**PENERIMAAN DIRI PADA ORANG DENGAN PENYAKIT JANTUNG BAWAAN**

**Ruly Aminah¹, Dr. Kamsih Astuti, M.Si²**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Rulyaminah15@gmail.com

081373247971

**Abstrak**

Penyakit jantung bawaan (PJB) merupakan defek lahir yang sering ditemukan dan merupakan penyebab kematian terbanyak dari semua jenis kelainan bawwan. Dengan adanya penyakit seperti jantung bawaan maka mempengaruhi psikologis penderita jantung bawaan. Tujuan penelitian ini untuk melihat proses penerimaan diri penderita kelainan jantung bawaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian studi kasus. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, dan observasi pada dua partisipan berjenis kelamin perempuan. Guna memperkuat data penelitian, peniliti melakukan wawancara dan observasi pada *significant others.* Hasil penelitian menunjukan bahwa penderita jantung bawaan melalui tiga fase dalam proses penerimaan diri. Fase tersebut adalah fase awal yaitu dimulai dengan mendapat diagnosa sakit jantung bawaan kemudian muncul reaksi kaget dan shock, selanjutnya fase konflik adalah fase timbulnya permasalahan pada individu karena kondisi sakit jantung bawaan, dan yang terakhir fase menerima adalah fase individu yang mulai berdamai dengan kondisi sakit jantung yang dimiliki dan mulai mengalami pertumbuhan pribadi.

Kata kunci : *Proses Penerimaan Diri, Penerimaan Diri, Jantung Bawaan*

***SELF-ACCEPTANCE IN PEOPLE WITH CONGENITAL HEART DISEASE***

**Ruly Aminah¹, Dr. Kamsih Astuti, M.Si²**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Rulyaminah15@gmail.com

081373247971

**Abstract**

Congenital heart disease (CHD) is a common birth defect, and leading cause of deaths linked to birth defect. With the existence of diseases such as congenital heart, it affects psychological sufferers of congenital heart. The purpose of this study was to look at the self-acceptance process of sufferers of congenital heart defects. This study uses a qualitative method with a case study research design. Colecting data in this study was carried out using interview techniques, and observations on two female participants. To strengthen data study, this study used interview and observation on significant others. The results showed that patients with congenital heart went through three phases in the process of self-acceptance. The phase is the initial phase, which starts with a diagnosis of congenital heart disease and then a shock and shock reaction arises, the next phase of the conflict is the phase of the problem arising in individuals due to congenital heart disease, and the last receiving phase is the individual phase that begins to reconcile with the condition of heart disease owned and began to experience personal growth.

Keyword: *self-acceptance process, self-acceptance, congenital heart disease*

**PENDAHULUAN**

Jantung merupakan organ tubuh yang paling fungsional karena perannya sebagai pemompa darah agar dapat mengalir ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penyakit jantung sendiri merupakan penyakit pembunuh nomor satu didunia terutama pada kalangan dewasa dan lanjut usia. Pada tahnun 1990 tercatat sebanyak 14,4 juta kematian akibat serangan jantung. Angka tersebut meningkat menjadi 14,4 juta pada tahun 2005, dan pada tahun 2030 diperkirakan akan meningkat kembali hingga mencapai angka 23,6 juta jiwa penduduk (A,erican Heart Association, 2014).

Ada banyak macam penyakit kardiovaskuler, namun yang paling umum adalah Penyakit Jantung Koroner, Penyakit Serebrovaskular (CVD), Penyakit Arteri Perifer, Penyakit Jantung Rematik, Penyakit Jantung Bawaan, dan Gagal Jantung (WHO, 2016). Penyakit jantung bawaan merupakan kelainan kongenital yang paling sering ditemukan pada bayi, dan merupakan sepertiga dari seluruh kalinan kongenital. Ankga kejadian penyakit jantung bawaan adalah 8-10 setiap 1.000 kelahiran hidup. Di Indonesia dengan jumlah penduduk 235 juta dengan angka kelahiran 2,3% maka diperikarakan akan lahir 50.000 bayi dengan penyakit jantung bawaan setiap tahun (Mulyadi M.Djer, 2014).

