

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Resiliensi**

##### **1. Pengertian resiliensi**

Resiliensi mulanya diperkenalkan oleh Block (1993) dengan istilah *ego-resiliency*, *ego-resiliency* ini mengacu pada kapasitas dinamis dari masing-masing individu untuk memodifikasi tingkat karakteristik dari *ego-control* yang dimiliki individu. *Ego-resiliency* ini berdampak pada kemampuan adaptif atau ekuilibratif individu dalam menghadapi kondisi lingkungan yang penuh akan ketidakpastian, ketidakseimbangan, adanya konflik, dan kondisi lingkungan yang *stressfull*.

Penulis buku bertemakan resiliensi Reivich & Shatte (2002), menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan maupun mengatasi persoalan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, penuh tekanan, situasi yang menyedihkan, hingga situasi yang traumatis.

Grotberg (1997) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan masing-masing individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang menyulitkan, sehingga individu menjadi lebih kuat dalam menghadapi pengalaman-pengalaman yang terasa sulit.

Selain itu, Connor & Davidson (2003) mendefinisikan bahwa resiliensi merupakan perwujudan dari kualitas pribadi yang dimiliki oleh individu yang dapat memungkinkan individu tersebut untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupannya.

Pendapat dari tokoh lain yakni Germezy (1991) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dengan keadaan yang sulit dan tidak menyenangkan sehingga menjadikan individu tersebut berhasil dalam melalui keadaan sulit dan tidak menyenangkan yang terjadi dalam kehidupannya.

Seiring dengan perkembangan penelitian, resiliensi kemudian diartikan oleh banyak tokoh. Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh sekelompok masyarakat maupun seseorang dalam mencegah, menghadapi, menghilangkan, dan meminimalisir dampak yang tidak diinginkan dalam menghadapi

kondisi yang tidak disukai oleh seseorang maupun sekelompok masyarakat menjadi hal yang normal atau wajar untuk dihayati (Kiding & Matulesy, 2020; Helmi & Utami, 2017).

Dilansir dari (“Defining Resilience” <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/innovating-resiliency/201909/defining-resilience>, diakses pada 26 Maret 2021) Nicole & Maira, seorang profesor di *University of Denver* sekaligus penulis di *Psychology Today* menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu yang dimiliki secara metaforis untuk kembali bangkit setelah menghadapi situasi-situasi yang diperkirakan maupun tidak diperkirakan akan terjadi dalam hidupnya selama beberapa kurun waktu, dimana situasi ini dapat mengakibatkan individu tidak mampu untuk melanjutkan kehidupannya seperti biasa.

Resiliensi juga dapat diartikan sebagai proses dinamis yang dialami oleh individu dengan melibatkan faktor individual, sosial maupun lingkungan yang dapat dijadikan sebagai cerminan ketangguhan dan kekuatan individu sehingga mampu kembali bangkit dalam menghadapi situasi yang menekan dan terasa sulit serta situasi yang mengandung hambatan yang signifikan (Hendriani, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Hirmaningsih (2016) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam mengatasi situasi yang sulit dalam proses kehidupan serta melanjutkan perkembangan secara normal. Resiliensi pada penderita penyakit diartikan sebagai kemampuan individu untuk terus bertahan hidup dan optimis untuk cepat sembuh dari penyakit yang diderita (Prasetyo & Kustanti, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap mampu bersikap tenang dalam keadaan sulit dan memiliki semangat untuk terus melangkah kedepan sekalipun dihadapkan pada kondisi yang menyulitkan.

## 2. Aspek-aspek resiliensi

Beberapa tokoh telah menjelaskan mengenai aspek atau dimensi dari resiliensi. Reivich & Shatte (2002) membagi aspek resiliensi menjadi 7 bagian, yaitu:

**a. Regulasi emosi (*emotion regulation*).** Reivich & Shatte (2002) mengungkapkan bahwa terdapat dua hal yang mampu memudahkan individu untuk memiliki regulasi emosi yang baik, kemampuan tersebut yaitu tenang dan fokus. Regulasi emosi sendiri diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk tetap bersikap tenang dalam menghadapi berbagai situasi termasuk di dalamnya merupakan situasi yang sulit dan menekan. Apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka individu akan dimudahkan untuk dapat mengontrol emosi yang tidak terkendali dengan tetap fokus meskipun banyak hal yang mengganggu pikiran, dan

dapat meminimalisir tingkat stres yang dialami oleh individu saat menghadapi situasi sulit dan menekan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja & Santhoso (2018) terhadap siswa sekolah asrama berbasis semi militer mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif terhadap resiliensi, hal ini dikarenakan individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu memodifikasi emosi negatif yang dirasakan akibat mengalami pengalaman atau situasi yang buruk menjadi emosi positif.

Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi yang baik saat individu tersebut mampu untuk mengendalikan emosi negatif dalam dirinya, terutama saat menghadapi situasi yang menekan dan sulit (Reivich & Shatte, 2002). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga penderita skizofrenia, hubungan ini timbul akibat regulasi emosi pada keluarga penderita skizofrenia membantu keluarga untuk kembali melakukan penilaian positif terhadap anggota keluarganya yang mengalami skizofrenia sehingga dapat meningkatkan resiliensi (Poegoeh & Hamidah, 2016).

