

GAMBARAN *SELF COMPASSION* TERAPIS PEDIATRIK DI RS. SANTO BORROMEUS BANDUNG

¹Fanni Putri Diantina, ²Rizka Hendarizkianny

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116
e-mail: ¹fanni.putri@gmail.com, ²hendarizkianny@gmail.com

Abstrak. Anak berkebutuhan khusus membutuhkan penanganan spesifik, sebagai usaha optimalisasi sisa potensi. Terapi menjadi upaya intervensi di aspek medis, psikis dan edukatif. Terapis pediatric, secara khusus menangani anak yang mempunyai permasalahan tumbuh kembang. Bukan tugas mudah menjadi terapis pediatric, karena mereka dituntut paham secara holistic mengenai perkembangan tiap anak dengan kemampuan yang bervariasi, konsisten memberikan perhatian dan kepedulian serta mampu mengoptimalkan sisa potensi anak. Kesulitan yang dihadapi saat menjalankan tugas sebagai terapis merupakan *suffering* (penderitaan), namun terapis tetap menunjukkan perilaku yang positif dan tidak menghakimi diri sendiri. Terapis menunjukkan bahwa mereka memiliki **Self compassion**; kemampuan untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri, menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami gagal, membuat kesalahan ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif, merupakan penelitian populasi dengan jumlah subjek 11 orang terapis dan menggunakan alat ukur *self compassion* yang baku dari Kristin Neff (2012). Hasil temuan adalah 82% terapis memiliki *self compassion* yang tinggi, dengan aspek pembentuk yang juga tinggi yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self compassion* yang tinggi akan mendukung pekerjaan terapis sebagai caregiver mereka bisa tetap menjalankan tugasnya sesuai prosedur meskipun yang mereka tangani adalah pasien anak yang terkadang membuat mereka merasa iba

Kata kunci: *Self compassion*, terapis pediatric

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Terapi merupakan salah satu cara yang dapat dipilih orang tua untuk dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh anak yang mengalami hambatan dalam faktor tumbuh kembangnya atau biasa disebut anak berkebutuhan khusus. Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan oleh anak, diantaranya fisioterapi, terapi wicara dan terapi okupasi.

Anak berkebutuhan khusus yang mengikuti kegiatan rutin terapi akan ditangani oleh seseorang yang telah lulus menempuh pendidikan formal jurusan terapi yang disebut terapis anak. Seorang terapis anak dituntut untuk mampu mengoptimalkan potensi-potensi yang dimiliki oleh anak. Perlakuan terapis dalam melakukan terapi harus sesuai dengan kebutuhan pada pasien anak. Anak yang memerlukan tindakan terapi adalah anak yang mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya, baik fisik, emosi atau intelegensinya. Hambatan tersebut sebagian besar adalah akibat dari kelainan yang dibawa sejak anak masih didalam kandungan. Seorang terapis mengetahui bahwa anak-anak yang ditangani tidak dapat sembuh atau kembali pada keadaan normal. Terapis hanya dapat membantu melatih sisa-sisa potensi yang dimiliki

anak dan jika anak dapat pulih pun akan terlihat berbeda baik secara fisik maupun mental dengan anak yang tidak mengalami masalah pada perkembangannya.

Ketika dihadapkan pada situasi terapi, tak jarang mereka melakukan pekerjaan diluar tugas pokok. Misalnya, mengantar anak ke toilet, menemani anak yang ingin bermain, bahkan mengantar anak yang ingin membeli makanan. Selain itu, penghasilan yang terapis terima setiap bulannya dirasakan kurang memenuhi kebutuhan sehari-hari membuat mereka rela pulang hingga larut malam untuk memberikan jasa terapi di rumah pasien. Ketika pasien mengalami perkembangan yang lambat, orang tua pasien menyalahkan terapis dan menganggap terapis gagal, hal ini menimbulkan rasa sakit hati pada terapis. Sebagian besar terapis merupakan perantau yang jauh dari keluarga, mereka merasa tidak ada tempat untuk mengeluh dan kesepian. Hal lain yang membuat terapis anak merasa sedih adalah anak-anak yang mereka tangani tidak dapat sembuh seperti anak normal lainnya. beberapa terapis pernah melakukan kesalahan yang mengakibatkan kerugian pada pasien.

