

# SELF-COMPASSION PASIEN DENGAN SAKIT HERNIA NUKLEUS PULPOSUS

Nindy Amita

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

Email: [nindyamita@psy.uir.ac.id](mailto:nindyamita@psy.uir.ac.id)

## ABSTRACT

**Background:** *Self-compassion is a form of awareness of one's own situation and reducing and ending suffering within self. Someone with high self-compassion can be happier in life, including someone who is experiencing pain from Hernia Nucleus Pulposus (HNP). This study aims to determine the self-compassion of HNP patients who are undergoing medical rehabilitation therapy.*

**Methods:** *This study uses a qualitative descriptive method with data collection techniques using observations, interviews and the self-compassion scale from Neff (2003) to determine the level of self-compassion of the subject. The subjects were 3 people with an age range of 53 – 58 years. The study was conducted from March to May 2021. Researchers selected 3 HNP patients who were very routine and came on schedule for medical rehabilitation therapy.*

**Results:** *This study found 3 themes, namely (1) HNP patients know that their illness cannot be cured as before. (2) Patients routinely undergo physical therapy. (3) Patients believe that if they do treatment sincerely, they will feel calm and feel pain. The common humanity component is also a factor in being able to increase self-compassion in patients*

### Conclusion:

*Patients who suffer from HNP are able to empathize with themselves, especially patients who are undergoing medical rehabilitation physical therapy.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Common Humanity, Hernia Nucleus Pulposus*

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Self-compassion merupakan bentuk kesadaran akan keadaan diri sendiri dan mengurangi serta mengakhiri penderitaan dalam diri. Seseorang dengan self-compassion yang tinggi dapat lebih bahagia dalam menjalani hidupnya, termasuk seseorang yang sedang mengalami nyeri Hernia Nucleus Pulposus (HNP). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self-compassion pasien HNP yang sedang menjalani terapi rehabilitasi medik.*

**Metode:** *Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan skala self-compassion dari Neff (2003) untuk mengetahui tingkat self-compassion subjek. Subjek berjumlah 3 orang dengan rentang usia 53 – 58 tahun. Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga Mei 2021. Peneliti memilih 3 pasien HNP yang sangat rutin dan datang sesuai jadwal untuk terapi rehabilitasi medik.*

**Hasil:** *Penelitian ini mendapatkan 3 tema yaitu (1) Pasien HNP mengetahui sakit yang dialami tidak dapat sembuh seperti sebelum sakit.. (2) Pasien rutin untuk melakukan terapi fisik. (3) Pasien yakin bahwa jika melakukan pengobatan dengan ikhlas maka diri menjadi tenang dan sakit tidak terasa. Komponen common humanity juga menjadi faktor dalam mampu meningkatkan self-compassion pada pasien*

**Kesimpulan:** *Pasien yang menderita HNP mampu berempati terhadap dirinya sendiri terutama pasien yang sedang menjalani terapi fisik rehabilitasi medik.*

**Kata kunci :** *Self-Compassion, Common Humanity, Hernia Nucleus Pulposus*

## PENDAHULUAN

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) atau biasa dikenal dengan istilah saraf terjepit adalah keadaan ketika nucleus pulposus keluar menonjol kemudian menekan ke arah canalis spinalis melalui annulus fibrosus yang robek (Borestein & Wiesel, 2007). Hernia Nucleus Pulposus (HNP) merupakan penyakit yang terjadi saat bantalan lunak diantara ruas-ruas tulang belakang dan mengalami tekanan serta pecah. Hal ini menyebabkan terjadinya penyempitan dan terjepitnya urat-urat saraf yang melalui tulang belakang. Saraf terjepit lainnya juga disebabkan oleh keluarnya Nucleus Pulposus dari diskus melalui robekan Annulus Fibrosus keluar yang menekan medulla spinalis atas mengarah ke dorsonlateral menekan saraf spinalis sehingga hal ini pula menimbulkan rasa nyeri yang hebat. HNP biasanya terjadi pada usia muda hingga lansia. Penyakit HNP menyerang usia produktif pada usia 35 – 55 tahun (Herliana, Yudhiono, Fitriyani, 2017). Usia tersebut membuat adanya suatu keyakinan bahwa pasien dengan terdiagnosa HNP adalah keharusan untuk operasi sebagai suatu metode penyembuhan. Namun, pasien yang lebih dahulu menyadari sakitnya ini, biasanya akan melakukan istirahat untuk menjaga kondisi tubuh, melakukan fisioterapi serta mengkonsumsi obat yang disarankan oleh spesialis saraf dalam mengurangi dan meredakan rasa sakit.

