

Self-Compassion : Belajar Mencintai Diri Sendiri Saat Tubuh Terasa Tak Kompromi

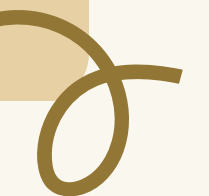


Oleh:
Adlina Windya M.,
M.Psi., Psikolog

Self-Compassion Welas Asih



Welas asih terhadap diri sendiri berarti **memberikan dukungan kepada diri sendiri saat mengalami hal yang tidak menyenangkan dan menyakitkan**, yang disebabkan oleh kesalahan, kekurangan pribadi, dan tantangan hidup eksternal.



Self-Compassion (Welas Asih)

Komponen	Penjelasan	Lawan Kata
1. Self-Kindness	Bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri saat kondisi tubuh tidak nyaman	<i>Self-Judgment</i> (mengkritik diri keras)
2. Common Humanity	Menyadari bahwa situasi yang tidak menyenangkan adalah bagian dari pengalaman setiap manusia	Isolation (merasa hanya diri sendiri yang mengalami situasi yang sulit, tidak ada orang lain yang dapat mengerti dan memahami)
3. Mindfulness	Mengenali pikiran dan perasaan secara seimbang tanpa melakukan penilaian berlebihan	Over-identification (terlalu larut dalam pikiran dan emosi negatif)

Mengapa self-compassion penting bagi pasien penyakit kronis?

Ketika sesak napas, kelelahan, atau tubuh tidak dapat melakukan apa yang dulu mudah dilakukan, reaksi alami sering berupa frustrasi, marah pada diri sendiri, atau merasa gagal.

Self-compassion membantu mengubah respons tersebut menjadi lebih adaptif.

1 *Self-kindness*



- Menunjukkan sikap penuh **kebaikan, pengertian, dan peduli** terhadap diri sendiri. Tidak menghakimi dan tidak terlalu keras dengan diri sendiri.
- **Contoh:** merasa sangat lelah dan tidak dapat menyelesaikan aktivitas rumah seperti biasanya.
 - **Muncul pikiran:** “Kenapa aku jadi lemah? Dulu aku bisa, sekarang kenapa jadi begini?”
 - Sadari bahwa pikiran tersebut bentuk kritik diri.
 - **Katakan pada diri sendiri:**
 - “Tubuhku sedang tidak dalam kondisi terbaik dan aku sudah berusaha.”
 - Aku tidak lemah, aku sedang berjuang dengan kondisi yang tidak mudah. Aku butuh beristirahat sejenak.”

2

Common Humanity



- Penerimaan, pemaafan, dan pandangan bahwa situasi tidak menyenangkan adalah hal yang umum (berlaku untuk semua orang dan di seluruh dunia).
- **Contoh:** merasa sangat lelah untuk menjalani pengobatan dan melakukan kontrol kesehatan.
 - **Muncul pikiran:** “Kenapa hanya aku yang harus hidup seperti ini?”
 - Sadari bahwa kondisi tersebut adalah sebuah hal yang wajar.
 - **Katakan pada diri sendiri:**
 - “Aku memang sedang mengalami hal yang sulit. Di sisi lain, orang lain juga sedang berjuang dengan kondisi masing-masing.”
 - “Aku tidak sendirian dalam perasaan ini.”

3

Mindfulness



- *Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi.
- **Contoh:** merasa panik dan sesak napas tiba-tiba saat sedang melakukan aktivitas sehari-hari.
 - **Muncul pikiran:** “Apakah aku akan baik-baik saja? Aku takut kondisiku semakin memburuk”
 - Mengidentifikasi perasaan dan kebutuhan diri
 - **Katakan pada diri :**
 - “Aku sedang panik, ada rasa tidak nyaman di tubuhku, dan itu sedang terjadi saat ini. Aku bisa mencoba relaksasi napas untuk membantu tubuhku menjadi lebih relaks dan nyaman.”

Afirmasi Positif

Ucapkan kata-kata penenang dan penyemangat untuk diri sendiri ketika tubuh sedang tidak dalam keadaan baik-baik saja

“Tubuhku sedang berjuang, bukan menyerah. Dan aku menghargai setiap usaha kecil yang sudah kulakukan.”

“Aku boleh beristirahat tanpa merasa bersalah. Istirahat adalah bagian dari proses sembuh.”

“Aku sudah melakukan yang terbaik dengan kondisi yang aku miliki hari ini.”

“Aku sedang melakukan yang terbaik dalam situasi yang tidak mudah.”

“Aku tidak harus kuat setiap saat. Aku boleh merasa lemah, dan aku tetap berharga.”

“Tidak apa-apa jika aku membutuhkan bantuan hari ini.”



Menerapkan Self-Compassion

Self-Care (Perawatan Diri)

Upaya untuk merawat diri dengan penuh kasih, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan diri.

- Istirahat ketika merasa kelelahan.
- Mengatur energi dan aktivitas dalam setiap hari.
- Mengonsumsi obat secara teratur.
- Peregangan dan olahraga sesuai kemampuan.
- Memahami dan menerima perasaan tanpa menghakimi.
- Menulis jurnal tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan.
- Mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih menenangkan.
- Melakukan relaksasi dan grounding.
- Berbicara dan bercerita dengan orang yang membuat merasa aman dan nyaman.
- Melakukan hobby atau aktivitas yang menyenangkan.



Menerapkan Self-Compassion

Manfaat Self-Compassion



Menurunkan stres, kecemasan, dan depresi

Memiliki efek terhadap psikologis yang positif → mengurangi beban stres, kecemasan, dan depresi pada pasien penyakit kronis.



Strategi Koping Adaptif

Cenderung memiliki cara menyelesaikan masalah yang adaptif (contoh: perencanaan, mencari dukungan sosial, dan mengubah perspektif).



Meningkatkan resiliensi

Membuat individu cenderung lebih mudah untuk pulih dari kegagalan atau pengalaman yang tidak menyenangkan.



Meningkatkan manajemen diri

Cenderung lebih patuh pada rencana pengobatan dan melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan.

Terima Kasih



Belajar mencintai diri sendiri bukan berarti semuanya harus baik-baik saja, tetapi bagaimana tetap memilih untuk bersikap lembut pada diri sendiri ketika sedang dalam keadaan yang kurang ideal.