

***SELF-COMPASSION* PADA WANITA YANG PERNAH MENGALAMI KEGUGURAN**

Gadis Deslinda¹, Khanifah², Ernawati³

¹²³ Program Studi Psikologi Islam FUD UIN Raden Mas Said Surakarta
email: gdeslinda@gmail.com

Tanggal Submit: 19 Februari 2023 Tanggal diterima: 15 Juni 2023 Tanggal Terbit: 1 Juli 2023

Abstract: Women who have had miscarriages are prone to experiencing mental health problems, such as experiencing stress, frustration and depression. Women need high self-compassion to be able to overcome them. Women who experience a lack of self-compassion will become maladaptive, such as assuming they have a problem, always judging others negatively, and being bound by negative emotions. Self-compassion is an open attitude, moved by the suffering experienced, compassion and care for oneself, understanding one's shortcomings and failures without judging, accepting one's strengths and weaknesses, and realizing the same experience can happen to others. This study aims to get an overview of self-compassion in women who have had a miscarriage. This qualitative research uses a phenomenological approach by collecting data using interviews, observation and documentation. This study involved three female informants who had experienced a miscarriage using purposive sampling and significant other techniques. The survey results show that self-compassion can help individuals accept when facing problems. The researcher concluded that the three informants had self-compassion in themselves and that there were three components of self-compassion in the three informants of this study.

Keywords: Miscarriage; self-compassion; Woman

Abstrak: Wanita yang pernah mengalami keguguran rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti mengalami stress, frustrasi dan depresi. Wanita membutuhkan *self compassion* yang tinggi untuk dapat mengatasinya. Wanita yang mengalami *self-compassion* yang kurang maka akan menjadi maladaptif seperti menganggap bahwa dirinya bermasalah, selalu menilai orang lain secara negatif, dan selalu terikat dengan emosi negative. *Self-compassion* adalah sikap terbuka, tergerak oleh penderitaan yang dialami, kasih sayang dan peduli diri sendiri, memahami kekurangan dan kegagalan seseorang tanpa menghakimi, menerima kelebihan dan kekurangan seseorang, dan menyadari pengalaman yang sama dapat terjadi pada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami keguguran. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini melibatkan tiga informan wanita yang pernah mengalami keguguran menggunakan teknik *purposive sampling* dan *significant other*. Hasil penelitian dapat diperoleh bahwa *self-compassion* dapat membantu individu menerima ketika menghadapi persoalan dalam hidupnya. Peneliti menyimpulkan bahwa ketiga informan memiliki *self-compassion* dalam

dirinya, sesuai dengan terdapatnya tiga komponen *self-compassion* dalam diri ketiga informan penelitian ini.

Kata Kunci: Keguguran; Self-compassion; Wanita

Pendahuluan

Pernikahan merupakan awal dari kehidupan yang dilalui bersama untuk mencapai tujuan dan membangun keluarga yang sehat, bahagia, dan harmonis. Dalam menyempurnakan keharmonisan dalam keluarga, kehadiran buah hati sangat diperlukan untuk pasangan suami istri. Kehamilan adalah sesuatu yang sangat diimpikan oleh para wanita beserta pasangannya setelah menikah. Kehamilan merupakan serangkaian dari peristiwa yang diawali dengan konsepsi kemudian akan berkembang hingga menjadi fetus yang aterm dan berakhir pada proses persalinan.¹

Beberapa masalah pada kehamilan seperti nyeri yang berlebihan pada perut, mual muntah secara berlebihan, pendarahan, dan sakit kepala yang hebat. Masalah tersebut memiliki dampak yang sangat membahayakan kesehatan dan keselamatan untuk ibu dan bayinya. Dampak tersebut diantaranya adalah terjadi keguguran atau abortus, kehamilan premature, gawat janin dan keracunan pada kehamilan.²

Keguguran adalah salah satu masalah kehamilan yang dapat menyebabkan kematian pada calon ibu, akibat pendarahan dan infeksi. Keguguran merupakan berakhirnya suatu kehamilan karena akibat-akibat tertentu terjadi pada atau sebelum usia kehamilan tersebut 22 minggu atau buah kehamilan belum mampu untuk hidup di luar kandungan.³ Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia keguguran merupakan berakhirnya kehamilan sebelum janin mampu hidup yaitu pada usia kehamilan belum mencapai 20 minggu atau berat janin kurang dari 500 gram baik secara spontan maupun sudah terindikasi.⁴

Keguguran dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya dari faktor ibunya yaitu usia ibu, paritas, usia kehamilan, tingkat pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, status ekonomi, berbagai penyakit medis, status gizi ibu dan riwayat abortus atau keguguran sebelumnya.⁵ Berdasarkan penelitian dari Noer, Ermawati, and Afdal

¹ Alfiah Rahmawati, Catur Leny Wulandari, "Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby", *Jurnal Kebidanan* 9, No. 2 (Oktober 2019): 148-152, <http://dx.doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>.