Selain itu, para terapis juga mengakui pernah melakukan kesalahan yang dapat merugikan pasiennya. Mulai dari kekeliruan memberikan objek makanan (alat terapi berupa makanan) pada pasien yang berpuasa sampai kelalaian meninggalkan anak yang menyebabkan anak tersebut terjatuh dan mengalami pendarahan pada sekitar mulut anak.

Terapis anak merasa mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan atau yang biasa disebut *suffering*. Ketika melakukan kesalahan, beberapa terapis merasa bersalah telah lalai dalam menjalankan tugas mereka, berusaha mengakui kesalahan dan meminta maaf kepada pihak terkait. Namun, kesalahan yang mereka lakukan mereka anggap sebagai pengalaman dari pekerjaan yang harus mereka ambil pelajarannya dan mereka berusaha untuk tidak melakukan kesalahan tersebut. Terapis lain menganggap bahwa kesalahan yang dilakukan tidak sepenuhnya kesalahan mereka. Mereka menganggap bahwa seharusnya pihak yang mengantar pasien juga ikut mengawasi kegiatan terapi.

Perilaku tersebut muncul ketika terapis anak dihadapkan pada situasi sulit dan membutuhkan daya tahan untuk mengadapinya, oleh karena itu setiap terapis anak memerlukan *self compassion* dalam dirinya untuk melakukan pekerjaan sebagai terapis anak.

UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG

1.2 Tujuan

Tujuan dari penulisan makalah ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran *self compassion* para terapis pediatric di RS.Santo Borromeus Bandung

1.3 Metode Penelitian

Metode penelitian yang disajikan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif dengan analisa data statistika deskriptif

2. Teori

2.1 Self Compassion

2.1.1 Definisi *Self Compassion*

Kristin Neff (2003) menjelaskan, *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan

kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan.

Kristin Neff (2003) menjelaskan, *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan.

2.1.2 Komponen-Komponen *Self compassion*

Dalam *self compassion* terdapat tiga komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang harus terpenuhi untuk menjadi *self compassion* yang sempurna. Kita harus memiliki sikap pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan dibandingkan mengkritik secara kasar atau menilai buruk tentang kita sendiri. Kedua, kita harus memiliki pandangan bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah suatu hal yang akan dialami semua orang. Ketiga, kita harus memiliki penerimaan perasaan serta tidak menghakimi secara berlebihan dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri sendiri maupun di dalam kehidupannya dibanding tidak menerima serta melebih-lebihkan permasalahan diri sendiri.

2.1.2.1 *Self-Kindness versus Self-Judgment*

Self-kindness merupakan sikap pemahaman terhadap diri sendiri ketikamengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan pengalaman menyakitkan daripada marah ketika mengalami kegagalan. Secara garis besar, *Self-kindness* mengarah kepada kecenderungan untuk mempedulikan dan mengerti diri sendiri daripada mengkritik atau menghakimi diri sendiri.

Di dalam perbandingannya, Neff menjelaskan bahwa *self-judgment* adalah sikap merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada di dalam diri dan kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki *self-judgment* cenderung menolak perasaan mereka, pemikiran, dorongan, tindakan-tindakannya. *Self-judgment* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self-judgment* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita (Brown, 1998). Secara garis besar, lebih banyak seseorang memiliki *self-kindness*, seseorang menjadi lebih sadar akan adanya *self-judgment*.

