

Studi Deskriptif *Self Compassion* pada Ibu Pasien Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Bandung

¹Debbi Rihan Dwi Putri, ²Sita Rositawati

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

e-mail: ¹rihandebbi@gmail.com, ²79sita@gmail.com

Abstrak: Memiliki anak yang sehat tentu menjadi salah satu harapan bagi setiap orang tua. Namun, keadaan menjadi berbeda ketika anak di diagnosa menderita penyakit Gagal ginjal yang membutuhkan terapi Hemodialisis serta dapat beresiko kematian jika tidak diobati. Disinilah peran orang tua sangat penting dalam upaya kesembuhan anaknya terutama seorang ibu. Memiliki anak yang sakit gagal ginjal merupakan beban bagi ibu baik secara fisik, mental maupun finansial, dimana ibu harus memberikan perhatian, perawatan serta biaya pengobatan yang ekstra bagi anaknya. Dalam menjalankan perannya, Ibu memerlukan keyakinan diri akan kemampuannya dan memiliki pemikiran yang positif akan keadaannya, oleh karena itu ibu memerlukan *Self Compassion*. *Self Compassion* memfokuskan pada derajat individu mendemonstrasikan *Self Kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness* (Neff, 2003). Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion scale* dari Neff (2003), terdiri dari 26 items yang telah diterjemahkan dari alat ukur aslinya. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif, dengan subjek penelitian 12 orang ibu dari pasien Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Bandung. Diperoleh hasil sebanyak 58% (7 orang) memiliki *Self Compassion* tinggi dan 42% (5 orang) memiliki *Self Compassion* rendah.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Penyakit gagal ginjal, Hemodialisis.

A. Pendahuluan

Kelahiran seorang anak dalam sebuah keluarga merupakan suatu bagian yang indah, bahkan anak dikatakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi stabilitas pernikahan (Hurlock, 1980). Setiap pasangan suami istri mengharapkan kehadiran seorang anak sebagai pelengkap rumah tangganya, karena merawat, mengasuh dan membesarkan anak serta memperhatikan tumbuh kembang anak menjadi dambaan setiap pasangan suami istri. Akan tetapi perjalanan hidup seseorang tidaklah selamanya berjalan dengan baik. Tidak semua harapan dari setiap orang tua mengenai anaknya terwujud. Orang tua seringkali dihadapkan pada berbagai macam persoalan dan kesulitan dalam kehidupannya yang membuatnya merasa tertekan, sulit untuk menerima kenyataan dan merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Terdapat beberapa orang tua yang harus dihadapkan pada keadaan tersebut sehingga memunculkan pemikiran bahwa dirinya tidak seberuntung orang tua yang lain. Diantaranya adalah orang tua yang harus dihadapkan pada kesulitan ketika anaknya menderita suatu penyakit khususnya penyakit gagal ginjal.

Penyakit Gagal Ginjal adalah suatu penyakit dimana fungsi organ ginjal mengalami penurunan hingga akhirnya tidak lagi mampu bekerja sama sekali dalam hal penyaringan pembuangan elektrolit tubuh, menjaga keseimbangan cairan dan zat kimia tubuh seperti sodium dan kalium didalam darah atau produksi urine. Populasi penyakit gagal ginjal di Indonesia dari tahun ke tahun kian meningkat. Berdasarkan data yang dirilis dari PT. Askes pada tahun 2010 jumlah pasien gagal ginjal ialah 17.507 orang. Kemudian pada tahun 2011-2012 terjadi peningkatan yakni 24.141 pasien. Salah satu upaya yang perlu dilakukan bagi pasien gagal ginjal adalah terapi Hemodialisis. Hemodialisis atau cuci darah adalah sebuah prosedur medis yang

menggunakan mesin khusus (mesin dialisis) untuk menyaring produk limbah dari darah dan mengembalikan kandungan normal darah.