² Andi S Ida, Afriani, "Pengaruh Edukasi Kelas Ibu Hamil Terhadap Kemampuan Dalam Deteksi Dini Komplikasi Kehamilan", *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, No. 2 (Juli 2021): 345-350, <https://stpmataran.e-journal.id/JIP/article/view/561>.

³ Lu'lul M Amalia, Sayono, "Faktor Risiko Kejadian Abortus (Studi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang)", *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 10, No. 1 (2015): 23-29.

⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Nasional Asuhan Pasca Keguguran Yang Komprehensif* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020).

⁵ Neff, Kristin. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." Pp. 85-101 in *Self and Identity*. Vol. 2. Psychology Press.

⁶ Ningtyas, Ratna, Desiyani Nani, and Keksi Girindra S. 2010. "Eksplorasi Perasaan Ibu Yang Mengalami Stres Pasca Abortus Spontan Di RSUD Cilacap." *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* 5(3):149-63.

⁷ Jernita M Silitonga, Rico J Sitorus dan Yeni, "Faktor-faktor penyebab kejadian abortus spontan di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Mohammad Hoesin Palembang", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8, No. 2 (Juli 2017): 100-108, DOI: <https://doi.org/10.26553/jikm.2016.8.2.100-108>.

mengemukakan bahwa faktor risiko terjadinya abortus atau kehamilan meliputi; usia, paritas ibu, riwayat keguguran yang pernah dialami, infeksi selama kehamilan, merokok, pengonsumsi alkohol, kafein, diabetes mellitus, toksin seperti arsen dan karbon disulfide, hipertensi, kelainan pada uterus, dan rendahnya sosial ekonomi.⁶

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa abortus berdampak pada kehamilan berikutnya serta pada psikologis sang ibu. Sang ibu beranggapan bahwa hal tersebut merupakan kegagalan atau persoalan dalam hidupnya, sehingga dalam menghadapi diperlukan adanya sikap penerimaan diri. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat di paparkan dampak keguguran pada Wanita akan terganggu kesehatan mentalnya, seperti stress, cemas dan depresi. Penelitian tersebut juga memaparkan bahwa Peran *self-compassion* khususnya pada perempuan yang pernah mengalami keguguran, dapat melindungi individu dari berbagai emosi negatif misalkan stress, cemas, dan depresi serta dapat menyeimbangkan dengan emosi positif.⁵ Adapula penelitian lain yang memaparkan Penelitian lain dengan judul Eksplorasi Perasaan Ibu yang Mengalami Stres Pasca Abortus Spontan di RSUD Cilacap. Penelitian deskriptif kualitatif ini dengan tujuan untuk mengetahui perasaan ibu dan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stress spontan pasca aborsi di RSUD Kabupaten Cilacap. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa respon psikologis pada ibu pasca abortus spontan yaitu sedih dan kehilangan. Penyebab stress berasal dari usia ibu yang semakin menua dan status ekonomi yang rendah serta kehamilan pada trimester awal rentan dengan resiko mengalami keguguran spontan.⁶

Seorang Wanita yang mengalami keguguran, tentu saja penting memiliki kemampuan dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, baik support dari orang lain terlebih dari diri nya sendiri. Islam mengajarkan manusia untuk selalu menebar cinta dan kasih sayang dalam kehidupannya. Cinta dan kasih sayang untuk diri sendiri serta orang lain. Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan bagi seluruh umat manusia, diciptakan oleh Tuhan untuk menjadi rahmat bagi seluruh alam. Ditulis dalam QS. Anbiya ayat ke-107 yang memiliki arti:

"Dan kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam."

Merujuk pada kitab suci bahwa umat Islam selalu meniru sifat Nabi, manusia harus memberikan perlindungan, kedamaian, kasih sayang, kenyamanan dan kepedulian untuk semua makhluk hidup, terutama sesama manusia. Berikan kasih sayang tidak hanya kepada semua makhluk, tetapi juga pada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam QS. Azzumar ayat ke53 yang memiliki arti:

"Hai hamba-hamba-Ku yang melampui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh Dia-lah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang."