**b. Pengendalian impuls (*impulse control*).** Setiap individu pasti memiliki dorongan-dorongan tersendiri dalam dirinya yang sulit untuk dikendalikan. Kemampuan individu untuk mengontrol dorongan-dorongan, kesukaan, keinginan, dan tekanan yang ada dalam diri dinamakan dengan *impulse control* (Reivich & Shatte, 2002). Kemampuan untuk mengontrol impuls dalam diri ini mampu membantu individu untuk mencegah kesalahan berpikir, sehingga individu dapat memberikan respon yang tepat saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan.

**c. Optimisme (*optimism*).** Optimisme yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam kehidupannya membantu individu untuk dapat tumbuh menjadi insan yang resilien. Optimisme merupakan gambaran individu dalam memandang masa depan yang cerah (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini (2016) menunjukkan hasil yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi, optimisme sendiri mampu mendorong individu untuk memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik serta harapan-harapan positif, sehingga individu dengan optimisme yang tinggi mampu menghadapi dan menyelesaikan kesulitan yang hadir dalam kehidupannya yang mana ketika individu mampu menghadapi dan menyelesaikan kesulitan dalam kehidupannya maka individu tersebut dapat dikatakan sebagai individu yang resilien.

Astria & Alfinuha (2021) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa optimisme dapat membantu para pensiunan TNI untuk tetap resilien. Hal ini dikarenakan optimisme membantu individu untuk memiliki cara pandang yang positif

mengenai masa depan, membantu untuk memaknai segala hal yang terjadi secara positif, sehingga optimisme akan menjadikan individu memiliki tujuan hidup yang lebih terarah, maka ketika individu memiliki rasa optimisme yang tinggi akan berdampak pula pada tingkat resilien individu tersebut.

**d. Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*).** *Causal analysis* diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengidentifikasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya secara akurat, identifikasi tersebut merujuk pada sebab terjadinya permasalahan yang ada. Ketika individu tidak mampu untuk mengembangkan *causal analysis* dengan baik saat menghadapi permasalahan dalam kehidupannya maka individu tersebut akan melakukan kesalahan yang sama secara terus-menerus (Reivich & Shatte, 2002).

**e. Empati (*empathy*).** Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan empati sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk membaca tanda-tanda dari kondisi psikologis maupun kondisi emosional orang lain.

**f. Efikasi Diri (*self efficacy*).** *Self efficacy* merupakan persepsi individu mengenai kemampuan yang mereka miliki (Missasi & Izzati, 2019). *Self efficacy* mampu meningkatkan motivasi dalam dirinya, sehingga apabila individu dihadapkan pada suatu keadaan yang sulit individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam memotivasi dirinya sendiri untuk melewati kesulitan dalam hidup, cenderung melarikan diri dari permasalahan yang ada, serta cenderung untuk menyerah pada tahap awal menghadapi kesulitan dalam hidupnya, sebaliknya apabila individu dihadapkan pada situasi sulit dengan *self efficacy* yang tinggi dalam dirinya maka individu tersebut akan menganggap bahwa kesulitan dalam kehidupannya sebagai tantangan yang harus dihadapi (Aziz & Noviekayanti, 2016).

**g. Pencapaian (*reaching out*).** *Reaching out* dipandang sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam meraih aspek positif dari kehidupannya setelah individu tersebut mengalami keadaan yang malang dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

Sementara itu menurut Connor & Davidson (2003), aspek-aspek resiliensi terbagi menjadi lima aspek diantaranya:

**a. *Reflects the notion of personal competence, high standards, and tenacity.*** Aspek ini terdiri dari kemampuan pribadi yang dimiliki oleh individu, bagaimana individu menerapkan standart yang tinggi dalam kehidupannya, serta kegigihan yang dimiliki oleh individu dalam menjalani kehidupannya. Thambusey (2018) menjelaskan bahwa aspek ini merupakan cerminan dari kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menentukan standar tujuan kehidupannya serta bagaimana individu memiliki kesediaan untuk melakukan hal-hal apa saja yang

diperlukan untuk mencapai standar tujuannya tersebut, sehingga kemampuan pribadi ini dapat dijadikan sebagai cerminan dari sikap teguh yang dimiliki oleh individu untuk mencapai tujuannya meski sedang dihadapkan pada situasi yang sulit dan menekan. Aspek ini juga menunjukkan sikap individu yang merasa mampu untuk mencapai tujuan kehidupannya meskipun dihadapkan pada situasi kegagalan dan kemunduran (Azzahra, 2017).

**b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress.*** Aspek ini meliputi kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri, memiliki sikap toleransi terhadap pengaruh negatif, dan memiliki kekuatan dalam menghadapi stress. Lebih jelas Thambusey (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap kepercayaan terhadap perasaan dan insting yang dirasakannya akan memiliki daya tahan yang kuat terhadap emosi-emosi negatif yang ada sehingga individu mampu untuk menghadapi stress yang dialami dengan baik. Azzahra (2017) menyatakan bahwa aspek ini memiliki keterkaitan dengan ketenangan yang dimiliki oleh individu dan coping individu dalam menghadapi stress yang dialami, serta bagaimana individu tetap mampu fokus dan berpikir dengan hati-hati meskipun dihadapkan pada suatu permasalahan.

