

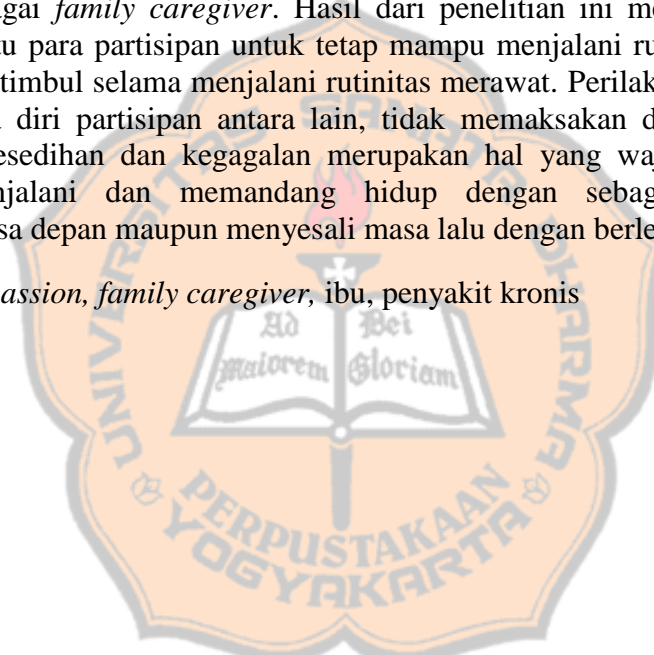
***SELF COMPASSION* IBU
SEBAGAI *FAMILY CAREGIVER* PADA ORANG TUA
YANG MENGIDAP PENYAKIT KRONIS**

Kezia Adiati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stresor dan *self-compassion* pada diri ibu yang merawat orangtua dengan penyakit kronis. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain analisis isi kualitatif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu wawancara semi-terstruktur pada tiga perempuan yang masih menjalani peran sebagai *family caregiver*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu para partisipan untuk tetap mampu menjalani rutinitasnya dan terhindar dari risiko stres yang timbul selama menjalani rutinitas merawat. Perilaku yang menggambarkan *self-compassion* pada diri partisipan antara lain, tidak memaksakan diri ketika sedang sakit, memahami bahwa kesedihan dan kegagalan merupakan hal yang wajar terjadi dalam hidup manusia, serta menjalani dan memandang hidup dengan sebagaimana adanya tanpa mengkhawatirkan masa depan maupun menyesali masa lalu dengan berlebihan.

Kata kunci: *self-compassion*, *family caregiver*, ibu, penyakit kronis



***SELF-COMPASSION OF A MOTHER
WHO IS TAKING CARE OF PARENTS
WITH CHRONIC DISEASE***

Kezia Adiati

ABSTRACT

This study aims to describe the stressors and self-compassion of a mother who is taking care of parents with chronic diseases. This study was a qualitative study and analyzed by using the qualitative content analysis method. The data of this study was collected using semi-structured interviews on three women who still undergo a role as a family caregiver. The result of this study showed that self-compassion helps the participants to be able to undergo the routine as a family caregiver and avoid the stress that arises from their routine. Behavior that describes self-compassion from the participants were, not imposing themselves while feeling unhealthy, understanding that pain and failure are normal, also undergoing life as how it is without being overwhelmed with things in the past and worrying about the future. Self-compassion gave comfort to the family caregiver and remind them to be compassionate to themselves.

Keywords: self-compassion, family caregiver, mother, chronic diseases