Sakit ini menyebabkan pasien sulit untuk melakukan gerakan mengangkat berulang, menarik, mendorong, membungkuk kesamping. (Sipayung, Anggiat, dkk, 2020). Penyebab dari sakit Hernia Nucleus Pulposus (HNP) atau saraf terjepit biasanya dikarenakan meningkatnya usia sehingga terjadinya perubahan pada tubuh yang mengakibatkan kurang lentur dan tipisnya nucleus pulposus (Moore & Agur, 2013). Hernia Nucleus Pulposus (HNP) kebanyakan juga disebabkan karena adanya suatu trauma derajat sedang yang akan berulang mengenai discus intervertebralis sehingga hal ini menimbulkan sobeknya annulus fibrosus (Helmi, 2012). Pendapat lainnya dari Herliana, dkk (2017) penyebab HNP sebenarnya dapat diketahui sejak dini dengan pemahaman individu tentang kondisi tubuhnya dan perlu menghindari hal berikut, yaitu (1) Adanya aktivitas mengangkat benda yang cukup berat dengan posisi atau postur tubuh yang salah. (2) Adanya kebiasaan sikap duduk yang salah atau tidak tepat dalam jangka waktu yang lama dan akhirnya menyebabkan tulang belakang membungkuk. (3) Melakukan gerakan yang salah yang menyebabkan tulang punggung bawah mengalami penyempitan.

Penderita Hernia Nucleus Pulposus (HNP) membutuhkan bantuan secara medis untuk mengurangi nyeri.

Namun kendala dalam pengobatan medis adalah kurangnya kesadaran pasien akan penyakit ini yang membuat insiden terus meningkat di Indonesia sehingga sangat diperlukan deteksi dini dan pencegahan untuk terhindarnya penyakit Hernia Nuclues Pulposus (HNP). Data dari rumah sakit di kota Pekanbaru setidaknya dalam satu hari ada sekitar 15 pasien untuk datang berobat dengan diagnosa HNP.

Kondisi pasien yang mengalami rasa sakit mempengaruhi diri secara psikologis (Friss, Jonhson, Cutfield, Consedine, 2016). Stress membuat pasien sulit menghayati kehidupan dan kurang merasakan welas asih atau *self-compassion* terhadap diri sendiri. Friss, dkk (2016) mengkaji bahwa tekanan psikologis diciptakan oleh kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri tentang suatu kenyataan dalam melihat suatu kegagalan. Pasien dengan sakit HNP biasanya akan menjalani terapi rehabilitasi medik sekitar 2 hingga 3 kali dalam seminggu dengan durasi terapi yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan sakit yang dialami. Pasien yang memiliki kemampuan akan *self-compassion* akan mencoba menerima rasa sakit yang dialami serta mengurangi keluhan yang dapat memunculkan tekanan psikologis.

*Self-compassion* merupakan konsep dalam diri untuk berbelas kasih dan melibatkan kepekaan terhadap pengalaman penderitaan ditambah dengan adanya keinginan untuk

meringankan penderitaan tersebut (Goertz, Kelther & Simon, 2010). Pengalaman pasien dalam menghadapi sakit HNP sangat beragam. Berupaya untuk meringankan sakit secara fisik dengan mengkonsumsi obat, mengikuti anjuran untuk terapi rehabilitasi medik serta menumbuhkan rasa belas kasih dengan diri sendiri, membuka serta menyadari rasa sakit yang dialami tanpa menghindari dan membiarkan perasaan sakit tersebut muncul (Neff & Germer, 2017). Melakukan berbagai usaha guna menyembuhkan rasa sakit dengan berbagai alternatif terapi membuat pasien dengan sakit HNP menyadari bahwa sakit yang dialami membutuhkan penanganan secara psikis guna menumbuhkan rasa semangat dan mengurangi keluhan yang muncul saat sakit HNP tersebut muncul.