Mengalami sakit jantung dapat membuat ketakutan ekstrem atau depresi, saat pasien menyadari aktivitasnya akan terganggu selamanya oleh penyakitnya (Moos, Holahan, & Brennan, 1995; Taylor & Aspiwall, 1990). Terjadinya penolakan merupakan mekanisme pertahanan seseorang untuk menghindari implikasi dari penyakit jantung (Krantz & Deckel, dalam Taylor, 2006).

 Nurhayati (dalam Wahyuningrum, 2002) mengemukakan bahwa penyakit kronis membutuhkan proses pengobatan yang relative lama dan teratur, serta kemampuan untuk mengatasi gaya hidup seseorang (misalnya melakukan diet). Lebih lanjut lagi, penyakit kronis dapat memunculkan perasaan terancam karena dapat kambuh kapan pun, menimbulkan ketidakmampuan fisiologis, hingga kematian mendadak (sudden death). Penyakit kronis yang biasanya berujung pada kematian diantaranya penyakit jantung coroner, penyakit jantung bawaan, kanker , dan stroke.

Penyakit jantung bawaan yang diderita oleh sesorang, membutuhkan perawatan dalam waktu jangka lama, hingga gejala penyakit tersebut dapat muncul secara tiba-tiba sampai menimbulkan resiko kematian yang tentunya akan membawa dampak psikologis. Misalnya muncul respon emosional, seperti penyangkalan atau penolakan, perasaan bersalah, dan depresi.

Permasalahan psikologis dapat muncul pada diri individu termasuk pasien penyakit jantung bawaan. Hasil penelitian menunjukan bahwa individu yang tidak mampu menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya, individu tersebut rentan terkena berbagai permasalahan psikologis seperti gangguan depresi (Potocka, et.al, 2009). Penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mematuhi dan menerima berbagai aspek diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani (Ryff, dalam Hasan, 2012). Dengan berbagai keterbatasan pada penderita jantung bawaan, maka peneliti ingin mengetahui proses penerimaan diri pada orang dengan penderita jantung bawaan.

Penerimaan merupakan dasar bagi setiap orang untuk dapat menerima kenyataan hidup, semua pengalaman baik atau buruk. Penerimaan ditandai dengan sikap positif, adanya pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individual tetapi menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya (Kubler Ross, 1969). Kubler Ross (1969) mendefenisikan sikap penerimaan (*acceptance*) terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada tidak adanya harapan. Menurut Kubler Ross sebelum mencapai pada tahap penerimaan individu akan melewati beberapa tahapan. Pada tahapan pertama yang terjadi adalah *shock* (kaget), *denial* (menyangkal),dan *grief and depression* (perasaan duka dan depresi). Pada tahapan kedua yang terjadi adalah *ambivalence* (dua perasaan yang bertentangan), *guilt* (perasaan bersalah), *anger* (perasaan marah), dan *shame and embrassement* (perasaan malu dan memalukan). Tahapan terahir, individu mulai memunculkan *bargaining* (tawar menawar), *adaption and reorganization* (adaptasi dan reorganisasi), dan *acceptance and adjustment* (menerima dan memahami). Berdasarkan hal tersebut, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana proses penerimaan diri orang yang memiliki penyakit jantung bawaan ?

**METODE**

Metode peneitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Creswell (Haris Hardiansyah, 2015: 149) studi kasus (*case study*) adalah suatu model yang menekankan pada eksplorasi dari suatu “sistem yang terbatas” (*bounded system*) pada studi kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai dengan panggilan data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks. Partisipan dalam penelitian ini adalah 2 orang wanita berusia 28 tahun , dan di diagnosa penyakit jantung bawaan saat usia dewasa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa individu dengan kondisi menderita penyakit jantung bawaan mengalami fase-fase yang relative sama dalam proses menerima segala kondisi di dalam diri. Hasil penelitian menunjukan terdapat tiga fase yang dilalui oleh individu penderita jantung bawaan, yaitu fase awal, fase konflik, dan fase menerima.

