

MINDFULNESS DAN SELF-ACCEPTANCE PADA PASIEN DENGAN PENDERITA TUBERKULOSIS

Fathima Luki Anggraeni, Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: fathimaluki_s2@untag-sby.ac.id, pratiktoherlan75@gmail.com

Abstrak

Tuberkulosis (TBC) merupakan penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh bakteri mycobacterium tuberculosis. Dampak dari penderita tuberkulosis yaitu timbulnya perubahan fisik, gangguan psikologi dan perubahan sosial pada pasien. Perubahan tersebut cenderung menyebabkan pasien tuberkulosis sulit dalam menerima keadaan dirinya. Oleh sebab itu pasien tuberkulosis memerlukan mindfulness dalam proses penyembuhan. Disamping itu, mindfulness merupakan rasa kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian yang mempengaruhi self-acceptance pada pasien tuberkulosis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mindfulness dan self-acceptance pada pasien dengan penderita tuberkulosis dengan sampel 100 responden. Metode yang digunakan dalam pengambilan data mindfulness menggunakan skala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) dan skala self-acceptance. Hasil data penelitian kemudian analisa menggunakan aplikasi IBM statistik SPSS 26 dengan analisa uji korelasi pearson product moment dan didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dan self-acceptance pada pasien tuberkulosis.

Kata Kunci: *mindfulness*; *self-acceptance*; pasien tuberkulosis

Abstract

Tuberculosis is infectious disease caused by bacteria mycobacterium tuberculosis. The impact of tuberculosis namely the change in physical, the decline in psychology and social in patients. These changes tend to make it difficult for tuberculosis patients to accept their condition. Therefore, tuberculosis patients need mindfulness in the healing process in a optimal. In addition, mindfulness is a sense of awareness that focuses on the present experience without judgment or judgment that affects self-acceptance in tuberculosis patients. The purpose of this study was to determine the relationship between mindfulness and self-acceptance in patients with tuberculosis with a sample of 100 respondents. The method used in collecting mindfulness data uses the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scale and the self-acceptance scale. The results of the study were then analyzed using the IBM SPSS 26 statistical application with the Pearson product moment correlation test analysis and the results obtained showed a significant

positive relationship between mindfulness and self-acceptance in tuberculosis patients.

Keywords: *mindfulness, self-acceptance, tuberculosis*

Received: 2021-10-20; Accepted: 2021-11-05; Published: 2021-11-20

Pendahuluan

Tuberkulosis yang sering dikenal dengan TBC merupakan penyakit menular yang menjadi salah satu masalah dalam kesehatan dunia. Tuberculosis merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh *mycobacterium tuberculosis* pada paru-paru yang dapat mengenai organ tubuh lainnya (Dewi, Wati, & Juanamasta, 2019). Sekitar 75% penderita tuberculosis adalah kelompok usia yang paling produktif secara ekonomi. Tuberculosis menjadi salah satu perhatian global yang cukup tinggi dan dapat berdampak luas terhadap kualitas hidup, sosial dan ekonomi bahkan mengancam jiwa manusia (Subhakti, 2014).

Bahkan ketika seseorang dinyatakan terjangkit penyakit tuberculosis, hal pertama yang terjadi pada pasien tuberculosis adalah terdapat gangguan psikologi seperti depresi, kemarahan, kecemasan, melemahnya keyakinan untuk menghadapi berbagai persoalan, serta merasa tidak berdaya dan tidak berguna (Nugroho, Priyatama, & Ratnawati, 2019). Selain itu dari lingkungan juga mengalami penolakan dari lawan bicaranya karena penyakit tersebut dapat menular melalui udara. Hal ini berdampak pada penerimaan diri atau *self-acceptance* pada pasien tuberculosis, sehingga pasien tidak mau bergaul dengan lingkungan dan tidak mau melakukan aktivitas seperti biasanya (Sari & Lismayanti, n.d.). *Self-acceptance* pasien tuberculosis juga sangat bervariasi, seperti banyak pasien mengatakan bahwa dirinya sangat sedih, kurang dapat mengontrol emosi, kecewa, dan pada akhirnya pasrah, bahkan merasakan putus asa serta tidak memiliki semangat untuk sembuh (Suryani & Efendi, 2020).

