

Mindfulness pada Caregiver di Panti Sosial Tulus Kasih Bandung *Mindfulness on Caregiver in Social Institutions Tulus Kasih Bandung*

¹Mutia Puspita Sari, ²Makmuroh Sri Rahayu, ³Andhita Nurul Khasanah

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
 Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: [1mutiapuspitasaki@yahoo.com](mailto:mutiapuspitasaki@yahoo.com), [2makmurohsrir@yahoo.com](mailto:makmurohsrir@yahoo.com), [3andhitanurul@yahoo.com](mailto:andhitanurul@yahoo.com)

Abstract. Caregiver is an individual who provides assistance to others who have disabilities and need help due to illness and limitations (Widyastuti, 2009). Caregivers are more prone to feeling sad, angry, embarrassed, depressed, anxious, regretful, helpless and lack of self-control in dealing with their lives, feeling unable to treat patients well, to fatigue that affects health conditions and psychological stress (Anneke, 2009). The same condition occurs in caregivers in the orphanage, but caregivers can handle it by not being reactive, but by silencing the elderly first when the elderly are angry, can persuade lasia when refusing to do activities. This characterizes the behavior of mindfulness. Mindfulness is defined as increasing awareness by focusing on current experiences and acceptance without giving judgment (Baer et al, 2004). Mindfulness has 4 aspects, namely observing, describing, acting with awareness, accepting without judgment. The purpose of this study is to obtain empirical data about mindfulness in caregivers. The subjects of this study were 10 people. Mindfulness is measured by Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS). From the results of data processing it is obtained, from 10 caregivers there are 6 people who have high mindfulness and the highest aspect is accepting without judgment which means the caregiver does not judge the experience of this sat, and the lowest aspect is observing means that the caregiver has not been able to observe and appreciate the activities he did when this, and describing which means the caregiver has not been able to give the name of the phenonene or the activities that it does.

Keywords : Mindfulness, Caregiver, Social Institutions.

Abstrak. Caregiver adalah individu yang memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami disabilitas/ ketidakmampuan dan memerlukan bantuan dikarenakan penyakit dan keterbatasan (Widyastuti,2009). Caregiver lebih rentan merasa sedih, marah, malu, tertekan, cemas, menyesal, tidak berdaya serta kurangnya kontrol diri dalam menghadapi kehidupannya, merasa tidak dapat merawat penderita dengan baik, hingga kelelahan yang berdampak pada kondisi kesehatan dan stres psikologis (Anneke,2009). Kondisi yang sama terjadi pada caregiver di Panti Sosial Tulus Kasih Bandung, namun caregiver dapat menanganinya dengan tidak bersiap reaktif, melainkan dengan mendinginkan lansia terlebih dahulu ketika lansia sedang marah, dapat membujuk lasia ketika menolak melakukan aktivitas. Hal ini mencirikan perilaku mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai meningkatnya kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta adanya penerimaan tanpa memberikan penilaian (Baer et all, 2004). Mindfulness memiliki 4 aspek, yaitu observing, describing, acting with awareness, accepting without judgement. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai mindfulness pada caregiver. Subjek penelitian ini berjumlah 10 orang. Mindfulness diukur dengan Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS). Dari hasil pengolahan data didapatkan, dari 10 caregiver terdapat 6 orang yang memiliki mindfulness tinggi dan aspek yang paling tinggi adalah accepting without judgement yang artinya caregiver tidak menilai pengalaman saat ini, dan aspek terendah adalah observing artinya caregiver belum mampu mengamati dan menghayati aktivitas yang dilakukannya saat ini, dan describing yang artinya caregiver belum mampu memberi nama dari fenonena atau aktivitas yang dilakukannya.

Kata kunci : Mindfulness, Caregiver, Panti Sosial.

A. Pendahuluan

Caregiver yaitu seseorang yang memberikan perawatan kepada penderita (Montgomery & Kosloski dalam Friedman, Steinwachs, Temkin-Greener & Mukamel, 2006) serta bekerja untuk merawat penderita

(Colerick & George dalam Friedman et al., 2006) (dalam Fadilla,2014). Beban psikologis yang dirasakan oleh caregiver yaitu rasa malu, marah, tegang, tertekan, lelah, dan tidak pasti (Louw Anneke, 2009). Beberapa penelitian di Amerika menunjukkan bahwa individu yang mengalami,

kecemasan, depresi atau simtom depresi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, (Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, 2010).