Berada pada kenyataan bahwa anaknya menderita penyakit tersebut adalah suffering bagi setiap orang tua, keadaan tersebut dapat menimbulkan kondisi stress pada orang tua khususnya bagi ibu karena sebagai orang tua ibu adalah *care giver* bagi anak-anaknya. Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 orang ibu pasien yang menemani anaknya terapi, ibu mengatakan bahwa tak jarang ibu merasa lelah dan ngantuk saat menunggu anaknya, namun ibu tidak ingin menunjukkan rasa lelahnya didepan anaknya karena takut hal tersebut akan membuat anak merasa bersalah, tidak nyaman ataupun merasa bosan saat terapi. Ibu tetap ingin terlihat bersemangat agar dapat menularkan semangat tersebut pada anaknya. Sebagian besar ibu beranggapan bahwa penyakit yang menimpa anaknya adalah salah satu bentuk ujian yang diberikan oleh Allah SWT sehingga ibu selalu mengingatkan anaknya untuk terus berdoa dan tetap berprasangka baik dengan Allah. Meskipun terkadang merasa sangat sedih, namun ibu menyadari bahwa memberikan dukungan serta menyemangati anak adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan.

Sebagai ibu yang memiliki anak yang menderita penyakit kronis, menjalankan peran sebagai *care giver* tidaklah mudah. ketika anak harus rutin menjalani terapi hemodialisis, begitu banyak suka duka yang dialami oleh ibu dalam proses memperpanjang usia anaknya. Sehingga diperlukan *self compassion* yang baik dalam diri ibu karena *Self Compassion* dibutuhkan agar mereka dapat memberikan kepedulian dan perhatian kepada anaknya. *Self Compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

Berkaitan mengenai *Self Compassion*, terdapat beberapa hasil penelitian yang dilakukan pada orang tua yang memiliki anak Alzheimer serta ibu yang memiliki anak autis. Hasil penelitian menunjukkan *Self Compassion* membantu mengatasi segala pikiran negatif dan menyeimbangkan emosi ketika dihadapkan pada suatu kesulitan. *Self Compassion* juga dapat membantu orang tua untuk memaafkan dirinya sendiri dan menyadarkan para orang tua dalam menjalankan perannya sebagai *care giver* serta membuat diri merasa nyaman ditengah kesulitan dalam menjalankan perannya. Penelitian tersebut dilakukan pada ibu dari anak yang sakit, meskipun penyakit yang diderita oleh anak alzheimer dan autis berlaku seumur hidup, namun jika tidak dilakukan upaya penyembuhan maka tidak akan beresiko kematian pada anak. Berbeda dengan ibu dari anak yang menderita penyakit kronis seperti gagal ginjal. Penyakit tersebut jika tidak dilakukan upaya penyembuhannya, maka akan berakibat buruk pada kelangsungan hidup anak bahkan dapat beresiko kematian

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan data secara empiric mengenai gambaran *Self Compassion* pada ibu pasien gagal ginjal yang menjalani terapi Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Bandung.

B. Landasan Teori

Gagal Ginjal. Penyakit gagal ginjal merupakan suatu penyakit yang menyerang organ ginjal, organ yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Penyakit gagal ginjal adalah penyakit yang disebabkan oleh penurunan atau matinya fungsi organ ginjal yang tidak lagi mampu bekerja secara optimal dalam menyaring pembunagan elektrolit

tubuh, ketidakmampuan organ ginjal untuk menjaga keseimbangan cairan dan zat kimia tubuh seperti sodium dan kalium di dalam darah atau saluran kandung kemih yang menyimpan urine.

Self Compassion. *Compassion* menyatakan pengakuan dan kejelasan melihat penderitaan orang lain. Hal tersebut menuntut perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman bagi setiap orang yang mengalami kesakitan, sehingga keinginan untuk memperbaiki penderitaan secara alami muncul. *Self-Compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b).