Pada pasien dengan penderita tuberculosis, *self-acceptance* merupakan hal penting yang harus di tanam dalam diri, sebab *self-acceptance* merupakan suatu sikap seseorang mampu menerima dengan lapang dada apa yang terjadi pada dirinya, namun masih memiliki kemauan untuk mengubahnya, dalam kasus ini pasien yang memiliki *self-acceptance* yang baik pasti memiliki kemauan untuk sembuh dan mengobatinya, sedangkan seseorang yang memiliki *self-acceptance* yang buruk akibat dari penyakit tuberculosis memunculkan sikap khawatir, tertekan, dan harga diri rendah (Supradewi & Sukmawati, 2020). *Self-acceptance* perlu di tanamkan pada pasien tuberculosis, agar individu dapat hidup dengan menganggap dirinya memiliki kemampuan dan karakter yang unik, selain itu tidak berpikir bahwa dirinya aneh dan takut jika dikucilkan sehingga ia merubah perilakunya agar disukai orang lain, bertanggung jawab dengan apa yang telah di lakukan serta menerima kritikan maupun saran secara objektif.

Pada pasien tuberculosis yang mampu menerapkan *self-acceptance* pada dirinya, maka ia mampu memahami kelebihan dan kelemahan akan kondisi yang terjadi serta mau dan bersedia untuk hidup dengan apa yang ada dalam membentuk dirinya

yang sekarang, sedangkan seseorang yang tidak hidup berdasarkan diri sendiri adalah individu yang berusaha untuk menjadi orang lain serta menolak dirinya sendiri (Dewi et al., 2019). Sedangkan seseorang yang hidup dengan jati dirinya yang sebenarnya merupakan seseorang yang *mindfulness* (Wulandari & Gamayanti, 2014).

Mindfulness merupakan sebuah kesadaran yang diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan tanpa dengan menghakimi (Williams & Kabat-Zinn, 2013). *Mindfulness* dapat diartikan sebagai pemfokusan perhatian pada peristiwa masa kini, di sini dan sekarang. Seseorang yang *mindful*, merupakan ia yang mampu terbuka akan pengalaman negatif atau positif yang terjadi pada dirinya, hal ini bermanfaat untuk menambah pengalaman bagaimana merasakan dan memikirkan situasi yang telah terjadi. Namun sebaliknya seseorang yang *mindless*, merupakan individu yang diatur oleh aturan, kebiasaan, rutinitas atau gambaran norma pada dirinya sehingga mempengaruhi sudut pandanganya berdasar pengalaman masa lampau (Dong, Miles, Abell, & Martinez, 2018).

Individu yang terbuka terhadap pengalaman baik itu positif maupun negatif terhadap dirinya adalah individu yang mampu melihat dirinya secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi di masa lalu, menyikapi pandangan atau perlakuan orang lain dengan objektif (Niemi, 2012). *Mindfulness* dapat membantu individu untuk memiliki sikap *self-acceptance* terhadap pikiran dan perasaan. Jika pasien dengan penderita tuberkulosis memiliki *self-acceptance* yang baik atas penyakitnya, ia mampu menerima keadaan bahwa dirinya bisa sembuh, tidak mempedulikan penilaian atau perkataan orang lain terhadap dirinya yang memiliki penyakit menular, serta bertanggung jawab terhadap hidupnya.

Kajian teori menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan *self-acceptance*. Sedangkan hasil penelitian (Sun, Wang, Wan, & Huang, 2019). menyatakan *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap penerimaan diri seseorang. Selain itu dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2019) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri. Namun penelitian yang dilakukan oleh (Afandi, 2009) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* seperti latihan pendeteksian tubuh serta latihan berjalan dengan pelan-pelan tidak mempengaruhi tingkat penerimaan diri. Maka dari itu untuk membuktikan hubungan antara dua variabel, peneliti ingin mencari hubungan antara dua variabel tersebut. Manfaat penelitian ini adalah selain untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan *self-acceptance*, juga diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan dan menyadarkan akan pentingnya *self-acceptance*. Selain itu, diharapkan penelitian dapat dijadikan bahan rujukan untuk merencanakan program khusus atau intervensi mengenai *self-acceptance* pada pasien dengan penderita tuberkulosis menggunakan konsep *mindfulness*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menguji hubungan antar variabel dengan teori secara objektif. Populasi penelitian sebanyak 100

pasien, dengan kriteria pasien tuberkulosis yang bersedia menjadi responden dan menjalani pengobatan secara rutin baik di puskesmas maupun rumah sakit. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability* sampling yaitu sampling jenuh. Metode pengambilan data menggunakan dua kuesioner yaitu kuesioner *mindfulness* menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan skala *self-acceptance*, kemudian analisa data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi IBM statistik SPSS 26 dengan analisa uji validitas, uji reliabilitas, normalitas data dan uji korelasi *pearson product moment* untuk menguji hubungan antar variabel *mindfulness* dengan variabel *self-acceptance*.

