidak bisa diam selalu bergerak-gerak.

Untuk gambaran makna hidup IS dalam pemahaman dirinya, IS sekarang lebih banyak menghabiskan waktu dirumah, subjek menuturkan waktu masih muda dulu subjek memang selalu bekerja terus menerus sehingga subjek beranggapan karena terlalu bekerja berlebihan di waktu muda lah yang menyebabkan IS terkena penyakit ini, sekarang IS merasakan perubahan-perubahan pada diri IS yang tidak lagi mengikuti hiburan-hiburan yang ada, tidak lagi terlalu mengejar impian dan juga mengaku saat ini tidak mengalami stress, dan IS mengatakan tidak memiliki keluhan apapun juga tidak takut akan kematian. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Lambert, Baumeister, Stillman, Finchman (2012) yang menjelaskan makna hidup mempunyai hubungan yang erat dengan masa kini dan masa depan sebagai penentu kehidupan seseorang.

Dalam bertindak positif memilih tindakan-tindakan nyata yang benar-benar dapat dilaksanakan secara wajar tanpa memaksa diri serta memahami bahwa waktu untuk melaksanakannya bisa berlangsung beberapa menit saja, hal ini sesuai

dengan pernyataan IS yang mengatakan bahwa IS santai saja saat menerima kabar yang tidak baik karena subjek beranggapan apabila terburu-buru akan tidak baik pula hasilnya. Dalam rutinitas keseharian IS untuk pengakraban hubungan IS mengatakan keikutsertannya dalam masyarakat agar apabila terjadi sesuatu hal terhadap IS, orang lain dapat membantunya, IS juga mengatakan hubungannya dengan orang lain pun terbilang biasa-biasa saja. IS cenderung tidak mau bergaul dengan lingkungan disekitarnya apabila tidak ada yang penting.

Usaha untuk memahami benar-benar empat ragam nilai, yaitu nilai-nilai berkarya, nilai-nilai penghayatan, nilai-nilai bersikap, nilai-nilai pengharapan. IS mempunyai keinginan-keinginan yang dimilikinya banyak hanya saja tercapai atau tidaknya IS sendiripun meragukannya namun IS tetap santai menyikapinya. IS mengatakan tidak ada penyesalan dalam dirinya terkena penyakit ini karna apabila IS menyesalinya IS tidak percaya pada Allah, IS merasa puas dengan hidupnya saat ini yang penting IS dapat memenuhi kebutuhan pangannya, dan saat ditanya harapan kedepannya IS hanya mengatakan mudah-mudahan jika ada jalannya tetapi IS pun sendiri tidak memiliki keyakinan untuk mewujudkan harapan tersebut. Untuk ibadah IS mengakui melakukannya sesekali saja setelah terkena penyakit jantung ini, subjek jarang sekali melakukannya, IS mengatakan setelah melaksanakan ibadah tidak ada perasaan yang berubah IS mengatakan biasa-biasa saja, IS juga menuturkan kurangnya ibadahnya tidak jadi masalah yang terpenting tidak mengganggu orang lain. Sehingga dapat diketahui bahwa IS yang walaupun merasa yakin akan kesembuhannya, tetapi IS tidak dapat menyakini dirinya sendiri untuk mencapai harapan-harapan yang dimilikinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan maka diperoleh data mengenai self-efficacy dan makna hidup pada penderita penyakit jantung koroner. Gambaran mengenai self-efficacy dan makna hidup pada penderita penyakit jantung koroner dari keempat subjek penelitian dapat disimpulkan seperti berikut:

1. Subjek PJ memiliki keyakinan yang kuat untuk sembuh dari penyakitnya, PJ mampu memiliki hubungan yang baik dengan keluarga. PJ tidak menyesali penyakit yang dideritanya dan tidak ingin terlalu terbebani dengan kondisinya saat ini, hal ini terlihat dari hasil observasi bahwa subjek selalu memandang peneliti saat berbicara. PJ lebih berhati-hati dalam menjalani kehidupannya saat ini serta semakin dekat kepada Allah dan pasrah untuk selalu diberi kekuatan untuk dapat menjalani sisa hidupnya dengan ikhlas.
2. Subjek NN merasa mampu untuk sembuh dari penyakitnya, walaupun sempat mengkhawatirkan kondisinya apabila menjadi beban untuk orang lain. Hal ini ditandai dengan raut wajah NN yang menunjukkan kesedihan. NN menuturkan banyak mengikuti kegiatan keagamaan dan memiliki hubungan yang baik dengan teman dekatnya, keluarga juga menjadi motivasi terbesar NN untuk terus berobat. NN juga memiliki banyak harapan yang ingin diwujudkan walaupun usia sudah tidak muda lagi dan dengan kondisi kesehatan yang tidak menentu.
3. Subjek IS mengatakan ragu untuk memotivasi diri sendiri dan melakukan berbagai tindakan. Subjek mengatakan tidak menyesali apa yang terjadi padanya saat ini yang terpenting subjek dapat memenuhi kebutuhan pangannya. Untuk hal ibadah IS melakukan sesekali saja dan mengatakan tidak ada perubahan dalam dirinya setelah melaksanakan ibadah. Hal ini ditunjukkan dengan sikap IS yang terbata-bata dalam dalam menjawab pertanyaan dan menghela nafas ketika ingin berbicara.
4. Subjek JD mengatakan sudah menjadi kodrat dirinya untuk menjalani hidup dengan penyakit jantung koroner ini, dan akan terus berusaha semampunya untuk dapat sembuh. Terkadang subjek sering berpikiran buruk tentang penyakitnya, namun JD mengatakan harus bangkit dan berusaha untuk tidak terpuruk. Hal ini ditunjukkan dari sikap JD yang terlihat berpikir sebelum menjawab pertanyaan peneliti. Subjek menerima kondisinya saat ini dan mengaku mengalami banyak perubahan dalam hidupnya setelah menderita penyakit ini. Subjek juga lebih meningkatkan ibadahnya karena

dengan ibadahlah subjek merasa jauh lebih tenang dan jauh lebih baik.

Saran

1. Bagi pasien penderita, penyakit jantung koroner dapat menimbulkan adanya gangguan secara fisik maupun psikis, diharapkan untuk dapat lebih meningkatkan keyakinan-keyakinan dalam dirinya. Dengan adanya pemahaman terhadap hal diatas akan mempermudah subjek untuk dapat menemukan hidup yang lebih bermakna agar dapat memiliki tujuan-tujuan hidup yang lebih baik lagi, seperti halnya dengan tetap bersemangat menjalani aktifitas-aktifitas dalam hidupnya meski dengan kondisi kesehatan yang tidak menentu.
2. Bagi pihak keluarga, diharapkan untuk memberi dukungan serta memotivasi subjek untuk terus melakukan pengobatan, dan melakukan pola hidup yang lebih sehat lagi. Hal ini bertujuan agar subjek memiliki pandangan yang positif bahwa dirinya mampu untuk dapat melewati semuanya dengan baik dan lebih bermakna.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu memperluas kajian dengan melibatkan variabel lain, antara lain seperti kontrol diri, manajemen stres, religiusitas dan lebih memperkaya data wawancara secara mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah. (2003). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Toleransi dengan Adaptive Selling pada Agen Asuransi Jiwa. *Journal Insight*, Volume 1, Nomor 2.

Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Axford, K., M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students*. Walden University: Dissertation.

Baron, R. A. dan Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. (Terjemahan Dra. Ratna Djuwita, Dipl, Psychl, dkk) Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Bastaman, H. D. (2007). *LOGOTERAPI: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Departemen Kesehatan, (2014). *Lingkungan Sehat, jantung Sehat*. Internet. <http://www.depkes.go.id/article/view/201410080002/lingkungan-sehat-jantung-sehat.html#sthash.QSEHw1Xr.dpuf>. Diakses tanggal 24 Agustus 2015.

Frankl, V. E. (2003). *Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi wacana.

Kandou, G. D. (2009). Makanan Etnik Minahasa dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Volume 4, Nomor 1.

Kurniadi, H. (2013). *Stop! Gejala Penyakit Jantung Koroner*. Yogyakarta: Familia.

Lambert, M., Baumeister, F., Stillman, F. & Finchman, D. (2012). "Family and Meaning Examining the Four Needs for Meaning as Mediators. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*. Volume 4, Nomor 1.

Mappier, A. A. T. (2006). *Kamus Istilah Konseling&Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Rahmawati, A. C, Zulaekah, S & Rahmawaty, S. (2009). Aktivitas Fisik dan Rasio Kolesterol (HDL) Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, Volume 2, Nomor 1.

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor; 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.

Rochmawati, D. R, Hamid, A. S. Y, Helena, N. (2013). Makna Kehidupan Klien Dengan Diabetes Melitus Kronis Di Kelurahan Bandarharjo Semarang Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 1, Nomor 1.

Rohmad, E. (2013). Self-Efficacy: Studi Indigenus Pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*. Volume 2, Nomor 2.

Widianita, Mikarsa, H.L, Hartiani, F. (2009). Gambaran Makna Hidup Remaja Penderita Leukemia. *Indonesian Journal of Cancer*, Volume III, Nomor 1.