Penelitian yang mengkaji mengenai *self-compassion* pasien dengan sakit HNP di Indonesia ataupun di luar negeri belum pernah diteliti. Penelitian mengenai *self-compassion* pada pasien yang mengalami sakit pernah dilakukan oleh Friis, Nathan & Malcolm (2015). Penelitiannya mengungkapkan bahwa pasien diabetes memiliki kontrol diri yang baik saat memanfaatkan pengobatan fisik serta psikologis dimana *self-compassion* dapat mengurangi penilaian negatif terhadap diri saat melakukan pengobatan. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Ferrari, Cin & Steele (2017). Penelitiannya kepada pasien sakit

diabetes menyimpulkan bahwa pasien dengan perilaku manajemen diri yang baik memiliki peluang untuk dapat memiliki *self-compassion* yang tinggi terhadap diri serta sakit yang dialami.

*Self-compassion* dijelaskan oleh Neff (2003) adalah bentuk perasaan menyayangi diri sendiri saat mengalami dan merasakan suatu rasa gagal, permasalahan atau penderitaan dalam kehidupan. Pendapat lainnya dari Gilbert (2009) mengungkapkan bahwa *self-compassion* merupakan pengembangan diri untuk menghubungkan kasih sayang dengan penuh kehangatan, rasa suka cita, rasa keamanan dan ketenangan batin untuk menggantikan perasaan bersalah atau menghakimi diri secara terus menerus. Neff (2003) membagi *self-compassion* menjadi 3 komponen yaitu (1) *Self Kindness* (2) *Common Humanity* (3) *Mindfulness*. *Self Kindness* adalah komponen yang mengungkap seberapa besar individu dapat memahami dan memaknai kegagalan dalam dirinya. *Common Humanity* adalah pandangan individu yang melihat pengalaman atau penderitaan akan kegagalan yang dirasakan sebagai sesuatu yang banyak dialami oleh orang lain. *Mindfulness* adalah menyelaraskan pikiran ketika mengalami situasi yang menekan dan memunculkan adanya suatu penderitaan.

Komponen *self-compassion* ini bergabung dan memiliki interaksi untuk menciptakan adanya suatu kerangka

pikiran dalam mengasihi diri sendiri. *Self-compassion* pada diri individu akan relevan ketika dapat mempertimbangkan kekurangan, melihat kesalahan diri serta menghadapi situasi kehidupan menyakitkan yang ada diluar kendali. Individu yang mengalami rasa gagal biasanya akan mulai menyalahkan diri sendiri, merasa putus asa dan tidak mampu berbuat banyak atas apa yang terjadi. Melakukan kritik terhadap diri sehingga mudah putus asa dan mengalami kecemasan (Neff & Germer, 2017). *Self-compassion* melibatkan tiga komponen dalam diri dan hal tersebut dirasakan selama mengalami masa sakit, kegagalan dan kesulitan. Keterampilan *mindfulness* dalam *self-compassion* sangat penting karena mampu meningkatkan kesadaran dan kemauan dalam mengelola emosi. *Self-compassion* juga akan membantu dalam meningkatkan keterbukaan diri, rasa ingin tau serta penerimaan akan diri sendiri (Wasson, Clare, O'Brien, 2020).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik dalam meneliti *self-compassion* pasien dengan sakit Hernia Nucleus Pulposus (HNP) atau disebut dengan sakit saraf terjepit. Tujuan penelitian ini adalah melihat apakah pasien dengan sakit HNP yang telah menjalani terapi fisik rehabilitasi medik mampu untuk menerapkan *self-compassion* pada dirinya.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam mengetahui *self-compassion* pasien dengan sakit Hernia Nucleus Pulposus (HNP) adalah metode kualitatif deskriptif. Peneliti juga menggunakan skala *self-compassion* dari Neff (2003) untuk mengetahui tingkat *self-compassion* subjek penelitian saat dilakukannya wawancara. Subjek penelitian ini adalah 3 orang pasien HNP yang sedang menjalani pengobatan terapi fisik rehabilitasi medik di Rumah Sakit. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu subjek yang telah ditentukan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-*

*compassion*, observasi dan wawancara semi terstruktur kepada 3 orang subjek penelitian yaitu 1 orang laki-laki dan 2 orang perempuan yang telah mengalami sakit HNP selama 2 hingga 4 tahun. Wawancara difokuskan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* yang dialami selama sakit NHP. Wawancara mengacu pada 3 dimensi *self-compassion* menurut Neff (2003) yang terdiri dari (1) *Self Kindness* (2) *Common Humanity* (3) *Mindfulness*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian terkait *self-compassion* pada pasien dengan sakit HNP adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Subjek penelitian**

<i>Nama</i>	<i>Usia</i>	<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Lama Sakit</i>	<i>Skala Self-Compassion</i>
<i>MU</i>	<i>53</i>	<i>Perempuan</i>	<i>2 tahun</i>	<i>Sedang</i>
<i>AM</i>	<i>58</i>	<i>Laki-laki</i>	<i>4 tahun</i>	<i>Sedang</i>
<i>FC</i>	<i>55</i>	<i>Perempuan</i>	<i>2 tahun</i>	<i>Tinggi</i>

Hasil penelitian terkait dengan *self-compassion* pada pasien dengan sakit HNP dalam 3 komponen penting *self-compassion* adalah sebagai berikut:

### 1. *Self Kindness*

Komponen ini mengungkap seberapa jauh individu memahami diri terkait dengan sakit HNP yang dialami. Komponen ini juga melihat apakah subjek merasa adanya kegagalan

dalam diri akibat penyakit yang diderita..

“ .... Saya mengalami sakit ini sudah lama, sekitar 2 tahun terakhir inilah. ... kalau ditanya rasa sakitnya itu sering muncul waktu malam mau tidur. Sakit kaki saya ini..... tapi gimanalah awak dah rajin berobat di rumah sakit, semua tempat yang dikata orang, pergi awak nya.... Disinilah buat awak senang. Dah sekitar tau sakit tulah awak langsung minta terapi aja sama dokter. Ndak kuat awak kalau malam sakitnya ni.....(S1, W1)”

".... Aku sakit udah lama ni dek, sakit aku ini adalah sekitar 4 tahun. Awal sakit dulu aku diam aja, ndak ada aku kasih tau sama anak istriku dirumah. Tapi lama-lama kakiku bengkok, sakit kali kadang susah aku jalan. Untunglah aku punya BPJS, bisalah aku berobat di rumah sakit... jadi kalau ditanya orang gimana perasaan aku, ya sakit aku ni. Kadang aku ndak bisa jalan lama-lama. 50 meter aja jalan, sakit kakiku ini, rasanya kebas. Tapi untung pula aku udah terapi, ada berkurang sakitnya. Apa obat dikasi dokter pasti aku minum. Itu pulalah jalan Allah kasih aku waktu untuk banyak ibadah sekarang ini.... (S2, P1)".

".... Udah lama saya sakitnya ini. Awalnya saya sakit pinggang. Saya anggap biasa aja mungkin banyak kerja dirumah, tapi lama-lama sakit saya ini sering kali munculnya. Anak saya bawa saya ke rumah sakit untuk periksa, ketemulah saya sama dokter Nela, setelah dicek rupanya kata dokter tu, saya ini sakit saraf terjepit. Disuruhnya saya terapi, yaudah saya terapilah. Diajarkan sama fisinya gerakan olahraga kalau pinggang saya sakit. Tapi ya gimana kalau dirumah pastilah banyak kerja. Yaudah saya fisio disini terus. Ada kurang sakit saya. Rajin saya dek pergi terapi. Pokoknya apa kata orang saya ikuti. Mau sembuh saya ini... (S3, P2)"

Komponen ini mengungkapkan bahwa subjek pada awalnya merasakan sakit yang tidak tertahankan akibat dengan HNP atau saraf terjepit yang dialami. Berobat ke dokter dan mengikuti terapi rehabilitasi medik dapat membuat adanya pengurangan rasa nyeri pada pasien. Perasaan tidak berdaya apa awalnya dirasakan oleh subjek tapi adanya semangat dan dukungan untuk terus menjalankan terapi membuat subjek

lebih dapat mengendalikan perasaan negatif.

## 2. Common Humanity

Komponen ini melihat seberapa jauh individu dapat melihat kegagalan terhadap dirinya juga dialami dan dirasakan oleh kebanyakan orang lainnya.