Dinamika fase awal dalam proses penerimaan diri pada penderita jantung bawaan.

Fase awal merupakan fase dimana kedua partisipan memperoleh diagnosa awal menderita sakit jantung bawaan. Mendapat diagnosa sakit kronis membuat kedua partisipan kaget dan shock, kemuadian muncul rasa takut melakukan perawatan medis. Livneh dan Antonak (2005) menyebutkan kaget atau *shock* merupakan reaksi awal yang berlangsung dalam jangka waktu yang pendek ketika individu mengalami peristiwa traumatis dan kecelakaan yang terjadi secara tiba. Gargiulo, (2012) menyebutkan bahwa reaksi kaget memang merupakan reaksi awal individu ketika menghadapai kondisi yang tidak sesuai harapannya. Menghadapi kondisi yang tidak diharapkan ini, muncul perasaan menyangkal kedua partisipan terkait kondisi yang dialami. Perasaan ini timbul karena kedua partisipan tidak merasakan gejala menderita sakit jantung bawaan.

Dinamika fase konflik dalam proses penerimaan diri pada penderita jantung bawaan.

Fase kedua atau fase konflik adalah fase timbulnya permasalahan individu dengan kondisi menderita jantung bawaan. Konflik internal yang timbul adalah individu meraguka hasil pemeriksaan kondisi jantung yang telah dilakukan sebelumnya, individu kembali mencari penjelasan untuk benar-benar yakin atas kondisinya, muncul rasa bersalah pada diri partisipan terkait kondisi yang dialami. Gargiulo (2012) menyebutkan perasaan bersalah adalah reaksi yang paling banyak timbul dan sulit diatasi oleh individu dengan kondisi diri yang berbeda dari sebelumnya. Individu yang merasa bersalah memiliki pola pikir jika saja…” dan membutuhkan usaha yang besar untuk bisa menenangkan reaksi tersebut. Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan Khotimah (2010) diperoleh bahwa kondisi bersalah dialami oleh individu ketika menganggap bahwa dirinyalah penyebab segala kondisi yang terjadi pada diri saat ini. pada kondisi individu memiiki pemikiran “kalau saja…” saat perasaan bersalah tersebut muncul, individu menjadi obsesif dan emosional dalam menyikapi kondisi.

Pada fase konflik ini, pada subjek muncul perasaan marah. Perasaan marah muncul karena perasaan bersalah pada diri individu. Perasaan marah terjadi akibat tidak kesesuaian antara dirinya sebelumnya dengan kondisi saat ini. perasaan marah ditujukan pada Tuhan dengan membuat beberpaa pertanyaan .

Dinamika fase menerima dalam proses penerimaan diri pada penderita jantung bawaan.

 Fase akhir atau fase menerima adalah fase individu yang mulai berdamai dengan kondisi jantung yang dimiliki dan mulai mengalami pertumbuhan pribadi. Fase menerima ditandai dengan penemuan potensi yang ada di dalam diri. Pemahaman diri dan penerimaan diri merupakan dua hal yang beriringan. Semakin seseorang memhamai dirinya, semakin baik penerimaannya.

Kedua partisipan sudah dapat memahami dirinya, dan tahu bagaimana kekurangan dan kelebihannya. Oleh karena itu pandangan kedua partisipan yang tadinya negative terhadap sakit jantung bawaan berubah menjadi positif dalan menyikapinya.

Pada kedua partisipan, mereka menjalani hidupnya dengan sikap yang positif, dengan memasrahkan semua atas apa yang terjadi kepada Allah SWT dengan ikhlas, menjadikan kedua partisipan dapat berpikir positif dan menjalani hidupnya dengan baik juga. Respon orang sekitar partisipan yang menerima dan mendukung partisipan membuat partisipan semangat dalam menjalani hidup sehingga dapat menerima keadaan yang mereka alami saat ini.