2.1.2.2 *Common Humanity versus Isolation*

Common Humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang akan dialami semua orang (manusiawi). Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada suatu keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

Dalam perbandingannya, *isolation* adalah individu yang merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit atau frustrasi yang dideritanya. Individu yang mengalami *isolation* merasa dirinya sendirian ketika mengalami kegagalan, dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu dengan lebih mudah dari dirinya. Individu yang mengalami *isolation*, akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan dan seringkali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan.

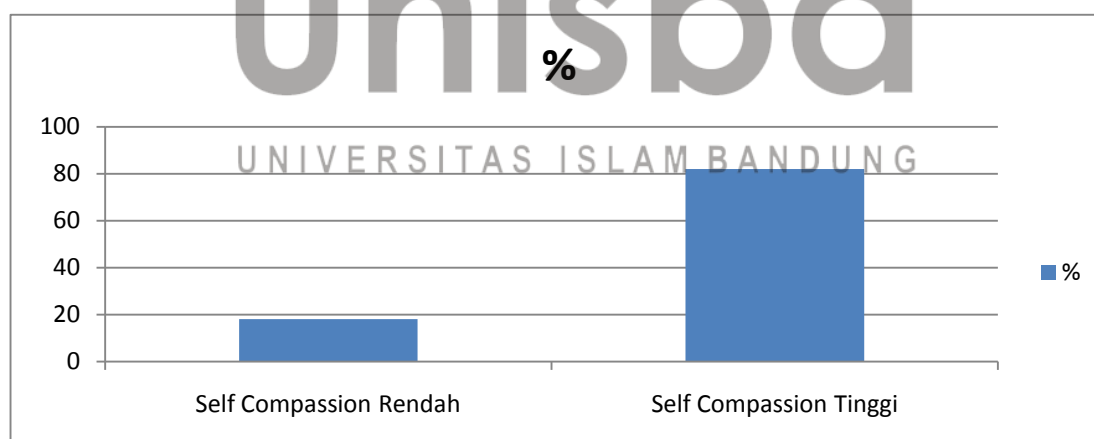
2.1.2.3 Mindfulness versus Overidentification

Mindfulness adalah menerima pemikiran dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* meliputi penerimaan terhadap kejadian yang terjadi pada saat ini.

Perbandingan dari komponen *mindfulness* adalah *over identification*. *Over identification* berarti kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat. Individu yang mengalami kegagalan, dan memiliki *over identification* akan cenderung tidak menerima dan membesar-besarkan kegagalan yang di alaminya.

3. Pembahasan

Hasil pengukuran dengan menggunakan alat ukur baku yang telah dikonstruksikan, maka diperoleh sejumlah skor dan kriteria berdasarkan nilai median yang menunjukkan gambaran *self compassion* pada Terapis Pediatrik di RS. Santo Borromeus Bandung.



Gambar 1. Gambaran Self Compassion

Berdasarkan tabel dan gambar di atas bahwa dari sebelas orang Terapis yang menjadi responden penelitian ini, sebesar 82% atau sembilan orang Terapis yang bekerja di RS Santo Borromeus memiliki *Self compassion* tinggi, yang artinya sebagian besar Terapis pediatrik mampu memberikan perhatian dan kehangatan bagi diri mereka sendiri dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya. Mereka juga mampu menerima kekurangan dalam dirinya dan kegagalan yang terjadi dalam hidupnya.

Sedangkan sisanya sebesar 12% atau sebanyak dua orang Terapis di RS. Santo Borromeus Bandung memiliki *self compassion* yang rendah. Artinya, Terapis kurang mampu menerima dan berlapang dada atas kekurangan dalam dirinya ketidak sempurnaan yang terjadi di dalam kehidupannya. Para Terapis juga kurang mampu memberikan perhatian dan kehangatan pada dirinya dan memiliki pandangan yang objektif terhadap ketidaksempurnaan dalam hidupnya.