".... Terapi ini udah lamalah saya lakukan, tapi kemarin ada beberapa kali saya gak pergi ke rumah sakit... gak ada yang antar saya. tapi saya mau juga pergi terapi ni. Saya panqqillah tetangga untuk antarkan, saya ndak bisa pergi sendiri. Senang saya pergi terapi ni, kadang banyak pulak orang-orang yang sama-sama terapi. Rupanya sakit orang tu sama pula sama awak ni.... Dia dah kemana-mana pergi terapi tapi ya samalah kadang perubahan tu ada, bekurang sakit, tapi kadang sakit tu ndak ilang-ilang. Yaudahlah awak nikmati aja lagi. Banyak orang susah dari awal. Pusing-pusing awak mikirkan sakit ni, adolo sakit lain timbul biko, bismillah selah lai, awaklah terapi, dah minum obat. Tinggal berserah sama Allah. Banyak urang susah daripada awal. Calaiulah tu, urang ba kursi roda. Awal bisa juo berjalan. Alhamdulillah kan.... (S1, W1).

"sakit aku ni banyak sekarang orang yang kena. Ada kemarin anak muda baru, usianya mungkin baru 20 tahun. Dan kena pula dia. Kata dokter mungkin dia pernah jatuh atau angkat barang banyak. Aku juga dulu ni sakit, pas muda aku dulu kerja berat banyak angkat beban. Tapi untunglah bisa juga aku sehat nyari uang. Sekarang inilah baru sakit tu muncul. Waktu kapanlah aku ngobrol sama anak tu ya, dia nunqu dokter waktu tu. Aku mau fisio. Aku Tanya dia baru kena. Dah pasang korset pula dia sama kayak aku, ondeeeeh masih muda dia tu. Sakit ni emang ndak tau kapan datangnya. Ada yang muda dah sakit. Ada yang dah tua. Cuma aku lakukan ajalah apa yang dikasih tau

dokter. Banyak berkurangnya sekarang... (S2, P1)"

"... Udah banyak tempat yang aku datangi. Ada pula kamren tempat pijit yang saya datangi. Parah-parah orang tu sakitnya. Ada yang gak bisa jalan. Ada yang sakitnya udh 8 tahun. Ada pula yang udah operasi tapi masih belum bisa jalan sampai sekarang. Banyak saya bersyukur. Saya masih bisa disuruh rajin terapi sama dokter. Berenang saya setiap 3 kali seminggu. Jadi bisa saya berenang. Gitulah kalau sakit ni, semangat itu harus. Jauh pergi saya berenang. Tapi Alhamdulillah berkurang sakit tu. Ternyata pasa berenang ketemu pulalah sama orang sakit saraf terjepit ni juga. Udah lama dia sakit. Pakai korset dia. Saya gak perlu pakai korset kata dokter. Renang aja bisa bantu katanya. Emang berkurang kalau habis renang tu... (S3, W2).

Subjek menerangkan bahwa kondisi sakit yang dialami juga dirasakan oleh orang lain. Kondisi yang pada awalnya merasakan keterpaksaan untuk berobat karena sakit, membuat akhirnya bisa menjalankan pengobatan secara rutin. Subjek banyak melihat orang-orang yang memiliki sakit lebih parah darinya dan adanya rasa syukur untuk bisa menikmati kehidupan dan berusaha untuk sembuh.

### 3. Mindfulness

Komponen bagaimana individu dapat menyelaraskan pikiran sehingga siap dalam menghadapi kenyataan terhadap sakit yang diderita.

" banyaklah pikiran saya ni. Setiap kita pasti punya masalahlah. Tapi sekarang saya niatkan aja lurus kedepannya.... Yakin saya bisa sembuh. Walaupun pagi-pagi saya harus pergi

mendaftar, tapi sekarang udah bisa online. Jadi saya ndak pagi kali datangnya. Gimana laji, kalau saya gak paksakan sembuh dan berobat ya tambah sakit. Takut saya ndak bisa jalan. Pokoknya apa kata dokter saya ikuti. Saya kasih pengertian sama orang rumah kalau saya ndak bisa kerja berat lagi. Anak sayalah bantu nyuci gosok baju. Bersyukur juga saya ... (S1, W1).