Hal tersebut sesuai dengan penerimaan diri berdasarkan positif islami maka dapat dikaitkan dengan konsep “ikhlas” dalam agama islam, karena terdapat esensi yang relavan antara pengertian penerimaan diri dan ikhlas tersebut keduanya sama-sama mengarahkan pada sikap ataupun perasaan yang positif. Sebagaimana Ilyas (dalam permatasari 2010). Kedua partisipan ikhlas menerima sakit yang mereka derita saat ini dengan lapang dada dan tetap berusaha melakukan pengobatan dan usaha sebagai umat muslim yaitu dengan berdo’a dan meminta kesembuhan dari Allah SWT.

Selain itu juga kedua partisipan sudah dapat menyesuaikan diri dengan sakit yang diderita, sehingga partisipan tahu apa yang harus dilakukan ketika gejala sakit sesekali muncul, tanpa terpaku pada orang lain yang memberikan pendapat mengenai sakitnya. Partisipan tidak lagi berfikir bahwa hidupnya akan berakhir disini dan partisipan adalah orang yang lemah. Namun partisipan jua merasa memiliki potensi yang dikembangkan dan hal itu bermanfaat untuk kehidupannya saat ini maupun untuk masa depannya. Menurut Hurlock (dalam Vera & Witrin 2016) orang yang dapat menerima dirinya akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Menurut Hurlock (dalam Vera & Witrin 2016), pemahan terhdapa diri merupakan salah satu faktor yang menentukan penerimaan diri seseorang. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik pula penerimaan dirinya. Pemahaman diri itu sendiri dipengaruhi oleh intelektualitas seseorang.

Dari kondisi yang dialaminya tersebut kedua partisipan mengambil hikmah, bahwa dengan memiliki sakit jantung bawaan merupakan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah, sehingga menerima semua itu. Begitupun sebaliknya, dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara melakukan ibadah, maka lebih mudah untuk mengatasi gejala-gejala gangguannya dan ini merupakan sisi religiusitas dari kedua partisipan.

Manurut Buss (2001) individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas memungkinkan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu, dalam mencapai tujuannya individu mempersiapkan dalam konteks yang mungkin dicapai, untuk memastikan dirinya tidak akan kecewa saat nantinya. Didalam kasus ini partisipan masih mempertahankan semua harapannya karena partisipan yakin akan sembuh dan dapat mencapai semua harapannya.

Taylor (2003), mengemukakan dukungan yang dimiliki oleh individu dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi. Individu yang memperoleh dukungan social lebih tinggi akan lebih berhasil mengatasi dan menghadapi masalah dibandingkan dengan individu yang tidak memperoleh dukungan atau memperoleh dukungan social yang tergolong rendah.

Menurut Ermayanti dan Abdullah (2011), apabila individu memperoleh dukungan emosional yang tinggi, individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi dari anggota keluarga. Individu yang mengalami sakit jantung bawaan merasa bahwa anggota keluarga yang lain untuk membantu memecahkan atau mencari jalan keluar bagi permasalahan yang dihadapi. Dukungan emosional berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu yaitu tidak adanya gangguan emosional di dalam lingkungan. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga membuat individu dapat bekerja lebih baik dan lebih bahagia. Terlebih lagi pada individu yang mengalami penyakit kronis, dukungan emosional yang diterima melalui perhatian dapat membantu memulihkan kondisi individu yang mengalami penyakit kronis menjadi lebih baik, individu merasa senang dan tingkat stress individu dapat menurun (Komalasari, 2010).