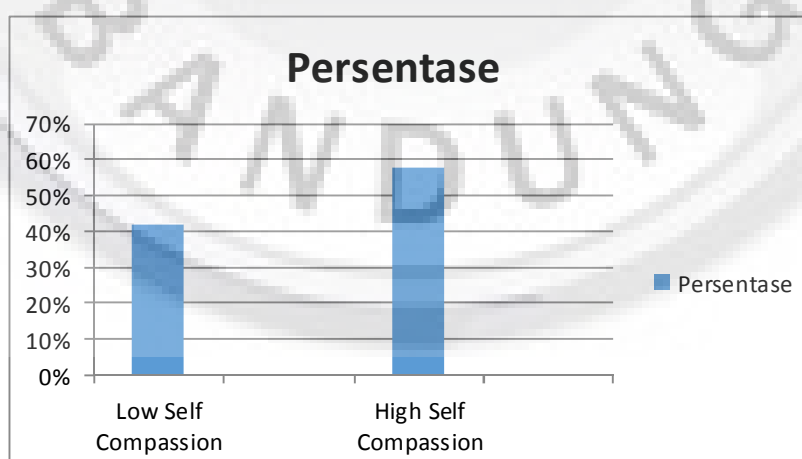
Adapun pengertian komponen-komponen *Self Compassion* adalah sebagai berikut :

(1). *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya.

(2). *Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu.

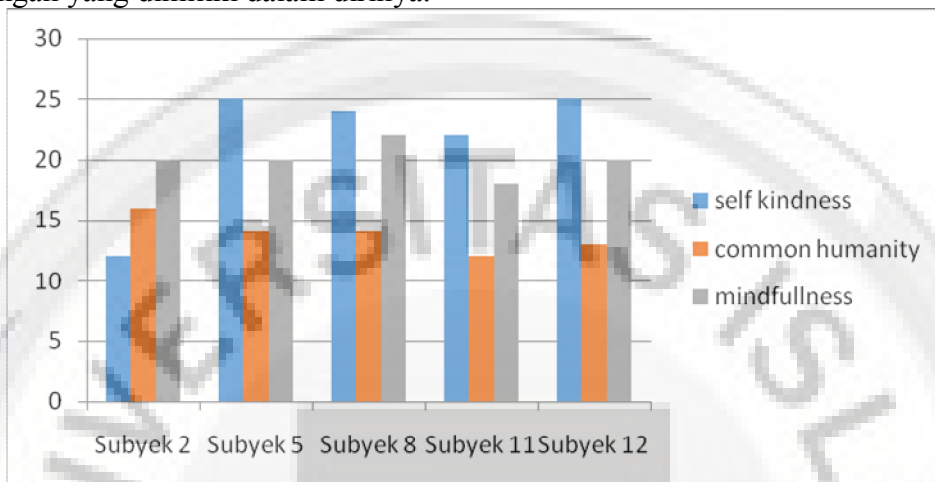
(3). *Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* – dan cara yang efektif. Komponen *Mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi.

C. Hasil Penelitian



Berdasarkan gambar diagram diatas terlihat bahwa dari 12 ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini, sebesar 42% atau 5 ibu memiliki *Self Compassion* rendah. Artinya, beberapa Ibu yang memiliki anak dengan penyakit gagal ginjal kurang memberikan pemahaman dan perhatian kepada diri sendiri dalam menghadapi masa-

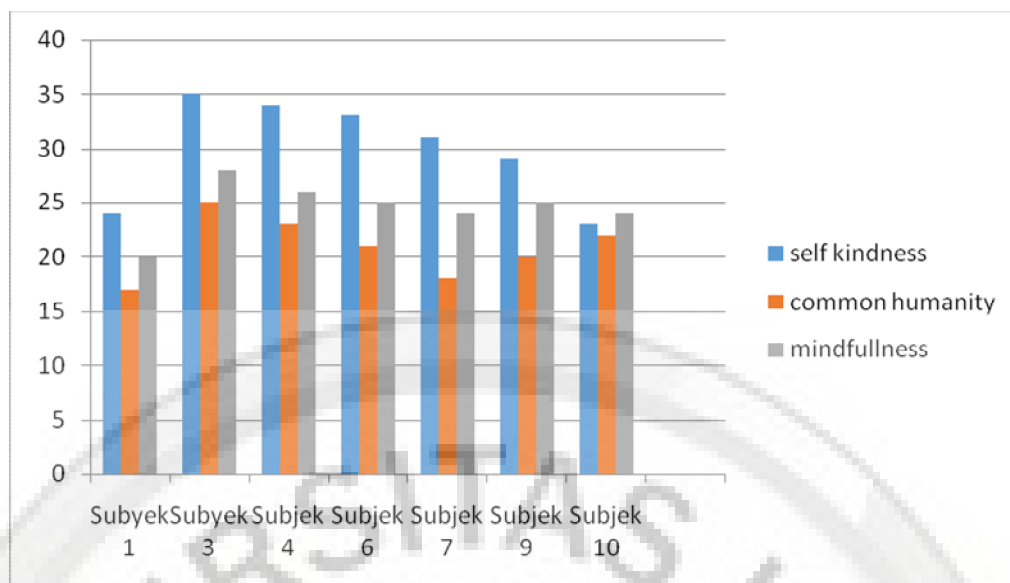
masa sulit saat mengasuh anaknya. Mereka juga kurang menerima kekurangan dalam dirinya dan kegagalan yang terjadi dalam hidupnya. Sedangkan sebanyak 58% atau 7 ibu memiliki *Self Compassion* tinggi. Artinya, sebagian besar Ibu pasien gagal ginjal yang menjalani Hemodialisis mampu memberikan pemahaman yang baik kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan, membuat kesalahan ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi kekurangan dalam diri dan kegagalan yang dialami secara berlebihan. Para Ibu menerima dengan lapang dada atas kondisi anaknya maupun kekurangan yang dimiliki dalam dirinya.