**c. *Positive acceptance of change, and secure relationships.*** Aspek ini terdiri dari penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan kemampuan yang dimiliki untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Aspek ini mencerminkan bagaimana individu memiliki kemampuan untuk merespon secara positif setiap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, bagaimana individu dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang terjadi, dan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menjalin relasi yang baik dengan individu lainnya (Thambusey, 2018).

**d. *Control.*** Aspek ini merupakan aspek kontrol terhadap diri sendiri. Lebih jelas Thambusey (2018) menjelaskan bahwa pada aspek ini terdapat keterhubungan antara kemampuan untuk mengelola perasaan dengan bagaimana individu mengatur perilakunya saat dihadapkan pada permasalahan maupun situasi yang menekan. Selain itu Azzahra (2017) menyatakan bahwa aspek ini merupakan pengendalian terhadap diri sendiri dalam mencapai tujuan kehidupannya serta bagaimana sikap individu dalam meminta bantuan kepada individu lain.

**e. *Spiritual.*** Aspek spiritual merupakan aspek yang berhubungan dengan hubungan antara individu dengan tuhan. Thambusey (2018) mendefinisikan aspek ini sebagai kepercayaan yang dimiliki oleh individu bahwa Tuhan itu ada serta kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam memaknai setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

Bogar & Hulse-Killacky (2006) juga menjelaskan mengenai determinan dari resiliensi dari hasil penelitiannya menjadi 5 determinan, determinan tersebut meliputi:

**a. Kemampuan interpersonal.** Kemampuan interpersonal yang dimiliki individu membantu individu untuk memiliki kemampuan dalam meraih kebahagiaan dan kehidupan yang lebih bermakna, kemampuan interpersonal ini juga membantu individu untuk memiliki kemampuan dalam menjalin relasi yang tepat, tulus, dan bermakna dengan individu lainnya. Kemampuan ini meliputi kapasitas untuk keintiman emosional, kemampuan verbal, kemampuan memandang secara optimis atau antusias mengenai suatu hubungan maupun kehidupan, serta kemampuan untuk berpikir tegas dan mandiri (Bogar & Hulse-Killacky, 2006).

**b. Kompetensi.** Kompetensi yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu untuk memiliki kepercayaan diri sehingga individu akan lebih resilien ketika menghadapi situasi yang traumatis maupun situasi sulit dalam kehidupannya, kompetensi ini meliputi kompetensi dalam bidang akademik, olahraga, dan lain sebagainya (Bogar & Hulse-Killacky, 2006).

**c. Self-regard yang tinggi.** Individu yang mampu memberikan penerimaan diri positif terhadap permasalahan yang ada yakni dengan mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif mengenai gambaran diri mereka sendiri mampu membantu individu untuk meyakini bahwa mereka memiliki tanggung jawab atas kehidupan mereka, sehingga dengan memberikan penerimaan yang positif pada diri ketika menghadapi situasi yang sulit menjadikan individu lebih resilien (Bogar & Hulse-Killacky, 2006).

**d. Spiritual.** Spiritualitas dan religiusitas merupakan aspek penting terhadap resiliensi yang dimiliki oleh individu. Spiritualitas menjadi jembatan bagi individu untuk terus maju meski dihadapkan pada suatu permasalahan yang sulit dan menekan, hal ini dikarenakan dengan spiritualitas yang dimiliki oleh individu membantu individu merasa terlindungi dan memiliki penerimaan yang lebih besar terhadap permasalahan yang hadir dalam kehidupan, serta membantu individu memperoleh *insight* bahwa Tuhan akan menuntun kehidupannya.

**e. Situasi kehidupan yang bermanfaat.** Meski peristiwa yang terjadi dalam kehidupan tidak semuanya merupakan peristiwa yang positif, namun peristiwa-peristiwa yang negatif seperti yang dijelaskan oleh Bogar & Hulse-Killacky (2006) pada hasil penelitiannya bahwa peristiwa negatif yang terjadi dalam kehidupan individu memberikan tantangan tersendiri pada individu dan memberikan sumbangan terhadap kemampuan individu untuk menjadi individu yang memiliki banyak akal dalam menyelesaikan permasalahan yang ada, menjadikan individu lebih kuat, dan memiliki sifat penyayang.

Berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang telah dijabarkan diatas, peneliti merujuk pada aspek resiliensi berdasarkan teori dari Reivich & Shatte (2002) yang terdiri dari tujuh bagian yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian sebagai aspek yang relevan dengan keadaan perawat pasien Covid-19 serta penjabaran yang terperinci dari aspek-aspek resiliensi menjadi alasan tersendiri bagi peneliti untuk memilih teori tersebut. Nantinya aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (200) akan dijadikan alat ukur dalam mengukur tingkat resiliensi yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi

Grotberg (1996) menjelaskan faktor-faktor resiliensi menjadi tiga faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi: 1) *I Have*; 2) *I am*; 3) *I can*.