Bentuk dukungan social yang dapat diberikan keluarga yaitu dukungan penghargaan. Apabila penghargaan untukindividu terlalu besar, maka akan meningkatkan kepercayaan diri individu (Ermayanti & Abdullah,2011: Nurmalasari, 2007). Kepercayaan diri adalah salah satu sikap individu yang tampak ketika individu dapat menerima diri yaitu individu percaya dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dukungan instrumental juga merupakan salah satu bentuk dukungan yang diberikan keluarga kepada anggota keluarga yang mengalami sakit jantung bawaan. Individu yang memperoleh dukungan instrumental akan merasa dirinya mendapat fasilitas yang memadai dari keluarga. Dukungan instrumental atau alat berupa bantuan yang bersifat langsung seperti pemberian peralatan, uang atau pekerjaan yang dibutuhkan (Ermayanti & Abdullah, 2011). Dukungan berupa uang dapat membantu indiviu yang mengalami masalah finansial karena harus menjalni pengobatan secara rutin. Kedua partisipan mendapat dukungan instrumental , dengan cara memberikan dukungan untuk pengobatan, uang dan peralatan yang dibutuhkan.

Keberhasilan individu dalam mencapai tujuan tidak hanya terwujud dari dukungan instrumental melainkan juga adanya dukungan informative dari anggota keluarga. Menurut (Ermayanti & Abdullah, 2011). Apabila individu memperoleh dukungan informatif, individu akan merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh individu dapat mengembangkan perspektif diri byang luas yang akan mempengaruhi penerimaan diri individu terkait dengan cara individu memandang dirinya.

**KESIMPULAN**

 Partisipan penderita jantung bawaan memiliki proses penerimaan diri yang baik. Penerimaan dapat terjadi karena partisipan menyadari dan menerima keterbatasannya saat ini karena penyakit yang dideritanya. Selain itu pula penerimaan diri kedua partisipan terpenuhi dengana danya dukungan keluarga, dan harapan yang realistis anatar kedua partisipan.

Peneliti menemukan hal lain yang dapat membuat kedua partisipan lebih terlihat menerima diri, yaitu spiritual. Dengan penyakit jantung bawaan yang ada pada dirinya, kedua partisipan menjadi bersyukur, meskipun hal-hal yang disyukuri berbeda satu sama lain (menemukan hal positif yang masih bisa disyukurin).

Saran praktis yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini kepada individu dengan kondisi menderita jantung bawaan adalah mempertahankan dan mengembangkan sikap positif dan menerima kondisi diri. Diharapkan individu menjaga kesehatan da berkonsultasi denhan ahli professional di bidangnya seperti dokter atau ahli kesehatan agar kemungkinan-kemungkinan yang bersifat membahayakan akibat serangan jantung dapat segera ditangani.

Saran praktis bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan penggalian informasia seputar penerimaan diri dapat mencoba metode penelitian yang lain dan mempertimbangkan kondisi subyek dengan segala keterbatasannya dan juga dapat mempertimbangkan waktu penelitian, sehingga dapat menghasilkan data yang akurat, terpercaya, dan bermanfaat bagi semua pihak. Selain itu dalam pemilihan subjek selanjutnya diharapkan memilih subjek yang bisa dijadikan panutan dan dapat menjadi insiprasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustini, M. (2016). Self-Efficacy dan makna hidup pada penderita penyakit jantung koroner. *eJournal Psikologi.* 4(4). 419-430.

Alfyana, N.R. (2011). Hubungan Penyakit Jantung Bawaan Dengan Perkembangan Anak Usia 0-5 Tahun Di Unit Perawatan Jantung RS Dr Kariadi Semarang. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Stikes Kusuma Husada, Surakarta, Indonesia.*

Ida Ayu S.D & Yohanes K.H. (2018). *Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home.* Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali, Indonesia.

Izzati, A., & Waluya, O. T. (2012). Gambaran Penerimaan Diri pada Penderita Psoriasis. *Jurnal Psikologi.* 10(2). 68-78.

Khairul Darussalam, Firman & Nurmina. (2018). *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Poliklinik Jantung RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi.*

Khotimah, N. (2010). *Penerimaan ibu yang memiliki anak tunarungu*. Universitas Gunadarma

Rizkiana, U. (2009). *Penerimaan diri pada remaja penderita leukimia.* Universitas Gunadarma.

Son Three N.G, & I Gusti Ayu Putu W.B. (2018). *Penerimaan Diri Difabel (Different Abilities People): Studi Tentang Remaja Tunanetra Perolehan.* Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali, Indonesia.