Hasil dan Pembahasan

Pada tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas pasien tuberkulosis pada jenis kelamin laki-laki yaitu 48 responden dan perempuan yaitu 52 responden. Kemudian dari usia responden pasien tuberkulosis dalam penelitian ini berumur 14 sampai 55 tahun, selain itu mayoritas pendidikan dari responden pasien tuberkulosis, mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, diploma dan sarjana, dengan total keseluruhan yaitu 100 di responden.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pasien Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin, Umur, Dan Pendidikan Pasien Tuberkulosis

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-laki	48	48
2	Perempuan	52	52
Total		100	100
No	Umur (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<20 tahun	11	11
2	20-40 tahun	59	59
3	>40 tahun	30	30
Total		100	100
No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD	9	9
2	SMP	29	29
3	SMA	51	51
4	Diploma	5	5
5	Sarjana	6	6
Total		100	100

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Mindfulness dan Self-Acceptance Pasien Tuberkulosis

<i>Mindfulness</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	16	16
Sedang	68	68
Tinggi	16	16
Total	100	100
<i>Self-Acceptance</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	15	15
Sedang	67	67
Tinggi	18	18
Total	100	100

Uji Asumsi

Berdasarkan uji normalitas *kolmogorov smirnov*, didapatkan hasil data kedua variabel dikatakan terdistribusi dengan normal (*Asymp. Sig* 0,075 > 0,05) dan dapat dilakukan uji *product moment*

Uji Hipotesis

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Product Moment Mindfulness dan Self-Acceptance

<i>Mindfulness</i>	r	,645
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000
<i>Self-Acceptance</i>	r	,645
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000

Dari tabel 3. Hasil uji korelasi antara mindfulness dengan Self-Acceptance didapatkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan ($r=0,645$; $p=0,000<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mindfulness dan self-acceptance pada pasien tuberkulosis. Bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness maka semakin tinggi tingkat self-acceptance pada pasien tuberkulosis, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa dari keseluruhan responden sebagian besar memiliki kesadaran mindfulness dengan kategori sedang atau baik sebesar 68% (68 orang responden). Salah satu manfaat dari mindfulness dibidang kesehatan adalah untuk mengurangi kecemasan, meredakan stres, mengurangi nyeri kronis, memperbaiki kualitas tidur, dan dapat mengendalikan diri dalam mengelola emosi, dengan tujuan agar dapat melatih seseorang untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan serta menerimanya secara terbuka (Wulandari & Gamayanti, 2014). Mindfulness sangat diperlukan dalam self-acceptance pada pasien yang divonis tuberkulosis, sebab self-acceptance pada pasien tuberkulosis merupakan kunci keberhasilan pasien dalam menjalani hidup yang berkualitas baik (Damariatna, 2020).

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dari mindfulness dengan self-acceptance pada pasien tuberculosis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2019) bahwa mindfulness cukup berpengaruh pada penerimaan diri seseorang. Pada saat mindfulness berpengaruh dalam penerimaan diri, individu dapat menerima realitas hidup apa adanya dengan kesadaran yang baik. Mindfulness menghasilkan peningkatan terhadap individu agar mempunyai rasa penerimaan pada diri sendiri akan pikiran serta perasaan terhadap tekanan yang dialami pada situasi tertentu. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mindfulness yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi kemampuan dalam self-acceptance pada pasien tuberculosis dalam menjalani hidup yang berkualitas baik. Sebaliknya semakin rendah kemampuan mindfulness maka semakin rendah self-acceptance pada pasien tuberculosis. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara mindfulness dengan self-acceptance pada pasien tuberculosis.

Adanya hubungan antara variabel mindfulness dengan self-acceptance disebabkan oleh individu mampu berfungsi secara optimal dalam menjalankan hidup berdasarkan jati diri aslinya (congruence self) (Rogers, 2012). Mindfulness merupakan rasa kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian (Jumaroh, T.A,2018) sedangkan self-acceptance merupakan salah satu faktor yang menentukan well being seseorang. Self-acceptance yang tinggi bisa dipengaruhi karena mereka mendapatkan dukungan sosial dan kemampuan mindfulness yang baik, sejalan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini pasien yang mengidap tuberculosis juga mengalami hal yang sama, dimana seseorang yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial dan kemampuan mindfulness yang baik akan membuat individu tersebut lebih akan merasakan diterima akan dirinya oleh lingkungan sehingga seorang individu tersebut mampu menerima dirinya sendiri dengan jauh lebih baik (Purnama, 2016).