Faktor *I Have* didefinisikan sebagai suatu dukungan yang dimiliki oleh individu untuk meningkatkan resiliensi. Grotberg (1996) juga menyebutkan bahwa faktor *I Have* ini dapat digolongkan sebagai faktor dukungan dan sumber eksternal resiliensi yang dimiliki oleh individu. faktor *I Have* ini meliputi dukungan dari orang tua, dukungan emosional keluarga, struktur dan aturan di rumah, lingkungan pendidikan maupun lingkungan rumah yang baik, moralitas, memiliki hubungan yang dapat dipercaya, kesejahteraan dan keamanan, serta memiliki akses pada layanan kesehatan maupun layanan pendidikan yang baik. Faktor *I Have* ini diperoleh dari lingkungan sekitar individu.

*Faktor I am* disebut juga sebagai faktor yang ada dalam diri. Lebih jelas faktor *I am* merupakan faktor kekuatan diri yang berisi kebebasan atau otonomy, temperamen, perasaan dicintai, harapan, harga diri, iman dan keyakinan pada Tuhan, sikap altruisme dan empati, pengendalian diri, serta kepercayaan diri. Faktor *I am* ini merupakan faktor yang dipromosikan dan kemudian dikembangkan oleh individu itu sendiri.

Faktor *I can* menurut Grotberg (1996) juga dinamakan dengan faktor sosial dan kemampuan interpersonal. Faktor ini meliputi kegigihan, kreativitas, kontrol terhadap impuls, keterampilan intelektual, komunikasi, humor, menjalin hubungan yang saling percaya, serta pemecahan masalah. Selain itu Grotberg juga menyebutkan bahwa faktor *I can* ini merupakan faktor yang diperoleh oleh diri individu itu sendiri.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan faktor pembentuk resiliensi dalam diri individu, hal ini dikarenakan individu dengan *self compassion* yang tinggi cenderung sedikit merasa takut dan gagal serta individu akan lebih bisa menerima dan bersikap terbuka dalam menghadapi tantangan baru seperti

keadaan yang sulit dan menekan dalam hidup (Bluth, 2018). *Self compassion* sendiri diartikan sebagai keadaan dimana individu berbaik kepada diri sendiri alih-alih menyalahkan diri sendiri, memperlakukan diri dengan baik alih-alih mengisolasi diri, memberikan perhatian terhadap diri sendiri alih-alih memberikan identifikasi berlebihan terhadap diri sendiri (Neff dkk., 2007).

Pendapat lain juga menyebutkan bahwa faktor resiliensi terbagi menjadi tiga faktor (Herrman dkk., 2011). Adapun ketiga faktor tersebut adalah:

**a. *Personal factors.*** Faktor-faktor personal dalam diri individu yang mempengaruhi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu meliputi kepribadian dalam hal ini seperti individu dengan kepribadian yang terbuka, kemampuan pengendalian diri, bagaimana persepsi individu mengenai penggambaran dirinya (*self efficacy*), penilaian kognitif yang meliputi penilaian positif terhadap suatu peristiwa yang terjadi, serta sikap optimisme yang dimiliki oleh individu.

**b. *Biological factors.*** Perkembangan otak yang dialami oleh setiap individu serta proses biologis lainnya dapat mempengaruhi kapasitas individu untuk memoderasi emosi negatif sehingga mampu mempengaruhi resiliensi yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi suatu kesulitan.

**c. *Environmental factors.*** Dukungan sosial yang dimiliki oleh individu, hubungan yang baik dengan keluarga dan lingkungan berkorelasi terhadap resiliensi yang dimiliki oleh masing-masing individu. selain itu pola asuh, stabilitas keluarga, adanya hubungan keterikatan yang baik dengan ibu, kebudayaan, spiritualitas, dan lingkungan sekitar yang menjamin keamanan juga mempengaruhi resiliensi yang dimiliki oleh individu.

Menilik dari hasil penelitian diatas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi individu, maka peneliti menyimpulkan bahwa *self compassion* merupakan faktor yang memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap resiliensi yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19 sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bluth (2018) mengenai *self compassion* sebagai faktor yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi individu. Nantinya faktor *self compassion* ini akan dijadikan sebagai variabel x dalam penelitian ini.



## B. *Self Compassion*

### 1. Pengertian *self compassion*

Berdasarkan asal kata, *self compassion* berasal dari bahasa Latin yang biasa disebut dengan *patiri* dan bahasa Yunani yang disebut dengan *patein*, selanjutnya kata tersebut disebut sebagai *compassion* yang memiliki arti menjalani, menderita, dan mengalami (Halim, 2015). Menurut Moningka (2013) *self compassion* berasal dari budaya barat yang kemudian dimaknai sebagai sisi kepedulian individu terhadap penderitaan yang dialami oleh orang lain.

Pendapat lain menuturkan bahwa *self compassion* merupakan cerminan dari cara individu dalam menghadapi peristiwa negatif yang terjadi dalam kehidupannya yang ditandai dengan pembingkaiannya pemikiran positif dalam menghadapi peristiwa negatif yang terjadi dalam kehidupan individu (Allen & Leary, 2010). *Self compassion* juga diartikan sebagai suatu konsep psikologi positif yang memiliki pemaknaan sebagai kondisi penerimaan diri seutuhnya (Kawitri dkk., 2019). Sementara itu Zessin dkk (2015) mendefinisikan *self compassion* sebagai cerminan dari sikap positif serta perhatian yang dimiliki oleh individu kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada suatu kegagalan dan kekurangan diri.