" ndak ada sekarang yang aku pikirkan. Aku Cuma mau sehat. Anak aku dah besar-besar. Itulah untung juga sakit ini pas anak aku dah besar, jadi aku ndak beban kali rasanya. Sakit aku ini saat jalan, bengkak kakiku. Aku paksakan juga olahraga pagi. Kata dokter emang gak bisa sembuh seratus persen, tapi aku yakin aja kalau aku berusaha pasti berkurang sakitnya. Kadang sakit tu bertambah pas kita mikir. Yaudah aku jalani ajalah laji. Ini pula saatnya yakan... (S2, P1)

" iya saya tau saya sakit, tapi semua orang juga sakit kan. Sakitnya aja beda-beda. Intinya sakit apapun yang saya alami ini bisa saya jalani dengan baik. Saya berusaha cari alternative, cari dokter yang bagus. Minta obat yang bagus supaya cepat sembuh. Kalau dulu saya emang pikirkan kali sakit ni, tapi sekarang gak laji. Sakit masih bisa saya ngerjain pekerjaan rumah, masih bisa pergi-pergi. Kadang saya malah stress kalau gak berobat. Ada yang kurang rasanya.... (S3, W2)

Keterangan subjek terkait dengan bagaimana dapat menikmati kehidupan sehari-hari walaupun sedang mengalami sakit. Keluhan sakit yang dirasakan membuat subjek terus bersyukur tentang kehidupan yang dijalani saat ini.

### Analisis Tema

Berikut adalah tema-tema yang didapatkan dari subjek penelitian:

### 1. Pasien HNP mengetahui sakit yang dialami tidak dapat sembuh seperti sebelum sakit.

Hasil penelitian mendapatkan sub tema bahwa pasien telah mengetahui bahwa sakit HNP tidak dapat sembuh diusia pasien saat ini namun rasa sakit dapat diminimalisir dengan mengkonsumsi obat dan rutin mengikuti terapi rehabilitasi medik.

"... saya sudah tua, sakit saya ini juga tidak bisa sembuh lagi... tapi saya semangat untuk terapi disini. Udah lama juga saya sakitnya. Saya gak ngeluh juga lagi karena banyak orang sakit lebih parah dari saya (S1)". "... Dokter bilang aku ini udah tidak bisa sembuh. Jalannya Cuma 2, kalau gak operasi ya terapi. Dokter juga gak bisa jamin operasi berhasil diusiku ini. Aku pakai korset setiap hari supaya sakitnya tidak tambah parah. Aku nikmati aja semuanya sekarang ... S2" "cari tempat berobat sudah kemana-mana ya memang gak bisa baik, kalau terapi udah kurang sakitnya dan ditambah dengan berenang... S3"

Pasien sudah banyak berobat ke banyak pengobatan dan sangat paham dengan sakit yang dialami sehingga dapat menerima kondisi yang telah ada.

### 2. Pasien rutin untuk melakukan terapi fisik

"saya datang terus terapi. Kadang pergi sendiri atau diantar anak. Rutinitas terapi ini membuat saya ada pergi keluar rumah. Jadi saya gak dirumah aja terus. Ketemu banyak orang pula disini... S1" "... pasien bpjs, jadi untuk terapi sudah ada jadwanya, datang setiap jadwal. Aku dapat hari senin dan rabu. Supaya gak antri, aku dapat online dulu... anakku bantu daftarkan... (S2). "... Kadang orang bilang capek pergi ke rumah sakit terus, tapi nahan sakit dirumah lebih capek lagi. Dokter juga

anjurkan berenang. Jadi saya juga berenang setiap 3 kali seminggu. Biasanya pagi biar gak panas... S3"

Pasien memaparkan bahwa mereka meluangkan waktu untuk dirinya. Melakukan pengobatan atas saran dokter. Rasa kita yang dialami jika tidak diobati maka akan semakin sakit. Mengobati dengan melakukan rekomendasi dari dokter dan harus rutin terapi dan datang ke rumah sakit.