Gambar 2 Persentase aspek *Self Compassion* rendah ibu

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, terdapat 5 orang Ibu yang memiliki *Self Compassion* rendah dengan persentasi setiap aspek, yakni pada subjek 2 memiliki persentase rendah pada aspek *Self kindness*, dengan aspek *common Humanity* dan *Mindfulness* yang tinggi. sedangkan pada subjek 5, subjek 8 dan subjek 11 dan subjek 12 memiliki persentase rendah pada aspek *common humanity*, dengan aspek *self kindness* dan *mindfulness* yang tinggi.

Pada subjek 2 aspek rendah yakni *Self Kindness*, artinya subjek 2 kurang memiliki perhatian dan pemahaman yang baik kepada dirinya sendiri ketika mengalami kesulitan, membuat kesalahan atau menghadapi kegagalan dalam hidupnya. Subjek 2 cenderung menolak perasaan, pemikiran dan tindakannya. Ketika merasa gagal, seseorang dengan *Self Kindness* rendah akan mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan terhadap kekurangan apa yang ada didalam dirinya dan kegagalan yang dialaminya. Beberapa subjek lain seperti subjek 5, subjek 8 dan subjek 11 dan subjek 12 memperoleh persentase rendah pada aspek *Common Humanity*. Artinya, seluruh Ibu memiliki pemahaman dan kepedulian yang baik terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, membuat kesalahan ataupun menghadapi kesulitan. namun merasa dirinya sendirian ketika mengalami kesulitan atau menghadapi kegagalan dalam hidupnya. Subjek memiliki pandangan yang lemah mengenai bahwa setiap kesulitan yang dialami merupakan hal yang manusiawi dan juga dialami oleh sebagian orang. Ketika menjalani masa-masa sulit, penolakan, kehilangan dan kegagalan yang dihadapinya akan dinilai sebagai peristiwa negatif dan merasa jika hanya dirinya yang mengalami.