Secara implisit ayat ini mengatakan bahkan meskipun memiliki dosa/masalah besar jangan pernah menghakimi diri sendiri cukup kesadaran dan pasrah berserah diri kepada

⁸ Resya I Noer, Ernawati dan Afdal, "Karakteristik Ibu pada Penderita Abortus dan Tidak Abortus di RS Dr. M. Djamil Padang Tahun 2011-2012", *Jurnal Kesehatan Andalas* 5, No. 3 (2016): 575-583, <http://jurnal.fk.unand.ac.id> .

Allah karena Allah Maha Pengampun. mengatakan bahwa seorang muslim akan memiliki *self-compassion* pada diri mereka sendiri ketika mendekati diri kepada Allah. Karena itu Wanita yang mengalami keguguran tentu penting mendekati diri pada Tuhan nya.

Berdasarkan penelitian banyak factor yang menyebabkan terjadinya stress pada Wanita yang keguguran.⁷ Untuk mengetahui perasaan ibu dan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stress spontan pasca aborsi, penelitian yang pernah di lakukan pada subjek berjumlah lima orang dilakukan secara *purposive sampling*. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa respon psikologis pada ibu pasca abortus spontan yaitu sedih dan kehilangan. Penyebab stress berasal dari usia ibu yang semakin menua dan status ekonomi yang rendah serta kehamilan pada trimester awal rentan dengan resiko mengalami keguguran spontan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa abortus berdampak pada kehamilan berikutnya serta pada psikologis sang ibu. Sang ibu beranggapan bahwa hal tersebut merupakan kegagalan atau persoalan dalam hidupnya, sehingga dalam menghadapi diperlukan adanya sikap penerimaan diri. Salah satu faktor yang dapat membantu individu menerima ketika menghadapi persoalan dalam hidupnya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami tantangan, kegagalan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa semua itu merupakan bagian dari pengalaman kehidupan manusia.⁶

Self-compassion adalah salah satu pengalaman kebanyakan orang yang secara terbuka terinspirasi dari kesulitan yang mereka alami, merasakan kasih sayang dan kebaikan pada diri mereka sendiri, memahami kekurangan dan kesalahan mereka, dan sadar diri bahwa pengalaman yang mereka alami merupakan bagian dari pengalaman kebanyakan orang secara umum. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri ataupun orang lain dengan baik dan menghibur serta memelihara diri sendiri untuk menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan dalam hidupnya. *self-compassion* melibatkan menjadi cerdas dan lembut terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan atau ketidakmampuan yang dirasakan serta memerlukan pengakuan bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan salah satu bagian dari kondisi manusia yang semua orang dapat dikasihani termasuk diri sendiri.

Salah satu faktor yang dapat membantu individu menerima ketika menghadapi persoalan dalam hidupnya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* adalah sikap terbuka, tergerak oleh penderitaan yang dialami, kasih sayang dan peduli diri sendiri, memahami kekurangan dan kegagalan seseorang tanpa menghakimi, menerima kelebihan dan kekurangan seseorang, dan menyadari pengalaman yang sama dapat terjadi pada orang lain. Sedangkan *self-compassion* menurut Neff merupakan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri ataupun orang lain dengan baik dan menghibur serta memelihara diri sendiri untuk menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan dalam hidupnya.⁷

⁸ Neff, Kristin D. 2009. "The Role of Self-Compassion In Development: A Healthier Way To Relate To Oneself." *Human Development* 52:211–14. doi: 10.1159/000215071.

Islam mengajarkannya pada pemeluknya untuk bertawakal dalam menjalani aktifitas dan berbagai permasalahan hidup. Banyaknya ayat Al Quran dan hadis yang membahas terkait tawakal, hal ini menunjukkan bahwa Tawakal sangat penting untuk di aplikasikan dalam kehidupan manusia. Bahkan peneliti dan pemikir Islam sejak dahulu dan kini tetap percaya bahwa tawakal adalah aspek penting dan utama dalam ajaran Islam. Diantara bukti pentingnya tawakal kepada Allah SWT dalam Islam adalah kenyataan bahwa Allah SWT menurunkan ayat tentang tawakal sebagai jalan menuju cinta dan menggapai keridhoan Nya, seperti dalam surah Ali Imran ayat :159 berikut ini

..... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya. (Al Quran Surah Ali Imran : 159)