Menurut Neff (2006) *self compassion* adalah keadaan dimana individu saat menghadapi penderitaan atau saat melakukan sebuah kesalahan dan kegagalan serta ketidakcakapan, maka individu tersebut akan tetap memberikan kehangatan, pemahaman yang baik terhadap diri sendiri, dan tidak menyalahkan atau menghakimi diri sendiri. *Self compassion* mulai tumbuh dalam diri individu sejak individu mulai memasuki usia 14-18 tahun (Neff, 2018).

Neff kemudian mengembangkan kembali teori *self compassion* dengan peneliti lainnya sehingga memberikan tambahan definisi *self compassion*. *Self compassion* merupakan perwujudan dari sikap baik hati kepada diri sendiri ketika individu dihadapkan dengan kekurangan diri serta keadaan yang menyulitkan dalam hidup dengan cara membingkai ketidaksempurnaan yang dialami menjadi sebuah kerangka kemanusiaan dan memperhatikan emosi negatif yang mungkin dialami sehingga individu tidak berlarut dalam merenungkan kekurangan dan keadaan sulit yang dialami (Neff & Beretvas, 2013).

Berdasarkan definisi *self compassion* yang telah dijelaskan oleh para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan sikap baik hati dan memberi kehangatan kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada kondisi sulit, kegagalan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki masing-masing individu.

## 2. Aspek *self compassion*

Neff (2003) menyatakan bahwa aspek *self compassion* terbagi menjadi enam aspek dimana enam aspek ini dibagi menjadi tiga aspek utama dan tiga aspek yang berlawanan dengan aspek utama yang saling memiliki keterkaitan. Neff juga menyatakan bahwa apabila individu memiliki tingkat yang tinggi pada tiga aspek utama mengindikasikan bahwa *self compassion* yang dimiliki individu berada pada tingkat yang tinggi, namun apabila salah satu dari ketiga aspek utama berada pada tingkat yang rendah maka *self compassion* yang dimiliki individu berada pada tingkat yang rendah. Aspek-aspek *self compassion* dijelaskan sebagaimana berikut ini:

**a. *Self kindness vs self judgement.*** *Self kindness* didefinisikan sebagai sikap memahami diri serta berbaik hati kepada diri sendiri sekalipun dihadapkan pada sebuah kegagalan, ketidaksempurnaan, dan penderitaan tanpa melabeli diri dengan *self criticism* maupun *self judgement*. *Self kindness* terdiri dari memberikan pengampunan kepada diri setelah melakukan sebuah kesalahan maupun saat menyadari ketidaksempurnaan diri yang dimiliki, memiliki kesabaran, kehangatan, sensitivitas, dan empati pada segala aspek dalam diri seperti perasaan, perilaku, dorongan, dan pikiran. *Self kindness* mampu memberikan ketenangan dan kenyamanan dalam diri individu ketika dihadapkan pada situasi kegagalan, ketidaksempurnaan, dan penderitaan (Neff, 2003).

*Self judgement* merupakan aspek yang berlawanan dengan aspek *self kindness*. Berdasarkan penjelasan Neff (2003) *self judgement* terdiri dari sikap bermusuhan, mengkritisi diri sendiri, merendahkan, dan memberikan perasaan penolakan terhadap ketidaksempurnaan diri, kegagalan yang dihadapi, dorongan, pikiran, dan harga diri. Individu dengan *self judgement* yang tinggi ditandai dengan memberikan penyerangan serta memarahi diri sendiri ketika dihadapkan pada kegagalan dan situasi yang sulit.

**b. *Common humanity vs isolation.*** Neff (2003) menjelaskan bahwa *common humanity* merupakan kesadaran dalam diri individu bahwa segala bentuk penderitaan, ketidaksempurnaan, dan kegagalan yang dialami merupakan suatu bagian yang terjadi dalam kehidupan dan semua manusia pernah mengalami kegagalan, penderitaan, serta ketidaksempurnaan dalam hidup, sehingga dengan kesadaran diri ini mampu menjadikan individu untuk melihat segala hal yang terjadi dari perspektif yang lebih baik. Aspek *common humanity* yang dimiliki oleh individu mampu menjadikan individu untuk memberikan pengampunan pada diri sendiri karena kesadaran bahwa individu merupakan insan yang terbatas dan tidak sempurna.

Sementara itu individu yang memiliki tingkat *common humanity* yang rendah cenderung memiliki aspek *isolation* dalam diri. *Isolation* merupakan keadaan dimana individu memisahkan diri dengan lingkungan sekitar ketika dihadapkan ada situasi

yang menyedihkan dan membuat individu menjadi frustrasi. Aspek *isolation* yang dimiliki oleh individu menjadikan individu hanya terfokus pada kegagalan, ketidaksempurnaan, dan kesedihan yang terjadi dalam kehidupannya sehingga individu cenderung akan mengisolasi diri dari lingkungan sekitar. Neff juga menjelaskan individu dengan *isolation* yang tinggi akan merasa bahwa hanya dirinya yang merasakan perasaan sedih dan menderita serta individu akan menganggap bahwa hanya dirinya yang tengah dihadapkan pada situasi yang tidak adil.

**c. *Mindfulness vs overidentification.*** *Mindfulness* dimaknai sebagai suatu pemikiran yang mampu membantu individu untuk merasakan dan belajar dari peristiwa saat ini tanpa terbenani oleh pikiran, evaluasi diri, dan kekhawatiran mengenai apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi di masa depan (Neff, 2003). Lebih jelas Neff (2013) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan keadaan individu yang mampu melihat sesuatu secara apa adanya termasuk ketika individu dihadapkan pada kenyataan sulit yang terjadi dalam kehidupannya.

*Overidentification* merupakan aspek yang bertentangan dengan *mindfulness*. Menurut penuturan Neff (2003) *overidentification* yang dimiliki oleh individu menjadikan individu cenderung untuk memikirkan kekurangan yang dimiliki secara berlebihan sehingga menjadikan individu tersebut untuk berlarut dalam pengalaman yang terjadi saat itu secara mendalam.

Berdasarkan aspek *self compassion* di atas, peneliti menjadikan aspek *self compassion* yang terdiri dari *selfkindness*, *selfkindness*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification* sebagai aspek yang akan digunakan untuk membuat alat ukur dalam penelitian ini.

### 3. Manfaat *self compassion*

*Self compassion* yang dimiliki oleh masing-masing individu memberikan manfaat tersendiri bagi kelangsungan hidup individu tersebut. *Self compassion* yang dimiliki oleh individu tidak hanya berguna ketika individu dihadapkan pada kondisi yang sulit dan menekan namun pada saat kondisi yang baik-baik saja, seperti yang diungkapkan oleh Neff & Vonk (2009) dalam penelitiannya bahwa *self compassion* secara unik berperan dalam emosi positif pada diri individu seperti *feeling worthy*, *sense of coherence*, dan *acceptable*.

Selain itu dalam jurnal penelitiannya, Karinda (2020) menyebutkan bahwa *self compassion* memberikan berbagai manfaat bagi individu. Manfaat-manfaat dari *self compassion* adalah sebagai berikut:

**a. *Emotional well being.*** Tingginya *self compassion* dalam diri individu ditandai dengan rendahnya *self criticism*. *Self criticism* merupakan kunci dari *self*

*compassion*, hal ini dikarenakan *self criticism* yang dimiliki oleh individu dapat menyebabkan individu tersebut cenderung mudah untuk merasakan kecemasan dan depresi (Karinda, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff dkk (2007) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang baik akan menyadari bahwa keadaan sedang tidak baik-baik saja, individu akan tetap baik hati pada diri sendiri, serta mengakui keterhubungan antara dirinya dengan individu lainnya.

Selain itu menurut penuturan Neff dkk (2007), *self compassion* juga menjadikan individu lebih bijaksana dan memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik. Individu dengan *self compassion* yang baik akan memiliki keterampilan dalam mengatasi emosi serta memiliki kemampuan untuk memperbaiki emosi negatif yang dirasakannya menjadi emosi positif.

*Self compassion* juga memiliki keterkaitan dengan relasi sosial yang baik dan kepuasan hidup individu (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self compassion* yang baik akan merasakan optimisme, rasa ingin tahu, kebahagiaan, serta memberikan pengaruh-pengaruh yang positif dalam kehidupan (Neff dkk., 2007). Sehingga dengan berbagai manfaat yang diberikan oleh *self compassion*, maka individu yang memiliki *self compassion* yang baik dalam hidupnya cenderung akan memiliki emotional well being dalam kehidupannya.

**b. Motivasi.** *Self compassion* yang dimiliki oleh individu memiliki korelasi dengan inisiatif individu, dimana individu dengan *self compassion* yang tinggi dalam dirinya cenderung memiliki rasa inisiatif yang tinggi dan memiliki keinginan yang kuat dalam mencapai puncak dari potensi yang dimiliki (Neff dkk., 2007).

Individu dengan *self compassion* yang baik dalam dirinya cenderung lebih sedikit merasakan kecemasan dan memiliki tingkat prevalensi yang sangat kecil untuk terlibat dalam perilaku *self-handicapping* seperti perilaku menunda untuk mengerjakan tugas (Karinda, 2020). Selain itu Neff (2003) juga menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan tujuan dan penguasaan motivasi intrinsik individu untuk terus tumbuh dan belajar.

**c. Hubungan interpersonal.** Hubungan interpersonal yang dimiliki oleh individu salah satunya dipengaruhi oleh *self compassion* dalam diri individu. Seperti halnya penuturan Neff (2003) bahwa individu dengan *self compassion* yang baik akan memungkinkan individu tersebut untuk menerima keadaan dengan baik apabila individu dihadapkan pada konflik dalam lingkungan keluarga maupun dengan individu lain. Tidak hanya itu hasil studi yang dilakukan oleh Crocker & Canevello (dalam Karinda, 2020) menjelaskan bahwa *self compassion* mampu memberikan keuntungan pada individu dalam menjalin hubungan interpersonal yang baik, dimana

individu dengan *self compassion* yang baik akan memiliki perasaan penuh kasih dan memberikan dukungan sosial kepada individu lainnya.

**d. Empati.** Berdasarkan penuturan Neff (2003) yang menyatakan bahwa *self compassion* memiliki keterkaitan dengan perasaan kasih sayang, altruisme, dan kepedulian atau empati terhadap individu lain. Individu dengan *self compassion* yang baik cenderung untuk mudah memaafkan sikap dan kesalahan yang telah diperbuat oleh individu lain kepada dirinya, individu juga akan menunjukkan kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, serta menunjukkan empati yang tinggi terhadap sesama (Karinda, 2020).

**e. Kesehatan.** Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gilbert (dalam Karinda, 2020) menunjukkan bahwa terapi *self compassion* yang diberikan pada perokok aktif mampu menjadikan perokok tersebut untuk mengurangi dan menghentikan kegiatan merokok, dimana dalam penelitian ini individu perokok aktif diberi pelatihan untuk merasakan compassion mengenai kesulitan yang dialami untuk berhenti merokok, berdasarkan keberhasilan yang ditunjukkan selanjutnya peneliti juga menyimpulkan bahwa *self compassion* efektif untuk mengatasi krisis yang dialami oleh individu terhadap dirinya sendiri maupun penolakan perubahan yang terjadi.

Tidak hanya itu *self compassion* juga mampu untuk membantu wanita dalam meningkatkan motivasi intrinsik untuk melakukan olahraga sehingga wanita merasa lebih nyaman dengan tubuhnya sendiri, serta tidak merasa cemas akan penilaian yang diberikan oleh individu lain terhadap penampilan fisiknya (Karinda, 2020). Hal ini tentu menjadikan individu merasa lebih sehat baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis.

Menambahkan dari penjelasan diatas mengenai manfaat *self compassion* dalam kehidupan individu, Fitriani (2019) menyatakan bahwa manfaat *self compassion* bagi individu dibagi menjadi tiga bagian, diantaranya: 1) *Emotional resilience*; 2) *Opting out of the self esteem game*; 3) *Motivation and personal growth*.

Individu dengan *self compassion* yang baik akan memiliki *coping skill* yang baik, yang mana *coping skills* merupakan salah satu aspek resiliensi. Selain itu individu juga sedikit menampilkan tanda-tanda penghindaran emosional serta merasa lebih nyaman sensasi, perasaan, dan pikiran mengenai hal-hal yang terjadi dalam kehidupan individu.

*Self compassion* yang dimiliki oleh individu berbeda dengan *self esteem* dalam diri individu. Individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung untuk merasa memiliki hak untuk mendapatkan perlakuan khusus dari individu di lingkungan sekitarnya serta cenderung untuk menjadi individu yang *narsistic*. Sedangkan individu dengan *self compassion* dalam dirinya justru disibukkan dengan pemikiran

bahwa semua manusia terlahir dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing dibandingkan sibuk dalam mengelola citra diri sehingga merasa bahwa diri sendiri adalah lebih baik dibandingkan individu lainnya. Alih-alih tersesat dalam pemikiran untuk menjadi baik atau buruk, individu dengan *self compassion* cenderung untuk memiliki kesadaran saat ini serta menyadari bahwa keadaan akan terus berubah.

Selain itu *self compassion* yang dimiliki oleh individu juga mampu untuk menguatkan motivasi individu dalam mencapai pencapaian tertingginya. Selain itu *self compassion* juga berperan penting dalam pengembangan diri yang dilakukan oleh masing-masing individu.

Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki banyak manfaat bagi individu diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Karinda (2020) bahwa *self compassion* mampu untuk memberikan individu kesejahteraan emosional, meningkatkan motivasi, menjadikan individu memiliki hubungan interpersonal yang baik serta empati terhadap sesama, dan mampu meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikis dalam diri individu.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia sejak satu tahun belakang telah merubah tatanan kehidupan. Salah satu perubahan terbesar akibat pandemi Covid-19 dirasakan oleh para tenaga medis seperti perawat sebagai garda terdepan dalam menangani pandemi Covid-19. Akibat semakin melonjaknya kasus masyarakat yang terkonfirmasi positif Covid-19 serta kurangnya fasilitas kesehatan di Indonesia seperti menipisnya alat perlindungan diri bagi para perawat pasien Covid-19 saat merawat pasien terkonfirmasi positif Covid-19, semakin menipisnya obat-obatan, adanya perubahan informasi yang begitu cepat, dan kurangnya ventilator bagi pasien dengan gejala parah, menjadikan perawat pasien Covid-19 memiliki kekhawatiran berlebih akan tertular virus Covid-19 dari pasien yang dirawatnya dan kekhawatiran berlebih jika tidak mampu memberikan perawatan yang kompeten karena keterbatasan fasilitas kesehatan (Rosyanti & Hadi, 2020).

Kekhawatiran berlebih ini tidak jarang berimbas pada kecemasan berlebihan yang dirasakan oleh para tenaga medis. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Roberts, McAloney-Kocaman, Lippiett, & Ray (2021) menunjukkan bahwa 21% perawat pasien Covid-19 di Inggris menderita kecemasan yang berlebihan akibat pekerjaan mereka untuk merawat para pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19.

Dampak lain yang dirasakan oleh perawat pada kondisi pandemi saat ini adalah mengalami gangguan emosi, ketakutan, menderita depresi dan kecemasan, menggunakan narkoba untuk memperoleh kesenangan, serta mengalami gejala stres pasca trauma (PTSD) hingga melakukan bunuh diri (Kang et al., 2020).

Begitu seriusnya dampak yang ditimbulkan akibat pandemi Covid-19 terhadap perawat pasien Covid-19 sehingga diperlukan resiliensi yang minimal baik agar perawat mampu bertahan dan terus melangkah kedepan sekalipun dihadapkan pada situasi yang menyulitkan. Salah satu faktor pembentuk resiliensi adalah *self compassion*. Menurut Bluth (2018) *self compassion* mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh individu.

Neff (dalam Smith, 2015) menyatakan bahwa *self compassion* mampu menjadikan individu memiliki motivasi untuk memperbaiki dirinya dari kelemahan yang dimiliki. Ketika individu memiliki motivasi untuk memperbaiki dirinya dari kelemahan yang dimiliki, maka individu akan memiliki sikap optimis untuk bangkit dari situasi yang sulit dan traumatis (Chen & George, 2005).

Perawat pasien Covid-19 yang memiliki *self compassion* yang baik akan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri sekalipun dihadapkan pada suatu kesalahan, menyadari ketidaksempurnaan yang dimiliki dan menyadari bahwa setiap peristiwa yang sulit dan traumatis seperti pandemi Covid-19 juga dialami oleh individu lain, serta tidak menyesali peristiwa dimasa lalu maupun mengkhawatirkan peristiwa yang terjadi di masa depan menjadikan perawat pasien Covid-19 akan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang dirasakan dengan baik sehingga perawat pasien Covid-19 akan memiliki ketahanan dan kekuatan untuk kembali bangkit dalam keadaan sulit.

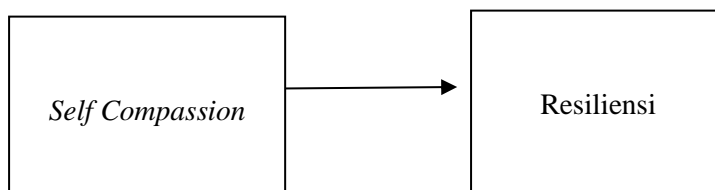
Selain itu, perawat pasien Covid-19 yang memiliki *self compassion* yang baik akan memiliki perasaan penuh kasih dan memberikan dukungan sosial kepada individu lainnya sehingga perawat pasien Covid-19 akan memiliki empati terhadap individu lain. Empati sendiri merupakan salah satu aspek yang membentuk resiliensi. *Self compassion* yang baik juga mampu menjadikan perawat pasien Covid-19 memberikan kepedulian dan kasih sayang terhadap diri sendiri sekalipun dihadapkan pada situasi yang sulit, sehingga dengan memberikan kepedulian dan kasih sayang mampu menghindarkan perawat dari emosi-emosi negatif yang mungkin dirasakan saat menghadapi situasi yang sulit. Dampaknya perawat pasien Covid-19 akan mampu untuk bertahan dan perlahan bangkit dari situasi sulit yang dialami.

Sebagaimana dijelaskan oleh Neff (2010) bahwa *self compassion* yang dimiliki oleh individu akan meningkatkan penghayatan positif terhadap diri sendiri, meningkatkan keterhubungan dengan individu lain, dan menghilangkan emosi negatif yang dirasakan. Ketika individu mampu meningkatkan penghayatan positif terhadap

dirinya sendiri, meningkatkan keterhubungan dengan individu lain, dan menghilangkan emosi negatif yang dirasakan, maka individu akan memiliki gambaran mengenai kemampuan yang dimilikinya, memiliki empati terhadap sesama, dan memiliki gambaran yang lebih positif dalam menatap masa depan. Individu dengan ciri tersebut dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki resiliensi yang baik.

Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan maupun mengatasi persoalan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, penuh tekanan, situasi yang menyedihkan, hingga situasi yang traumatis (Reivich & Shatte, 2002). Menurutnya resiliensi memberikan banyak manfaat dalam kehidupan individu diantaranya; (1) individu akan mampu mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, (2) mampu mengendalikan diri dan lingkungannya sekalipun dihadapkan pada situasi yang menyulitkan, (3) memiliki keyakinan bahwa dirinya cukup kuat untuk terus melangkah kedepan, (4) dan mampu mengambil hikmah positif dari setiap kejadian yang terjadi dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19, sehingga dapat diasumsikan apabila perawat pasien Covid-19 memiliki *self compassion* yang tinggi maka resiliensi yang dimiliki akan tinggi pula. Sebaliknya apabila *self compassion* yang dimiliki rendah maka resiliensi yang dimiliki akan rendah pula.



1. Gambar Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Perawat Pasien Covid-19



#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan beberapa penjabaran teori dan uraian kerangka berpikir diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: ada hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi perawat pasien Covid-19. Asumsinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19, maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19.