Gambar 3 Persentase *Self Compassion* Tinggi pada Ibu

Berdasarkan diagram diatas, 7 ibu memiliki *Self Compassion* tinggi. Kedua aspek *Self Compassion* dari ibu yaitu *Self kindness* dan *Mindfulness* memiliki persentase yang tinggi pada seluruh subjek. Seluruh Ibu mampu melihat kejadian atau permasalahan yang dihadapinya secara apa adanya dan tidak berlebihan. Ibu melihat penyakit yang diderita anaknya secara objektif, meskipun ibu pada awalnya kurang memahami penyakit serta resiko yang dapat menimpa anaknya, ibu tetap memiliki kemauan untuk mencari informasi mengenai penyakit, misalnya dengan bertanya pada dokter, perawat, orang tua atau tetangga yang lebih tahu mengenai penyakit tersebut. Selain itu, ketika mengalami kesulitan dalam merawat anaknya yang sakit, Ibu tidak mengkritik diri, menyalahkan diri namun lebih menerima kekurangan yang dimilikinya ibu tetap bersikap baik pada diri dengan terus berusaha menjalankan perannya sebagai care giver dengan sebaik mungkin, meskipun terdapat beberapa kesulitan yang harus dihadapi seperti keluhan anak saat mengikuti terapi, kondisi anak setelah mengikuti terapi dan berbagai masalah lain yang berkaitan dengan rumah tangganya. Akan tetapi beberapa Ibu kurang menilai permasalahan dalam hidupnya sebagai permasalahan yang manusiawi dan juga dialami oleh beberapa orang tua lain sehingga ibu cenderung merasa jika hanya dirinya yang kurang beruntung karena penyakit tersebut menimpa anaknya, hal tersebut ditunjukkan dari rendahnya aspek *common humanity* dari kedua aspek lain yang dimiliki oleh seluruh ibu.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, beberapa Ibu yang anaknya menjadi pasien Hemodialisis memiliki *self compassion* yang rendah (lihat gambar 2). Hal ini menunjukkan bahwa Ibu yang memiliki anak dengan penyakit gagal ginjal masih kurang menerima kesulitan yang dihadapinya, Ibu masih mengkritik kekurangan dalam diri, dan masih berpikir subjektif jika bahwa dirinya adalah Ibu yang tidak seberuntung dan sebahagia orang tua lainnya. Mereka menilai bahwa kelemahan dan kekurangan hanya dimiliki mereka saja, sehingga mereka sulit untuk menerima kondisi anak yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

Ibu yang memiliki *Self Compassion* tinggi menunjukkan bahwa mereka menerima apa adanya diri mereka dengan tidak memperlakukan diri mereka secara kasar atau mengabaikan diri ketika mengalami masa yang sulit. Mereka menerima kenyataan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani oleh setiap orang tua,

mereka menyadari jika masih banyak orang tua lain yang mungkin lebih kurang beruntung dari mereka sehingga mereka dengan sabar menerima kondisi anaknya. Mereka memandang ketidaksempurnaan yang terjadi dalam hidupnya sebagai sesuatu yang manusiawi, mereka menilai bahwa setiap orang pasti memiliki kelemahan dan kekurangan dalam diri dan terkadang harus melalui masa-masa sulit dalam hidupnya, sehingga ibu lebih berlapang dada menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengumpulan data terhadap 12 ibu dari pasien gagal ginjal yang menjalani Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Bandung, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Ibu dari pasien gagal ginjal yang menjalani Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Bandung memiliki *Self Compassion* tinggi yakni 58%. Selain itu terdapat 42% Ibu dari pasien gagal ginjal yang menjalani Hemodialisis di RSUD Al Ihsan Bandung memiliki *Self Compassion* rendah.

Ibu dengan *Self Compassion* rendah kebanyakan memperoleh skor terendah pada aspek *common humanity*. Hal ini menunjukkan bahwa ibu melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan yang dialaminya sebagai sesuatu yang memalukan dan seringkali membuat ibu bersikap menarik diri dan merasa kesendirian untuk menghadapi kegagalan. Ibu menilai jika orang tua lain lebih beruntung dari dirinya. Ditambah lagi perasaan *common humanity* yang rendah akan mempengaruhi pemikiran ibu mengenai permasalahan hidup yang dialaminya secara berlebihan. Sehingga ibu cenderung menyalahkan diri sendiri dan berpikir berlebihan pada kesulitan hidup yang sebenarnya mampu untuk dilalui.

Ibu dengan *Self Compassion* tinggi kebanyakan memperoleh skor tertinggi pada aspek *Self Kindness*. ketika mengalami kesulitan dalam merawat anaknya yang sakit, Ibu tidak mengkritik diri, menyalahkan diri namun lebih menerima kekurangan yang dimilikinya ibu tetap bersikap baik pada diri dengan terus berusaha menjalankan perannya sebagai *care giver* dengan sebaik mungkin, meskipun terdapat beberapa kesulitan yang harus dihadapi seperti keluhan anak saat mengikuti terapi, kondisi anak setelah mengikuti terapi dan berbagai masalah lain yang berkaitan dengan rumah tangganya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Arikunto, Suharsimi Prof. Dr. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Kristin PH.D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: William Morrow, An Imprint of Harper Collins Publishers