Neff mengatakan bahwa seorang muslim akan memiliki *self-compassion* pada diri mereka sendiri ketika mendekati diri kepada Allah.⁸ *Self-compassion* memerlukan tiga komponen yang saling berinteraksi yaitu *self-kindness* (kebaikan diri) versus *self-judgment* (penilaian diri), *feelings of common humanity* (perasaan kemanusiaan yang umum) versus *isolation* (isolasi), dan *mindfulness* (kesadaran) versus *over-identification* (identifikasi yang berlebihan).⁹ *Self-compassion* memiliki peran penting dan menjadi bagian dari diri individu dikarenakan apabila individu mengalami kejadian yang buruk, individu akan memperlakukan dirinya secara baik dengan kehangatan sehingga individu akan mengalami emosi positif yang lebih banyak daripada emosi negative. *Self-compassion* juga memberikan kekuatan secara psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, *positive affect*, *self-efficacy* dan kesejahteraan psikologis.¹⁰ Apabila individu mengalami *self-compassion* yang kurang maka akan menjadi maladaptif seperti menganggap bahwa dirinya bermasalah, selalu menilai orang lain secara negatif, dan selalu terikat dengan emosi negative.

Penelitian terdahulu mengenai *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami keguguran juga beberapa telah dilakukan namun dengan fokus yang berbeda. Kint melakukan penelitian pada wanita yang memiliki pengalaman keguguran dengan tujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang pengalaman wanita yang kehilangan kehamilannya.¹¹ Wijaya and Erawan melakukan penelitian mengenai pengalaman traumatis pada wanita yang mengalami keguguran berulang. Penelitian ini menjelaskan perasaan dari wanita yang pernah mengalami keguguran berulang.⁹ Rahayu and Wahyuni melakukan penelitian mengenai respon psikologis pada perempuan pasca keguguran. Respon psikologis perempuan pasca keguguran yaitu kesedihan kehilangan calon bayi,

⁹ Ghorbani, Nima, P. J. Watson, Zhuo Chen, and Fatemeh Norballa. 2012. "Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation." *International Journal for the Psychology of Religion* 22(2):106–18. doi: 10.1080/10508619.2011.638601

¹⁰ Kristian D Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, No. 1 (2011): 1-12, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x> .

¹¹ Nima Ghorbani dkk. "Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation", *International Journal for the Psychology of Religion* 22, No. 2 (2012): 106-118, 10.1080/10508619.2011.638601.

⁹ Genesis P Wijaya, Erlyn Erawan, "Pengalaman Traumatis pada Wanita yang Mengalami Keguguran Berulang", *Jurnal Experientia* 6, No. 2 (Oktober 2018): 67-78.

perasaan gagal menjadi orang tua, penyesalan, takut tidak dapat hamil kembali.¹⁰ Berbagai penelitian terdahulu yang dilakukan dengan tema serupa terdapat persamaan mengenai karakteristik responden yang hampir sama memiliki pengalaman keguguran. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah terkait variabel penelitian berupa *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami keguguran.

Peran *self-compassion* khususnya pada perempuan yang pernah mengalami keguguran, dapat melindungi individu dari berbagai emosi negatif misalkan stress, cemas, dan depresi serta dapat menyeimbangkan dengan emosi positif.¹¹ Komponen-komponen yang dimiliki oleh *self-compassion* dapat mempengaruhi dari kesejahteraan psikologis perempuan yang pernah mengalami keguguran. Wanita dengan *self-compassion* tinggi memiliki sikap yang optimis pada setiap kegagalan dan kesulitan yang dialami, sabar dan tidak menyerah serta disamping itu juga terdapat dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar seperti suami, orang tua, kerabat, maupun dari teman-temannya.

Komponen *self-kindness* yang dapat membuat perempuan menjadi peduli, berbuat baik serta memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau kegagalan dengan menyemangati diri sendiri serta paham bahwa kejadian ini merupakan sesuatu hal yang harus dilaluinya. Pada komponen *feelings of common humanity* yang membuat perempuan yang mengalami keguguran merasa tidak sendirian disaat mengalami keguguran karena mengetahui bahwa keguguran adalah bagian dari pengalaman banyak orang. Penerapan *self-compassion* bagi perempuan yang pernah mengalami keguguran dilakukan dengan cara menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan dan melibatkan kesadaran akan pengalaman masa kini tanpa khawatir mengenai masa lalu ataupun masa depan yang dimana ini menjadi salah satu komponen dari *self-compassion* yaitu *mindfulness*.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Peneliti ditunjuk untuk mengumpulkan dan menginterpretasikan data, menjadikan peneliti sebagai bagian dari proses penelitian sebagai partisipan dan data yang mereka berikan.¹² Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan studi yang digunakan untuk mencari arti dari pengalaman dalam kehidupan seseorang. Peneliti mengumpulkan data yang berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian, dan pemberian makna terhadap situasi atau pengalaman dalam kehidupan seseorang.¹³

¹⁰ Tutik Rahayu, Sri Wahyuni, "Respon psikologis pada perempuan pasca keguguran", *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* 5, No. 2 (2019): 17-25, <http://dx.doi.org/10.30659/nurscope.5.2.17-25>.