Caregiver yang mengurus dan melayani lansia selama 24 jam, akan membuat para *caregiver* mudah merasa cemas, mudah terpancing emosi, lelah, serta akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis, terutama saat lansia sulit diatur. Pekerjaan dalam mengurus lansia dan melayani lansia, cenderung monoton sehingga memudahkan *caregiver* untuk merasa bosan dan jenuh. Namun pada Panti Sosial Tulus Kasih, meskipun *caregiver* merasa lelah, ingin marah, namun *caregiver* dapat menanganinya dengan cara bersikap responsif yaitu tidak mudah terpancing emosinya, ketika lansia sulit diatur atau marah, dan berusaha menenangkannya. Ketika *caregiver* dapat membujuk lansia, *caregiver* merasa senang. Ketika melihat perubahan kondisi lansia yang menurun, *caregiver* ikut merasakan kesedihan yang dirasakan oleh lansia. *Caregiver* menyadari akan kondisinya jika mereka merasa kelelahan atau kondisi fisiknya menurun, sehingga *caregiver* akan meminta bantuan kepada *caregiver* lain untuk membantunya dan beristirahat terlebih dahulu. Saat melakukan tugas sebagai *caregiver*, mereka akan mengerjakannya satu persatu dan tidak melakukan kegiatan lain. Hal ini merupakan ciri perilaku *mindfulness*.

Menurut Ciarrochi (2010) *Mindfulness* membuat seseorang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan dengan kebutuhan, perasaan, serta nilai yang sesuai dengan situasi. Menurut Brown & Ryan, (2003) *mindfulness* merupakan kesadaran yang berfokus pada aktivitas yang dilakukannya. Menjadi *mindful* artinya seseorang sadar atas kondisinya saat ini,

dan tidak melihat kejadian masa lalu ataupun masa depan (Mace, 2008). Saat *mindful* tercapai, seseorang akan terfokus perhatiannya pada saat ini bukan masa lalu ataupun masa depan, dan individu tidak akan memberi penilaian atau menolak apa yang sedang terjadi saat ini. Jenis perhatian semacam ini akan membentuk energi, pikiran yang jernih, dan kebahagiaan (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Hal ini dapat tercapai karena *mindfulness* memiliki manfaat yaitu penerimaan, kesabaran, kepercayaan, keterbukaan, pelepasan, kelembutan, empati, rasa syukur, dan kasih sayang. (shapiro dalam Synder dan Lopez, 2007).

Berdasarkan fenomena diatas menunjukkan bahwa para *caregiver* menyadari, sadar, dan fokus pada lansia, tidak memikirkan hal kemarin, atau hal yang akan datang. *Caregiver* dapat menerima dan terbuka dengan pengalamannya tanpa rasa khawatir. Perilaku tersebut menggambarkan aspek *mindfulness*. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut dan mengangkat judul “*Mindfulness* Pada *Caregiver* Di Panti Sosial Tulus Kasih Bandung”. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai *mindfulness* pada *caregiver*.

B. Landasan Teori

Mindfulness yaitu kemampuan seseorang dalam memberikan perhatian terhadap dirinya dengan menerima pengalamannya saat ini, tanpa memberikan penilaian. (Kabat-Zinn, 1999 dalam Baer, Smith, & Allen, 2004). *Mindfulness* yaitu perhatian dan kesadaran seseorang pada kejadian atau aktivitasnya saat ini (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* yaitu pemberian perhatian pada pengalaman saat ini dengan cara terbuka dan fleksibilitas. *Mindfulness* adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas yang dilakukan saat ini” (Compton, 2005).

Mindfulness dalam bahasa Inggris merupakan kualitas yang membuat seseorang sadar dan perhatian (Kabat-Zinn, 2013). *Mindfulness* merupakan kemampuan seseorang pada pengetahuan dan perhatian pada setiap aktivitas yang terjadi (Brantley dan Millstine, 2011). *Mindfulness* adalah kesadaran diri, yang mencakup keadaan sadar dan perhatian yang harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-pengawasan), motivasi, dan keadaan emosi (Brown dan Ryan, 2003).