### 3. Pasien yakin bahwa jika melakukan pengobatan dengan ikhlas maka diri menjadi tenang dan sakit tidak terasa.

" umur udah gak mudah lagi, cucu udah ada pula. Banyak beribadah saya supaya Allah mempermudah semuanya. Yakin aja kalau ini adalah kehendakNya. Saya ngikut ajalah .... S1" "... ya untung jugalah sekarang anak udah besar, udah bisa mandiri baru saya sakitnya. Kalau sakitnya dulu-dulu kasian anak masih sekolah. Berserah kepada Allah. Dia yang memberi dan Dia juga yang menyembuhkan. Kalau gak gitu pusing kita mikirkan sakit ini terus... S2" .... "berobat ini bukanlah enak, kadang ada pula capeknya. Tapi kalau diturutkan mau hati tu, ndak akan sembuh-sembuh. Banyak ketemu orang... senang juga hati ni. Banyak didoakan orang.. Alhamdulillah banyak orang mendoakan. Sabar kuncinya. Kalau gak sabar, ntahlaaah... apa yang terjadi.. S3"

Pasien meningkatkan kemampuan untuk menerima rasa sakit dan secara spiritual, ikhlas dengan apa yang telah ditetapkan oleh Tuhan dalam menjalani kehidupan ini.

Hasil penelitian *self-compassion* pasien dengan sakit HNP memberikan

gambaran bahwa pasien yang sedang melakukan terapi fisik rehabilitasi medik memiliki kemampuan akan belas kasih diri yang cukup baik. Skala *self-compassion* dari Neff mengungkap bahwa subjek 1 dan subjek 2 memiliki kemampuan *self-compassion* dalam kategori sedang, subjek 3 memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi.

Melakukan penyadaran terhadap diri bahwa tidak sendiri mengalami sakit, bertemu dengan pasien lain yang mengalami sakit yang sama, saling bertukar informasi dengan pasien lain membuat adanya semangat dalam menjalani proses terapi fisik. Pasien mencoba untuk menyelaraskan pikiran dan emosi sehingga dapat toleran terhadap diri.

Komponen *common humanity* merupakan salah satu faktor yang penting dalam pemaknaan akan sakit HNP yang dialami oleh pasien. Pasien dengan HNP merasa bahwa ketika melakukan pengobatan fisik terapi rehabilitasi medik, mereka melihat banyak orang yang mengalami sakit yang sama dan anggapan bahwa sakit dapat dialami oleh siapa saja dan tidak hanya diri sendiri yang merasakannya. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan dalam memberikan belas kasih kepada diri sendiri. Bratt, Anna & Fagerstrom (2019) menjelaskan bahwa *self-compassion* pada orang dewasa yang lebih tua secara usia memiliki kebijakan yang lebih tinggi serta

mampu menerima pengalaman hidup dan dapat meningkatkan pemaknaan terhadap hidup yang lebih tinggi.

Orang yang berbelas kasih juga telah terbukti memiliki keseimbangan emosional ketika dihadapkan dengan pikiran negatif tentang diri mereka sendiri atas atau kehidupan mereka (Leary, 2007). Ketiga subjek penelitian dapat mengontrol emosi mereka ketika rasa sakit yang dirasakan akibat HNP tersebut muncul. Pengelolaan emosi membuat mereka dapat menyadari bahwa dengan tidak mengeluh akan membuat diri semakin tenang serta terus menjalankan pengobatan secara fisik. Lebih lanjut Akin (2010) mengungkap bahwa Fungsi dari sikap *self-compassion* atau berbelas kasih dengan diri sendiri merupakan bentuk strategi atau langkah dalam beradaptasi mengelola emosi negatif dalam diri dan meningkatkan adanya respon emosi yang lebih positif. 3 orang subjek penelitian pada awalnya memiliki emosi yang tidak stabil, namun saat melakukan pengobatan dan melihat banyak orang yang mengalami sakit tersebut, maka ia berusaha untuk taat dalam pengobatan dan memunculkan semangat sehingga menjalani kehidupan dengan pikiran dan perilaku positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Germer, Neff dkk (2013) memberikan kaitan kesehatan mental yang positif sebagai bentuk dari *self-compassion* seperti hasil kesehatan fisik yang dapat