¹¹ Atikah F Rengani, Putu N Widiyasavitri, "Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar", *Jurnal Psikologi Udayana* (2018): 177-186.

¹² Juliet Corbin, Anselm Strauss, *Basics of Qualitative Research*, 4th ed (United State of America: SAGE Publications, 2015).

¹³ Fauzan AlManshur, M djunaisi Ghony, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 1st ed (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

Rekrutmen informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik dalam *non probability sampling* dimana teknik pengambilan sampel sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu.¹⁴ Adapun kriteria dari informan yaitu 1) Pernah mengalami keguguran spontan; 2) Berdomisili di Klaten; dan 3) Bersedia menjadi informan dengan memberikan persetujuan *informed consent* serta mampu menceritakan pengalaman kegugurannya. Dalam penelitian ini informan berjumlah tiga orang sebagai informan utama yakni PR (inisial) berusia 28 tahun dengan keguguran usia kandungan 3 bulan, ST (inisial) berusia 37 tahun dengan keguguran usia kandungan 3 bulan, dan AP (inisial) berusia 42 tahun dengan keguguran usia kandungan 27 minggu. Tiga orang sebagai *significant other*, dua orang suami informan dan satu orang anak dari informan yang sudah bersekolah SMK.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Teknik analisis data menggunakan model analisis menurut Miles dan Huberman (Reduksi data, Display data dan Kesimpulan atau verifikasi) dan ATLAS.ti dengan memberikan *coding* untuk memudahkan peneliti. Kredibilitas pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi Teknik merupakan Teknik untuk dapat menguji kredibilitas pada data yang dapat dilaksanakan dengan cara melakukan suatu pengecekan data yang telah didapatkan dari sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda. Data dalam penelitian ini menggunakan Teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Pembahasan

Self-Kindness vs Self-Judgment

Komponen *self-compassion* yang pertama adalah *self-kindness vs self-judgment*, yakni *self-kindness* merupakan kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri apa adanya, memberikan kehangatan dan pengertian ketika menderita, gagal, atau tidak kompeten, sehingga individu bersikap baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Berbeda dengan *self kindness*, *self judgment* adalah sikap yang penuh permusuhan, rendah diri, dan kritik akan dirinya sendiri.¹⁵

Ketakutan dan kehilangan sangat dirasakan PR sewaktu keguguran dan menenangkan dirinya dengan shalat, berdoa serta mendekatkan dirinya kepada Allah supaya bisa ikhlas untuk menghadapi situasi tidak menyenangkan yang dialaminya. Perasaan syok, sakit, sedih, tidak memiliki gairah hidup bahkan ST menceritakannya kepada peneliti dengan menangis. ST mengontrol perasaan tersebut dengan pasrah akan takdir dari Allah percaya akan ada hikmah dari peristiwa ini. Ketika keguguran AP merasakan kesakitan, panik, khawatir dan ketakutan namun diingatkan bidan untuk istighfar supaya lebih tenang. Ketiga informan tidak sampai melukai dirinya ketika menghadapi situasi tersebut dan menyediakan waktu untuk *me time*. Dapat dikatakan bahwa ketiga informan mampu menenangkan dirinya serta dapat memperlakukan dirinya dengan baik.

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 19th ed (Bandung: Alfabeta, 2013).

¹⁵ Kristian D Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, No. 1 (2011): 1-12, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.

PR dan ST mengatakan bahwa dukungan yang diberikan kepada dirinya dengan keyakinan bahwa kejadiannya ini belum rezekinya, pasrah akan takdir Allah dan beranggapan positif, sedangkan AP dengan meminta maaf kepada calon anaknya dan menyadari kegugurannya sudah bagian dari takdir Allah adalah bentuk dukungan untuk dirinya agar bisa bangkit. Ketiga informan mendapat dukungan dari keluarga khususnya suami yang membantu menenangkan serta menguatkan sehingga dapat membantu untuk bangkit. Dapat dikatakan bahwa ketiga informan mampu memahami dirinya dan mendukung dirinya sendiri meski suami ikut membantu.

Tidak hanya itu, PR dan ST selalu menyalahkan diri sendiri atas keguguran yang dialaminya bahkan PR sampai saat ini, namun AP tidak menyalahkan dirinya karena menganggap sudah jalan dan kodratnya dari Allah. Ketiga informan juga merasa tidak berguna dan kesedihan karena tidak dapat mempertahankan kehamilannya sehingga menyebabkan ketidakpercayaan diri bagi PR. Ketiga informan bangkit dari hal tersebut dengan menyibukkan diri, membangun kepercayaan diri, lebih banyak bersyukur, dan mengembalikan semuanya kepada Allah dan berprasangka baik dengan mengambil hikmahnya. Dapat dikatakan informan PR dan ST menghakimi diri sendiri dengan menyalahkan dirinya namun AP tidak menghakimi dirinya dan ketiga informan mampu menilai dirinya dengan baik.

Feelings of Common Humanity vs Isolation

Komponen *self-compassion* ketiga adalah *feelings of common humanity vs isolation* yakni *feelings of common humanity* merupakan kemampuan individu untuk mengakui serta menyadari bahwa kegagalan, kesalahan dan ketidakmampuan sebagai bagian dari kehidupan manusia dan dapat dialami oleh semua orang bukan hanya dirinya sendiri sehingga bisa melihat dari perspektif yang luas mengenai pengalaman yang dihadapi.¹⁶ Berkebalikan dengan *feelings of common humanity*, *isolation* merupakan individu yang hanya fokus pada ketidaksempurnaan mereka sendiri dan memiliki pandangan yang sempit tidak dapat melihat hal lain. Individu merasa terisolasi, mereka merasa bahwa merekalah satu-satunya yang menderita, dan ketika mereka berada dalam situasi yang sulit, mereka menghadapi ketidakadilan yang paling rentan mereka derita.¹⁷

Ketiga informan menyadari bahwa keguguran dapat dialami oleh semua wanita dan kegugurannya adalah bagian dari takdir hidup yang sudah digariskan oleh Allah. Dan ketiga informan menyadari semua sudah menjadi takdir hidupnya dan percaya dibalik kejadian kegugurannya terdapat hikmah. PR dan ST sempat berputus asa setelah mengalami keguguran dan ketiga informan mampu menerima serta menjalani kehidupannya sampai sekarang. Dapat dikatakan ketiga informan menyadari keguguran adalah bagian dari takdirnya dan menyadari setiap wanita dapat mengalami keguguran.

Ketiga informan merasakan kegagalan dalam menjaga kehamilannya dan harus menerima keadaan tersebut namun ketiga informan juga menyadari bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dialami oleh manusia karena manusia tidak sempurna. Dapat dikatakan ketiga informan menyadari bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dan menerima kegagalannya adalah bagian dari ketidaksempurnaan sebagai manusia.

¹⁶ Kristian D Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, No. 1 (2011): 1-12, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.

¹⁷ Ibid

Informan PR dan AP belum dapat memaafkan dirinya bahkan sampai sekarang dan PR menyalahkan suaminya atas penyebab dari keguguran yang dialaminya sedangkan ST mampu memaafkan dirinya seiring berjalannya waktu. Ketiga informan mampu menerima dan berdamai dengan diri maupun keadaan yang dialaminya. Ketiga informan berusaha bangkit dari keterpurukannya untuk kehidupan yang lebih baik. Dapat dikatakan informan PR dan AP belum memaafkan dirinya namun ST mampu memaafkan dirinya dan ketiga informan mampu berdamai dengan dirinya maupun keadaan yang dialaminya.

Ketiga informan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya dan mendapatkan *support* untuk bangkit. Perasaan sedih muncul kembali ketika ada orang lain yang menanyakan mengenai peristiwa kegugurannya. Informan ST di awal keguguran tidak keluar rumah selama satu bulan karena takut ditanya mengenai kegugurannya sehingga dapat menimbulkan rasa penyesalan dan kesedihan. Dapat dikatakan PR dan AP tidak mengisolasi diri sedangkan ST mengisolasi diri dari lingkungannya.

Mindfulness vs Over-Identification

Komponen *self-compassion* yang ketiga adalah *mindfulness vs over-identification*, yakni *mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menerima serta kesadaran diri untuk melihat emosi dan pikiran yang apa adanya tanpa disangkal dan menghakimi diri sendiri. *Over identification* merupakan kecenderungan untuk melebih-lebihkan masalah yang dialami dan terpaku pada pikiran serta emosi negatif sehingga tidak bisa memahami diri sendiri serta kesulitan dengan masalahnya.¹⁸

Ketiga informan merasakan kesedihan, kecewa, gagal, kehilangan setelah mengalami keguguran dan ketiga informan pasrah akan takdir yang sudah digariskan oleh Allah, berprasangka baik kepada Allah serta memikirkan bahwa hidup terus berjalan. Sisi positif dari keguguran yang dialami oleh ketiga informan dapat mendekatkan diri dengan Allah dan menjadikan pembelajaran untuk kedepannya serta membuat ST lebih perhatian lagi dengan anaknya yang pertama. Dapat dikatakan bahwa ketiga informan tidak melebih-lebihkan perasaannya dan dapat mengambil sisi positif dari peristiwa keguguran yang dialaminya.

Menyikapi untuk tidak berlarut dalam perasaannya ketiga informan melakukan menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif dan pasrah terhadap kuasa Allah. Informan PR tidak dapat mengontrol ketika perasaannya muncul kembali dan berakhir dengan menangis serta menyalahkan suami atas penyebab kegugurannya namun informan ST dan AP mampu mengontrolnya. Informan ST memiliki rasa trauma ketika menjenguk tetangga atau teman yang habis lahiran. Dapat dikatakan PR belum mampu mengontrol perasaan negatifnya dengan optimal namun informan ST dan AP mampu mengontrol perasaan negatifnya.

Tabel 1. *Self-compassion* dari ketiga informan

<i>Self-Compassion</i>		
<i>Self-kindness vs self-</i>	<i>Feelings of common humanity</i>	<i>Mindfulness vs over-</i>

¹⁸ Kristian D Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, No. 1 (2011): 1-12, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.

<i>judgment</i>	<i>vs isolation</i>	<i>identification</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua informan dapat menenangkan dan memperlakukan dirinya dengan baik. 2. Semua informan mampu memahami dan mendukung dirinya untuk bangkit. 3. Kedua informan menyalahkan dirinya namun satu informan tidak menyalahkan dirinya. Semua informan mampu menilai dirinya dengan baik. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua informan menyadari keguguran bagian dari takdir dan mengakui setiap wanita dapat mengalami keguguran. 2. Semua informan menyadari kegagalan adalah hal yang wajar dan bagian dari ketidaksempurnaan manusia. 3. Kedua belum mampu memaafkan dirinya namun satu informan sudah memaafkan dirinya. Serta ketiga informan dapat berdamai dengan dirinya maupun keadaan yang dialami. 4. Satu informan mengisolasi dari lingkungan di awal kegugurannya namun kedua informan tidak mengisolasi diri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua informan tidak melebih-lebihkan perasaannya dan mampu mengambil sisi positif serta menjadikan pembelajaran dari peristiwa keguguran yang dialami. 2. Satu informan belum mampu mengontrol perasaan negatifnya dengan optimal namun Kedua informan sudah mampu mengontrol perasaan negatifnya.

Catatan Akhir

Ketiga informan mengalami kejadian yang tidak diinginkan akan tetapi dapat mengasihi diri sendiri (*self-compassion*) untuk menjadi lebih baik lagi, dengan *self-kindness* mampu menenangkan serta memperlakukan dirinya dengan baik disaat menghadapi pengalaman pahit dalam hidupnya. Memahami dan mendukung dirinya seperti menyadari keguguran bagian dari takdirnya, berpikir positif, dan pasrah akan takdir dari Allah. *Self-judgment* dialami informan PR dan ST karena menghakimi diri dengan menyalahkan dirinya namun informan AP tidak menghakimi dirinya dan ketiga informan mampu menilai diri dengan baik.

Komponen *feelings of common humanity* dari *self-compassion* menunjukkan kemampuan menerima dan berdamai dengan keadaan maupun dirinya sendiri atas peristiwa keguguran ini. Hal ini disertai kesadaran bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami keguguran, setiap wanita dapat mengalaminya. Serta menganggap kegagalan yang dilakukan adalah suatu hal yang wajar. Isolasi dari lingkungan dialami oleh informan ST sedangkan informan PR dan AP tidak mengisolasi dari lingkungan.

Penelitian ini juga menggambarkan perasaan ketiga informan yang tidak dilebih-lebihkan (*over-identification*) dan menjadikan kejadian keguguran ini sebagai pembelajaran untuk kedepan serta lebih mendekatkan diri kepada Allah. Informan ST dan AP dapat mengontrol perasaan tersebut ketika muncul kembali namun informan PR belum mampu mengontrolnya dengan optimal dan agar tidak berlarut-larut dalam perasaan tersebut dengan menyibukkan diri melalui aktivitas yang positif.

Secara umum ketiga informan memiliki *self-compassion* dalam dirinya, sesuai dengan terdapatnya tiga komponen *self-compassion* dalam diri ketiga informan penelitian ini. *Self-kindness* dimiliki oleh ketiga informan, *self-judgment* dialami oleh informan PR dan ST. *Feelings of common humanity* dimiliki oleh ketiga informan dan *isolation* dialami oleh informan ST. *Mindfulness* dialami ketiga informan meskipun informan PR kurang mampu mengontrol dengan optimal, *over-identification* tidak dimiliki oleh ketiga informan.

Keterbatasan penelitian terletak pada taraf perkembangan subyek yang beragam, dari usia 28 hingga 47 tahun. Studi lanjut pada taraf perkembangan spesifik diperlukan untuk memahami *self compassion* perempuan.

Daftar Pustaka

- Akin, Ahmet, dkk. "Self-Compassion and Social Support". *2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, (April 2011): 1377-1380, https://moam.info/queue/self-compassion-and-social-support-5th-international-conference-_5a2a9a9c1723dd8015d131ac.html .
- AlManshur, Fauzan, dan M djunaisi Ghony. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 1st ed. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Amalia, Lu'lul M, dan Sayono. "Faktor Risiko Kejadian Abortus (Studi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 10, No. 1 (2015): 23-29.
- Anthony, dan Garvin. "Self-Compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri". *Jurnal Psibernetika* 13, No. 1 (2020): 1-8. 10.30813/psibernetika.v13i1.2311
- Corbin, Juliet, dan Anselm Strauss. *Basics of Qualitative Research*. 4th ed. United State of America: SAGE Publications, 2015.
- Ghorbani, Nima, dkk. "Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation". *International Journal for the Psychology of Religion* 22, No. 2 (2012): 106-118. 10.1080/10508619.2011.638601.
- Ida, Andi S, dan Afriani. "Pengaruh Edukasi Kelas Ibu Hamil Terhadap Kemampuan Dalam Deteksi Dini Komplikasi Kehamilan". *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, No. 2 (Juli 2021): 345-350. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/561> .
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Nasional Asuhan Pasca Keguguran Yang Komprehensif*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2020.
- Kint, Esther Lea. "Women's experiences of pregnancy loss: An interpretative phenomenological analysis". *Theses: Doctorates and Masters*. Cowan University, 2015. <http://ro.ecu.edu.au/theses/1723> .
- Neff, Kristian D. "Self-compassion, self-esteem, and well-being". *Social and Personality Psychology Compass* 5, No. 1 (2011): 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x> .
- Noer, Resya I., Ernawati, dan Afdal. "Karakteristik Ibu pada Penderita Abortus dan Tidak Abortus di RS Dr. M. Djamil Padang Tahun 2011-2012". *Jurnal Kesehatan Andalas* 5, No. 3 (2016): 575-583. <http://jurnal.fk.unand.ac.id> .
- Rahayu, Tutik, dan Sri Wahyuni. "Respon psikologis pada perempuan pasca keguguran". *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* 5, No. 2 (2019): 17-25. <http://dx.doi.org/10.30659/nurscope.5.2.17-25> .
- Rahmawati, Alfiah, dan Catur Leny Wulandari. 2019. "Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby". *Jurnal Kebidanan* 9, No. 2 (Oktober 2019): 148-152. <http://dx.doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237> .
- Renggani, Atikah F, dan Putu N Widiyasavitri. "Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar". *Jurnal Psikologi Udayana* (2018): 177-186.

- Silitonga, Jernita M., Rico J Sitorus dan Yeni. “Faktor-faktor penyebab kejadian abortus spontan di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Mohammad Hoesin Palembang”. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8, No. 2 (Juli 2017): 100-108. <https://doi.org/10.26553/jikm.2016.8.2.100-108> .
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. 19th ed. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Wijaya, Genesis P, dan Erlyn Erawan. “Pengalaman Traumatis pada Wanita yang Mengalami Keguguran Berulang”. *Jurnal Experientia* 6, No. 2 (Oktober 2018): 67-78.