Kehidupan dengan *mindfulness* sangat penting dan berdampak pada tingkat kebahagiaan pada pekerja sosial (Shier & Graham, 2011 (dalam Waskito, dkk, 2018). Hal ini karena ada hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosi terhadap *burnout* (Testa & Sangganjanavvanich, 2016 (dalam Waskito, dkk 2018). *Mindfulness* dan kontrol diri juga saling berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis dan berhubungan negatif dengan gejala gangguan psikologis (Bowlin & Baer, 2012 (dalam Waskito, dkk 2018).

Terdapat empat aspek *mindfulness* yaitu: 1) *observing* yaitu menyadari dan memperhatikan seluruh pikiran, perasaan, dan sensasi dengan kesadaran (Baer, Smith, dan Allen, 2004); 2) *describing* yaitu dalam mengamati stimulus yang ada dan memberikan nama dari fenomena yang diamati dengan menggunakan kata-kata (Goodman, 2010; McCracken, 2011), dan tetap hadir pada aktivitas saat ini (Baer, Smith, dan Allen, 2004); 3) *acting with awareness* yaitu seseorang dapat fokus dalam melakukan aktivitas dan tidak membagi perhatiannya (Baer, Smith, dan Allen, 2004) dan; 4) *accepting (or allowing) without judgement* dalam aspek ini, seseorang dapat menerima, membiarkan, tanpa

ada keinginan untuk merubah secara impulsif maupun melihat implikasinya dan arti pengalaman tersebut. (Baer, Smith, dan Allen, 2004).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah penelitian mengenai *mindfulness* pada *caregiver*.

Tabel 1. Hasil *mindfulness* dari setiap aspek

Mindfulness	%	Aspek							
		Observing		Describing		Acting With Awareness		Accepting Without Judgement	
		T	R	T	R	T	R	T	R
Rendah	40%	0%	40%	0%	40%	10%	30%	10%	30%
Tinggi	60%	50%	10%	50%	10%	50%	10%	60%	0%

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan, (60%) *caregiver* memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan mereka memiliki *mindfulness* yang tinggi pada aspek *accepting without judgement*, artinya *caregiver* dapat menerima keadaan atau kondisinya dan menjadikan sebagai pengalaman yang terbuka. *Caregiver* tidak menilai dirinya, serta kejadian yang dialami, seperti pada saat lansia sulit diatur dan marah *caregiver* tidak mudah terpancing emosinya. Hal tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Brown & ryan (2003) menunjukkan bahwa pengalaman yang terbuka dan langsung akan relitas dapat meningkatkan kesadaran. Sedangkan Aspek *mindfulness* rendah terdapat pada aspek *Observing* dan *describing*, artinya *caregiver* belum mampu mengamati dan menyadari kondisi yang ada serta belum dapat memberikan nama terhadap perasaan yang dialaminya. Masih terdapat *caregiver* yang belum dapat menceritakan apa yang mereka rasakan, belum dapat menamai perasaan yang sedang mereka rasakan, seperti terharu, kesal, khawatir, belum mampu mengamati kondisi tubuhnya sendiri.

Gambar 2. Hasil demografi

Subjek	Demografi				Aspek				Mindfulness
	Usia	Pendidikan	Lama Bekerja	Jumlah Lansia	Observing	Describing	Act with Awareness	Act without judgement	
1	53	SD	3	6	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
2	40	SD	3	5	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
3	60	SMK	7	2	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
4	23	SMP	4	2	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi
5	52	SD	4	3	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah
6	39	SD	5	3	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
7	56	SD	4	8	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah
8	51	SD	5	2	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
9	55	SLTA	6	2	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
10	50	SLTA	6	2	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Berdasarkan hasil demografi, ditemukan bahwa subjek yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki *mindfulness* yang tinggi, hal tersebut sesuai dengan penelitian Sudarsono dalam (Alfianti, 2017) *mindfulness* dapat dipengaruhi oleh persepsi seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin baik persepsi seseorang. Hal tersebut dikarenakan tingkat pendidikan yang tinggi menyebabkan seseorang memiliki wawasan serta pengetahuan yang luas, begitu pun sebaliknya, jika tingkat pendidikan rendah, mereka tidak memiliki wawasan serta pengetahuan yang luas dalam mengamati dan memberikan nama pada apa yang mereka alami, sehingga mempengaruhi tugasnya sebagai *caregiver*, kurang memahami dan menyadari apa yang sedang mereka rasakan, seperti belum dapat membedakan kondisi tubuhnya, perasaannya, sulit untuk menceritakan apa yang dirasakan dan dialaminya.

Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi *mindfulness* adalah usia, menurut Alfianti (2017), usia dewasa akhir merupakan usia yang dapat melakukan pengontrolan emosi untuk dapat menyeimbangkan pikiran sehingga respon terhadap masalah yang dialaminya menjadi efektif. Seperti ketiga orang yang memiliki *mindfulness* tinggi pada setiap aspek, mereka berada pada kategori usia dewasa akhir,

sehingga mereka tidak bersifat reaktif seperti mudah terpancing emosinya.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa pengalaman seseorang sebagai *caregiver* memiliki *mindfulness* yang tinggi. Semakin lama pengalaman maka *caregiver* dapat menumpahkan pengalamannya dalam mengurus lansia menjadi lebih baik dan mampu menghadapi lansia yang sulit diatur. Pengalaman yang lebih lama dapat membuat *caregiver* menjadi lebih mengetahui aktivitas yang harus dilakukannya baik untuk kondisi psikis dan fisiknya sendiri maupun dalam mengurus lansia. Lamanya pengalaman yang dimiliki oleh *caregiver* yaitu salah satu bentuk dari latihan dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh *caregiver*. Dalam meningkatkan *mindfulness* dapat dilakukan dengan cara latihan. Mereka yang memiliki *mindfulness* tinggi pada setiap aspek mengetahui hal-hal untuk mengatasi lansia, seperti ketika lansia sulit diatur, lansia mogok untuk makan atau melakukan kegiatan panti, *caregiver* dapat menanganinya karena mereka telah memiliki pengalaman yang lama dalam merawat atau mengurus lansia.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan bahwa sebanyak 60% *caregiver* mampu mencapai kondisi *mindfulness*, dimana kondisi tersebut berkaitan dengan performa kerjanya sebagai *caregiver* serta manfaat *mindfulness* untuk *caregiver*. Sejalan dengan hasil data bahwa pendidikan dan usia merupakan faktor yang mempengaruhi *mindfulness*.

E. Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian dengan populasi serta sampel yang lebih besar dan lebih variatif agar lebih dapat mengeksplorasi lebih lanjut

mengenai perilaku serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *mindfulness*. Selain itu, dapat dikaji kembali apakah pengalaman dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *mindfulness*.

Daftar Pustaka

- Anneke, L., Endarwati, R. (2009). Penentuan Validitas Dan Reliabilitas The Zarit. Burden Interview Untuk Menilai Beban Caregiver Dalam Merawat Usia Lanjut.
- Baer R A. Dkk. (2004). Assessment Of Mindfulness By Self-Report The Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills. Assessment, Volume 11, No. 3,, 192-204.
- Brown, R M & Ryan K W. (2003). The Benefits Of Being Present Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. Journal Of Personality And Social Psychology, 822-844. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Compton, William C. 2005. An Introduction To Positive Psychology. USA: Thomson Learning, Inc.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). Mindfulness And Psychotherapy. New York, NY, US: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Bringing Mindfulness To Medicine: An Interview With Jon Kabat-Zinn, Phd. Interview By Carolyn Gazella. Advances In Mind-Body Medicine, 21(2), 22-27.
- Mccracken, L. M., & Thompson, M. (2008). Components Of Mindfulness In Patients With Chronic Pain. J Psychopathol Behav Assess (2009) 31 DOI 10.1007/S10862-008-9099-8, 75-82.
- Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman. 2010. Dispositional Mindfulness And Depressive Symptomatology: Correlations With Limbic And Self-Referential Neural Activity During Rest. Doi: 10.1037/A0018312.
- Wakhidah, N. (N.D.). Psychological Well-Being Pada Caregiver Penyakit Terminal Di Kota Semarang.
- Widodo, M. K. (2015). Mindfulness Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Self-Selecing Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. 12-22.