Selanjutnya dengan memiliki kemampuan mindfulness yang baik pada pasien tuberculosis dapat membantu individu untuk menyadari dirinya, seperti mampu untuk menurunkan rasa cemas, mudah putus asa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan status kesehatan. Oleh karena itu hidup sesuai dengan jati dirinya yang asli, dapat meningkatkan pemahaman diri sehingga tingkat self-acceptance pada pasien tuberculosis semakin meningkat.

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian didapatkan bahwa pasien tuberculosis dengan mayoritas mindfulness baik dan mayoritas self-acceptance baik, diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dengan self-acceptance pada pasien tuberculosis ($r = 0,645$; $p = 0,000 < 0,05$). Implikasi pada penelitian ini adalah bahwa individu yang divonis tuberculosis merasa untuk tidak berbeda dan minder serta mencoba sadar dan menerima kekurangan serta kelebihan yang ada pada dirinya dan berusaha untuk terus hidup dengan kondisi sehat. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh peneliti-peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan intervensi

dalam meningkatkan self-acceptance seseorang dengan cara menerapkan konsep mindfulness khususnya pada pasien yang divonis tuberkulosis.

BIBLIOGRAFI

- Afandi, Nur Aziz. (2009). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa. *Pamator Journal*, 2(2). [Google Scholar](#)
- Damariatna, Khairunnissa Dhara. (2020). Regulasi Emosi, Lama Pasien Menjalani Terapi, dan Penerimaan Diri atas Penyakit Kronis pada Pasien Hemodialisa. *Acta Psychologia*, 2(1), 1–14. [Google Scholar](#)
- Dewi, Ni Luh Putu Thrisna, Wati, Ni Made Nopita, & Juanamasta, I. Gede Juanamasta. (2019). Dukungan Caregiver Berdampak Terhadap Penerimaan Diri Pasien TBC. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 192–198. [Google Scholar](#)
- Dong, ShengLi, Miles, Linda, Abell, Neil, & Martinez, Jadelyn. (2018). Development of professional identity for counseling professionals: A mindfulness-based perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(4), 469–480. [Google Scholar](#)
- Jannah, Arini Miftahul. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal*. University of Muhammadiyah Malang. [Google Scholar](#)
- Niemiec, Ryan M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1). [Google Scholar](#)
- Nugroho, I. G. B. Indro, Priyatama, Aditya Nanda, & Ratnawati, Martha. (2019). Serial Kasus Gangguan Psikologis Pada Pasien Tuberkulosis Multidrug Resistant (MDR TB) Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi. *Wacana*, 11(2), 241–255. [Google Scholar](#)
- Purnama, Muhammad Zefry Wahyu. (2016). Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Penderita Gagal Ginjal. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity Psychology Forum UMM, (19–20 Februari)*. [Google Scholar](#)
- Sari, Nina Pamela, & Lismayanti, Lilis. (n.d.). *Kualitas Hidup Pasien Tuberkulosis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya*. [Google Scholar](#)
- Subhakti, Khoirul Amin. (2014). *Hubungan dukungan keluarga dengan tindakan penderita TB paru melakukan kontrol ulang di Puskesmas Sidomulyo*. Riau University. [Google Scholar](#)
- Sun, Jin, Wang, Yongli, Wan, Qin, & Huang, Zhaoming. (2019). Mindfulness and

special education teachers' burnout: The serial multiple mediation effects of self-acceptance and perceived stress. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(11), 1–8. [Google Scholar](#)

Supradewi, Ratna, & Sukmawati, Alfira. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PASIEN WANITA PENDERITA KANKER PAYUDARA PASCA MASTEKTOMI DI RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 32–42. [Google Scholar](#)

Suryani, Ulfa, & Efendi, Zulham. (2020). Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Harga Diri pada Penderita Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 53–58. [Google Scholar](#)

Williams, J. Mark, & Kabat-Zinn, Jon. (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Routledge. [Google Scholar](#)

Wulandari, Firsty Ajeng, & Gamayanti, Indria Laksmi. (2014). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 265–280. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Fathima Luki Anggraeni, Herlan Pratikto (2021)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