memberikan kasih sayang kepada diri sendiri sehingga dapat menurunkan tingkat rasa sakit, ketegangan, kemarahan dan emosional pada individu yang memiliki penyakit kronis. Selanjutnya penelitian dari Biber dan Ellis (2019) menemukan bahwa intervensi *self-compassion* dapat berkorelasi positif dengan individu yang memiliki pemahaman akan kesehatan, melakukan pemeriksaan kesehatan dan menyesuaikan diri dengan hasil pemeriksaan kesehatan tersebut. Penjelasan terkait hasil dari penelitian ini mengungkap bahwa pasien dengan sakit saraf terjepit atau HNP dan memilih untuk memberikan pengobatan secara fisik dalam mengurangi nyeri akan lebih mampu untuk mengelola emosional dalam diri.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan kepada pasien HNP yang sedang menjalani terapi rehabilitasi medik memperoleh hasil bahwa pasien memiliki *self-compassion* yang cukup baik. Menerapkan pikiran yang positif dan pasien memiliki

kemampuan *Common Humanity* sehingga mampu mengendalikan diri dan meningkatkan belas kasih dengan diri sendiri. Metode kuantitatif yang diberikan dengan skala Neff mengungkapkan bahwa kategori *self-compassion* pada pasien dari rentang sedang hingga tinggi. Artinya pasien dapat menerapkan kemampuan berbelas kasih dalam diri dan menjalani pengobatan dengan rutin. Terdapat 3 tema dalam penelitian ini yaitu (1) Pasien HNP mengetahui sakit yang dialami tidak dapat sembuh seperti sebelum sakit. (2) Pasien rutin untuk melakukan terapi fisik. (3) Pasien yakin bahwa jika melakukan pengobatan dengan ikhlas maka diri menjadi tenang dan sakit tidak terasa.

Penelitian mengenai *self-compassion* pasien sakit HNP belum pernah diteliti dan diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya guna memperluas hasil penelitian. Perlu pengembangan lebih luas lagi kepada subjek yang menjalani terapi rehabilitasi medik ataupun subjek yang terdiagnosa HNP namun tidak menjalani terapi.

## REFERENSI

1. Akin, A. 2010. *Self-compassion and Loneliness*. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3) 702-718
2. Biber, DD & Ellis, R (2019) *The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviours: A systematic review*. *Journal of Health Psychology* 24(14) 2060–2071
3. Borestein & Wiesel. (2004). *Low back pain medical diagnosis and comprehensive management*. WB saunders company, Philadelphia.

4. Bratt, Anna & Fagerstrom, C. (2019). *Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. Journal Aging and Mental Health* 29(1) 1-8
5. Ferrari, M., Dal Cin, M., & Steele, M. (2017). *Self-compassion is associated with optimum self-care behaviour, medical outcomes and psychological well-being in a cross-sectional sample of adults with diabetes. Diabetic Medicine* pages 1-8.
6. Friss, Anna. M., Johnson, M.H., Cutfield, Richard., Consedine, N.S. (2016). *Kindness matters: a randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. Care diabetes journal* (6) 1 – 9.
7. Friis, A. M., Consedine, N. S., & Johnson, M. H. (2015). *Does kindness matter? diabetes, depression, and self-compassion: a selective review and research agenda. Diabetes Spectrum*,28(4), 252-257.
8. Germer, CK & Neff, KD. (2013) *Self-compassion in clinical practice. Journal of Clinical Psychology* 69(8) 856–867.
9. Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). *Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. Psychological Bulletin*, 136, 351-374.
10. Gillbert, P. (2009). *Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment*. 15, 199–208.
11. Helmi, Zairin N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba medika.
12. Herliana, A., Yudhiono, N.F., Fitriyani. (2017). *Sistem pakar diagnose penyakit hernia nucleus pulposus menggunakan forward chaining berbasis web. Jurnal Kajian Ilmiah Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Vol 17(3) 86 – 95)
13. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
14. Moore, K.L & Agur, A. 2013. *Clinically oriented anatomy*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
15. Neff, Kristin, D. (2003) *The Development and validation of a scale to measure self-compassion. Journal Self and Identity* 2(3). 223-250.
16. Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
17. Neff, K.D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass* 5(11) 1–12
18. Sipayung, Indra, J., Anggiat, L., Soeparman. (2020). *Terapi konvensional dan metode mckenzie pada lansia dengan kondisi low back pain karena hernia nucleus pulposus lumbal : studi kasus. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR)*. Vol 4(2) hal 44 -57.
19. Wasson, Rachel, S., Barratt, Clare., O'Brien, W. (2020). *Effects of Mindfulness-Based Interventions on Self-compassion in Health Care Professionals: a Meta-analysis. Mindfulness* (11) 1914-1934