Self compassion adalah kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri, menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami gagal, membuat kesalahan ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang individu alami secara berlebihan, melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, serta tidak menghindari penderitaan, kesalahan atau kegagalan yang individu alami. *Self compassion* memiliki tiga komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff, 2003). Perilaku ditampilkan oleh terapis anak mengindikasikan pada tiga komponen *self compassion*. Perilaku yang bervariasi tersebut dapat muncul karena dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *personality* dan *gender*. Sedangkan Faktor eksternal dipengaruhi oleh *the role of parents* dan *the role of culture*.

Ketika terapis melakukan kelalaian atau kesalahan yang dapat mengakibatkan kerugian pada pasien, mereka mengakui kelalaian mereka tetapi mereka dan merasa bersalah atas kelalaian tersebut, tetapi tidak menyalahkan diri sendiri dan berusaha untuk mengevaluasi terapi yang sebelumnya dilakukan agar kesalahan tidak terulang kembali. Perilaku terapis ini menggambarkan *self kindness*. *Self-kindness* merupakan sikap pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan.

Beberapa terapis menganggap bahwa setiap pekerjaan pasti akan menghadapi kesulitan dan jika mereka tetap profesional mereka yakin akan diberikan hasil yang terbaik oleh Tuhan Yang Maha Esa yang disebut sebagai *common humanity*. *Common humanity* adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang akan dialami semua orang (manusiawi). Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

Perilaku terapis yang tetap berusaha memberikan tindakan terapi secara maksimal dan tetap memberikan perhatian pada pasien meskipun mereka pernah melakukan kesalahan dan tidak menyerah menjadi seorang terapis anak mengindikasikan adanya *mindfulness* pada diri terapis. *Mindfulness* adalah menerima pemikiran dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya.

Self compassion dibutuhkan terapis dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver*. *Caregiver* adalah seseorang yang melakukan perawatan atau kasih sayang terhadap orang lain. Disaat berperan sebagai *caregiver*, maka seorang terapis membutuhkan kemampuan *self compassion* dalam dirinya saat melayani orang lain yang berhubungan dengan energi emosionalnya. *Self compassion* dapat melindungi peran sebagai *care giver* dari rasa lelah, dan untuk meningkatkan kepuasan perannya sebagai *care giver* (Neff, 2011). Seorang terapis yang memiliki tanggung jawab untuk melatih syaraf-syaraf pada otak pada anak yang berkebutuhan khusus, melatih motorik serta

kemandirian anak dengan memberikan terapi berupa latihan secara rutin dengan jangka waktu yang lama. Untuk melakukan pekerjaan tersebut terapis membutuhkan *self compassion* agar ketika sedang menjalankan perannya sebagai *caregiver* mereka bisa tetap menjalankan tugasnya sesuai prosedur meskipun yang mereka tangani adalah pasien anak yang terkadang membuat mereka merasa iba

4. Kesimpulan

Menjadi Terapis pediatrik yang menangani anak berkebutuhan khusus bukan hal yang mudah untuk dijalankan. Dibutuhkan keterampilan serta profesionalitas saat melaksanakan tugas sebagai terapis, yang dituntut untuk bisa membantu anak mengoptimalkan sisa potensinya. Berbagai macam tuntutan serta kendala, dirasakan sebagai *suffering* atau penderitaan bagi mereka. Dengan kemampuan *self compassion* yang dimiliki, akan membuat mereka tetap bisa bersikap positif kepada diri sendiri. Hal ini akan membantu mereka dalam menjalankan peran sebagai *care giver*, dimana mereka akan bisa tetap menunjukkan sikap yang juga positif kepada pasien, karena dengan dimilikinya *self compassion*, maka seseorang juga akan mampu *compassion to other*.

Daftar Pustaka

- Neff, Kristin (2011) *Self Compassion : Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, New York:HarperCollin Publishers
- Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity*, 2, 223-250.
- Saiffuddin, Azwar. (2004). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Seligman, M (2004) *Character Strength and Virtues*, New York : Oxford Univeristy Press
- Wong, D.L (2009) *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC