

Self compassion dan resiliensi pada perawat pasien Covid-19

Tri Ananda Rahayu¹, Herlan Pratik², Suhadianto^{3*}

^{1,2,3)} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: suhadianto@untag-sby.ac.id

Published:
2022-02-05

Abstract

The study was conducted to determine the relationship between self-compassion and the resilience of nurses for Covid-19 patients. The research design used is a quantitative approach, namely correlational research. Participants in this study involved nurses for Covid-19 patients who worked in several hospitals that served positive Covid-19 patients in Surabaya Raya, with a total of 82 nurses. Data acquisition in this study was carried out by distributing a questionnaire link consisting of a resilience scale and a self-compassion scale to research participants. The research data then analyzed using parametric statistics, namely Product Moment correlation in the SPSS version 25.00 program, the results obtained a correlation score of 0.717 with a value of sig = 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that there is a significant positive relationship between resilience and self-compassion. This positive and significant relationship indicates the higher self-compassion in nurses with Covid-19 patients, the higher resilience in nurses with Covid-19 patients. Likewise, if self-compassion in nurses for Covid-19 patients is low, resilience in nurses will also be low.

Keywords: Resilience, Self Compassion

Abstrak

Penelitian dilakukan guna mengetahui keterkaitan antara self compassion dengan resiliensi perawat pasien Covid-19. Desain pada penelitian yang digunakan ialah penelitian pendekatan kuantitatif yaitu penelitian korelasional. Partisipan penelitian ini melibatkan perawat pasien Covid-19 yang berdarma pada beberapa rumah sakit yang melayani pasien positif Covid-19 di wilayah Surabaya Raya, dengan jumlah partisipan sebanyak 82 perawat. Pemerolehan data pada penelitian ini dilakukan dengan membagikan link kuisisioner terdiri dari skala resiliensi dan skala self compassion kepada para partisipan penelitian. Data penelitian kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik yaitu korelasi Product Moment pada program SPSS versi 25.00 diperoleh hasil skor korelasi 0,717 dengan nilai sig = 0,000 ($p < 0.05$). Hal ini menandakan bahwa terdapat keterkaitan positif yang signifikan antara variabel resiliensi dan variabel self compassion. Adanya keterkaitan positif dan signifikan ini menandakan semakin tinggi self compassion dalam diri perawat pasien Covid-19, maka akan semakin tinggi resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19. Begitu pula apabila self compassion dalam diri perawat pasien Covid-19 rendah, maka resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19 pun akan rendah.

Kata kunci: Resiliensi, Self Compassion

Copyright © 2022. Tri Ananda Rahayu, Herlan Pratik, Suhadianto

Pendahuluan

Virus yang dikenal dengan nama Covid-19 yang telah menginfeksi penduduk dunia dan ditetapkan menjadi pandemi pada 9 Maret 2020 oleh WHO juga telah menginfeksi Indonesia. Dilansir dari (“Data Sebaran Covid-19 di Indonesia” <https://covid19.go.id/> diakses pada 18 April 2021), terdapat 1.599.763 masyarakat Indonesia yang terkonfirmasi positif Covid-19 per tanggal 17 April 2021. Tingginya perkara individu yang dinyatakan terjangkit virus Covid-19 Indonesia dan mengidap gejala berat mengakibatkan banyak masyarakat yang mendapatkan perawatan khusus di rumah sakit. Hingga 18 April 2021 data individu yang dinyatakan terjangkit virus Covid-19 tengah mendapatkan perawatan di rumah sakit terdapat 105.859 pasien (“Jumlah kasus di Indonesia Saat Ini” <https://kawalcovid19.id/> diakses pada 18 April 2021). Tingginya kasus masyarakat yang dinyatakan positif Covid-19 yang mendapatkan perawatan khusus di rumah sakit membutuhkan peran penting dari tenaga kesehatan demi kesembuhan pasien.

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). Situasi darurat akibat pandemi Covid-19 yang melanda dunia menjadikan para perawat mengalami gangguan emosi, ketakutan, menderita depresi dan kecemasan, menggunakan narkoba untuk memperoleh kesenangan, serta mengalami gejala *post traumatic syndrom disorder* (PTSD) hingga melakukan keinginan untuk bunuh diri (Kang et al., 2020).

Berdasarkan fenomena diatas menunjukkan bahwa perawat pasien Covid-19 kurang memiliki regulasi emosi yang baik, pengendalian impuls yang kurang, rendahnya optimisme dalam diri, kurang memiliki kemampuan dalam menganalisis masalah dengan baik sehingga lebih sering melakukan kesalahan dalam merawat pasien, serta kurangnya empati yang ditunjukkan dengan kualitas pelayanan yang rendah menandakan rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh perawat yang memberi pelayanan kesehatan pada pasien yang dinyatakan positif Covid-19.

Penelitian lain diwilayah Inggris dengan subjek perawat yang memberi pelayanan kesehatan pada individu positif Covid-19 menunjukkan hasil 18,9% perawat memiliki tingkat resiliensi yang sangat rendah (Roberts dkk., 2021). Sudah seharusnya resiliensi yang baik dimiliki oleh para perawat, resiliensi sangat penting bagi perawat karena perawat sering kali dihadapkan pada banyak resiko dalam dunia kerja mereka serta adanya keharusan bagi mereka untuk memberikan perawatan profesional kepada pasien dan membantu meringankan kondisi buruk yang dialami oleh pasien (Çam & Büyükbayram, 2017).

Hasil penelitian lain di rumah sakit yang berlokasi diwilayah Padang Panjang dengan jumlah 110 perawat pelaksana menunjukkan hasil bahwa terdapat 46 perawat atau sebanyak 83,6% perawat di rumah sakit tersebut memiliki resiliensi yang rendah, jumlah ini tentu lebih besar jika dibandingkan dengan perawat yang memiliki resiliensi tinggi yakni sebanyak 80% atau hanya terdapat 44 perawat yang memiliki resiliensi yang tinggi (Asih dkk., 2019). Perawat sangat perlu untuk memiliki resiliensi pada tingkat cukup atau baik yang diperlukan untuk menghadapi stress ketika dihadapkan pada kondisi yang menyulitkan, selain itu resiliensi yang dimiliki oleh para perawat memiliki pengaruh yang

besar bagi kesejahteraan psikologis di tempat kerja dan kepuasan dalam bekerja (Cope dkk., 2016).

Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan maupun mengatasi persoalan yang dialami sehingga mengakibatkan individu harus menghadapi situasi traumatis, menekan, situasi yang menyedihkan, hingga situasi yang tidak dapat ditentukan kapan akhirnya (Reivich & Shatte, 2002). Menurutnya, aspek resiliensi terdiri dari: 1) Kemampuan dalam meregulasi emosi; 2) Pengendalian impuls dalam diri; 3) Sikap optimis; 4) Kemampuan dalam menganalisis permasalahan; 5) Empati; 6) Efikasi diri; 7) Kemampuan meraih aspek positif dalam keadaan sulit. Banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi yang dimiliki oleh individu, salah satunya menurut Bluth (2018) bahwa *self compassion* adalah faktor yang mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh individu.

Neff dkk (2006) mendefinisikan *self compassion* adalah keadaan dimana individu berbaik hati 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 berlebih kepada diri. Penelitian Hermansyah (2019) yang dilakukan pada subjek remaja yang orang tuanya telah bercerai, *self compassion* menyumbang 30,7% sebagai faktor yang menentukan resiliensi pada remaja dimana orangtuanya memutuskan untuk bercerai, hal ini dikarenakan remaja dengan *self compassion* yang baik cenderung menyayangi dirinya sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terkendali maupun situasi traumatis dan penuh tekanan serta mampu menyediakan dukungan yang baik untuk diri sendiri, selain itu *self compassion* yang baik yang ada dalam diri remaja dapat membantu remaja untuk melihat permasalahan yang ada sebagai sesuatu yang normal dan beralasan bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahan tersendiri dalam kehidupannya yang harus dihadapi sehingga *self compassion* ini mampu untuk meningkatkan kemampuan bangkit kembali dalam menghadapi situasi yang sulit dalam hal ini adalah resilien.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan data yang ada di lapangan, maka penelitian berjudul Hubungan antara *Self compassion* dengan Resiliensi pada Perawat merupakan penelitian yang menarik. Terlepas dari sedikitnya penelitian yang mengkaji Hubungan antara *Self compassion* dengan Resiliensi, penelitian terhadap perawat pasien Covid-19 pada kondisi pandemi seperti saat ini sebagai subjek penelitian pun belum banyak diteliti. Banyaknya rintangan yang harus dijalani oleh perawat ketika memberi perawatan terbaik bagi pasien di masa pandemi seperti saat ini, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti adanya Keterkaitan antara *Self compassion* dengan Resiliensi pada Perawat.

Sasaran pada penelitian yakni ditujukan guna melihat dan meninjau adanya keterkaitan diantara *self compassion* dengan resiliensi perawat pasien Covid-19. Nantinya diharapkan hasil penelitian mampu memberi pemahaman baru serta penambahan data di bidang psikologi khususnya cabang ilmu psikologi klinis, serta memberikan pengetahuan yang baru terhadap perawat maupun masyarakat umum. Hipotesis pada penelitian ialah ada keterkaitan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi perawat pasien Covid-19. Asumsinya semakin tinggi *self compassion* dalam diri perawat pasien Covid-19, maka akan tinggi pula resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19. Begitu pula apabila, *self compassion* dalam diri perawat pasien Covid-19 rendah, maka resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19 juga rendah.

Metode

Populasi pada penelitian ialah perawat pasien terjangkit virus Covid-19 yang berdarma di rumah sakit yang memberikan pelayanan bagi pasien positif Covid-19 di wilayah Surabaya Raya meliputi 2 rumah sakit yang memberi pelayanan pada pasien positif Covid-19 di Gresik, 1 rumah sakit yang memberikan pelayanan pada pasien positif Covid-19 di Surabaya, dan 1 rumah sakit yang memberi pelayanan pada pasien positif Covid-19 di Sidoarjo. Total populasi penelitian sebanyak 137 perawat pasien Covid-19.

Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 82 perawat pasien Covid-19 yang diperoleh dari hasil penghitungan partisipan dengan mengacu pada rumus Slovin. Metode penelitian yang dijadikan landasan ialah metode kuantitatif yaitu penelitian korelasional dengan tujuan untuk melihat hubungan antar variabel dalam penelitian.

Data penelitian diambil dengan cara membagikan link kuisioner skala resiliensi dan skala *self compassion* kepada perawat pasien positif Covid-19 yang berada di wilayah Surabaya Raya dengan menggunakan bantuan *google form*. Skala resiliensi dibuat peneliti dengan berlandaskan teori Reivich & Shatte (2002), dimana resiliensi diartikan kemampuan individu untuk tetap mampu bersikap tenang dalam keadaan sulit dan memiliki semangat untuk terus melangkah kedepan sekalipun dihadapkan pada kondisi yang menyulitkan. Aspek-aspek resiliensi yang digunakan sebagai acuan dalam pembuatan alat ukur terdiri dari tujuh aspek; (1) kemampuan meregulasi emosi; (2) memiliki pengendalian impuls diri; (3) sikap optimis; (4) kemampuan untuk menganalisis permasalahan; (5) empati; (6) efikasi terhadap diri; (7) dan kemampuan untuk menilik aspek positif dalam setiap peristiwa.

Setelah menguji validitas dan menguji reliabilitas didapati hasil sebanyak 31 item valid dari total keseluruhan item skala resiliensi yang berjumlah 60 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,753 yang berarti reliabilitas skala pengukuran resiliensi tergolong tinggi.

Skala *self compassion* pada penelitian ini dibuat dengan mengacu pada teori Neff (2006). *Self compassion* diartikan sebagai sikap berbaik hati dan memberi kehangatan kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada kondisi sulit, kegagalan, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki masing-masing individu. Aspek *self compassion* berdasarkan teori Neff (2006) terdapat 3 aspek utama yakni: (1) *Self Kindness*; (2) *Common humanity*; (3) *Mindfulness*. Setelah menguji validitas dan menguji reliabilitas didapati hasil sebanyak 16 item yang dinyatakan valid dari total keseluruhan item skala pengukuran *self compassion* dengan total 44 item dengan skor reliabilitas sebesar 0,757 yang berarti reliabilitas skala pengukuran *self compassion* ini tergolong tinggi.

Hasil

Hasil uji prasyarat dengan menguji normalitas didapatkan skor signifikansi *unstandardized residual* senilai 0,070, artinya sebaran data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas yang dilakukan mendapati hasil skor $F = 0,971$ dengan nilai $\text{sig } p = 0,516 > 0.05$. Hasil yang diperoleh menyatakan diantara variabel resiliensi dengan variabel *self compassion* adalah linier.

Menilik dari hasil analisis deskriptif untuk melihat karakteristik partisipan penelitian didapati hasil bahwa, partisipan pada penelitian ini di dominasi oleh partisipan dengan jenis kelamin perempuan, dimana jumlah partisipan perempuan berjumlah 68 orang atau dengan

jumlah prosentase sebesar 82,9% dan 14 partisipan lainnya berjenis kelamin laki-laki dengan prosentase sebesar 17,1%.

Karakteristik partisipan pada penelitian ini apabila dilihat dari lama bekerja sebagai seorang perawat didapati hasil bahwa terdapat 18 perawat yang bekerja sebagai seorang perawat dalam kurun waktu kurang dari 1 tahun atau sebesar 22%, 30 partisipan telah bekerja sebagai seorang perawat dalam kurun waktu 1-2 tahun terakhir atau sebesar 36,6%, 18 partisipan telah bekerja sebagai seorang perawat dalam kurun waktu 3-4 tahun terakhir dengan jumlah prosentase sebesar 22%, dan terdapat 4 partisipan yang telah berdarma menjadi seorang perawat dalam waktu lima tahun berjumlah 4,9%. Sementara itu partisipan bekerja sebagai seorang perawat dalam kurun waktu lebih dari 5 tahun berjumlah 12 orang dengan jumlah prosentase sebesar 14,6%.

Dilihat dari latar belakang pendidikan perawat pasien Covid-19 yang menjadi partisipan pada penelitian ini terdapat 33 perawat memiliki latar belakang pendidikan D3 Keperawatan atau sebesar 40,2%, 48 perawat lainnya memiliki latar belakang pendidikan S1 Keperawatan dengan jumlah prosentase sebesar 58,5%, dan sisanya sebanyak 1 perawat memiliki latar belakang S2 Keperawatan atau hanya sebesar 1,2% dari keseluruhan jumlah perawat pasien Covid-19 yang menjadi partisipan penelitian.

Tabel 1
Karakteristik Partisipan Penelitian

Keterangan	Jumlah Responden	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	17,1%
Perempuan	68	82,9%
Jumlah	82	100%
Lama Bekerja Sebagai Perawat		
Kurang dari 1 tahun	18	22%
1-2 tahun	30	36,6%
3-4 tahun	18	22%
5 tahun	4	4,9%
Lebih dari 5 tahun	12	14,6%
Jumlah	82	100%
Pendidikan		
D3 Keperawatan	33	40,2%
S1 Keperawatan	48	58,5%
S2 keperawatan	1	1,2%
Jumlah	82	100%

Analisis deskriptif kategorisasi bagi masing-masing variabel pada penelitian ini didasarkan atas penghitungan skor empiris yang kemudian kategorisasi tersebut dibagi menjadi 3 kategorisasi yakni; rendah, sedang, dan tinggi yang dihitung menggunakan rumus skor empiris Azwar (2012).

Hasil analisis kategorisasi variabel resiliensi didapati terdapat 9 perawat atau 11% memiliki resiliensi yang rendah, 61 perawat atau 74,4% memiliki resiliensi yang sedang, dan sisanya yaitu sebanyak 12 perawat atau 14,6% memiliki resiliensi yang tinggi.

Tabel 2

Kategorisasi Variabel Resiliensi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Resiliensi	Rendah	$X < 76$	9	11%
	Sedang	$76 \leq X < 105$	61	74,4%
	Tinggi	$105 \leq X$	12	14,6%
Jumlah			82	100%

Sementara itu, hasil analisis kategorisasi variabel *self compassion* didapati bahwa terdapat 13 perawat atau sebesar 15,9% yang memiliki *self compassion* dalam tingkat yang rendah, 56 perawat atau sebesar 68,3% memiliki *self compassion* pada tingkat sedang, dan 13 perawat lainnya atau sebesar 15,9% memiliki *self compassion* pada tingkat tinggi.

Tabel 3

Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
<i>Self Compassion</i>	Rendah	$X < 36$	13	15,9%
	Sedang	$36 \leq X < 52$	56	68,3%
	Tinggi	$52 \leq X$	13	15,9%
Jumlah			82	100%

Analisis data yang dihitung dengan korelasi *Product Moment* memakai program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25.00 untuk menguji hipotesis penelitian, memperoleh skor *correlation* sejumlah 0,717 dengan nilai sig $p = 0,000 < 0.05$. Skor analisis menandakan bahwa ada keterkaitan positif dan signifikan dari variabel resiliensi dengan variabel *self compassion*. Adanya keterkaitan yang positif dan signifikan ini menandakan semakin tinggi *self compassion* dalam diri perawat pasien Covid-19, maka resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19 tinggi. Begitu pula sebaliknya, *self compassion* yang rendah dalam diri perawat pasien Covid-19, maka resiliensi dalam diri perawat juga rendah.

Hal ini menandakan bahwa hipotesis terbukti, yakni ada keterkaitan positif yang signifikan diantara *self compassion* dengan resiliensi yang dimiliki perawat pasien Covid-19 yang beedarma di rumah sakit untuk memberikan pelayanan kesehatan pada pasien positif Covid-19 di wilayah Surabaya Raya. Selanjutnya hasil analisa sumbangan efektif (SE) dari penelitian ini sebesar 0,514. Artinya *self compassion* menyumbang sebesar 51% resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19. Selebihnya, resiliensi yang dimiliki oleh perawat pasien Covid-19 dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4

Hasil Analisis *Product Moment*

		Resiliensi	Self Compassion
Resiliensi	Pearson Correlation	1	0,717
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	82	82
Self Compassion	Pearson Correlation	0,717	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	82	82

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang positif serta signifikan diantara variabel *self compassion* dan variabel resiliensi yang dimiliki para perawat yang merawat pasien positif Covid-19 yang bertugas di rumah sakit yang memberikan pelayanan kepada pasien positif Covid-19 di wilayah Surabaya Raya. Adanya keterkaitan yang positif dan signifikan menandakan bahwa apabila *self compassion* dalam diri perawat pasien Covid-19 tinggi maka resiliensi dalam diri perawat pasien Covid-19 pun tinggi, begitu pula sebaliknya.

Mendukung hasil penelitian diatas, Bluth (2018) menyebutkan bahwa *self compassion* adalah faktor yang mampu meningkatkan resiliensi dalam diri individu. 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 menandakan bahwa individu tersebut memiliki tingkatan resiliensi yang baik.

Peranan *self compassion* sangat dibutuhkan oleh perawat pasien positif Covid-19. Perawat yang mempunyai *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 dari 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.

Hasil penelitian yang telah dilakukan senada dengan hasil penelitian Sofiachudairi & Setyawan (2018) mengenai keterkaitan diantara variabel *self compassion* dan variabel resiliensi pada 88 mahasiswa yang tengah menempuh skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan adanya keterkaitan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa yang tengah menempuh skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Hubungan yang signifikan menandakan bahwa skor yang tinggi dari *self compassion* dalam diri mahasiswa maka resiliensi dalam diri yang dimiliki akan tinggi pula, begitu pula sebaliknya.

Namun, penelitian ini berbeda dari segi partisipan penelitian, dimana pada penelitian ini partisipan yang diteliti adalah perawat pasien Covid-19. Penelitian dengan partisipan perawat pasien Covid-19 sendiri belum banyak diteliti, sehingga penelitian ini dapat dijadikan pembaharuan dan penambahan data bagi peneliti selanjutnya.

Kesimpulan

Menilik dari hasil penelitian yang dipaparkan sebelumnya maka diambil suatu kesimpulan adanya keterkaitan diantara variabel *self compassion* dan variabel resiliensi yang dimiliki oleh perawat yang memberikan perawatan kepada pasien positif Covid-19 yang bekerja di rumah sakit pemberi pelayanan bagi pasien positif Covid-19 di wilayah Surabaya Raya. Artinya *self compassion* dalam diri perawat pasien Covid-19 tinggi maka tingkatan resiliensi yang dimiliki akan tinggi, begitu pula kebalikannya. Hal ini terjadi karena perawat pasien positif Covid-19 dengan *self compassion* yang cukup atau baik akan memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya dengan baik, merasa lebih optimis dalam menatap masa depan, menerima apa yang terjadi dalam kehidupannya dengan baik, memiliki empati dan hubungan interpersonal yang baik dengan individu lainnya, serta akan cenderung memiliki motivasi untuk memiliki suatu pencapaian dalam hidup. Dengan begitu, perawat pasien Covid-19 yang memiliki *self compassion* yang baik dalam diri akan memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus melangkah kedepan meski dihadapkan pada kondisi yang sulit dan menekan seperti saat ini atau dapat dikatakan pula memiliki resiliensi yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih terdapat perawat pasien Covid-19 yang memiliki resiliensi yang rendah maka peneliti menyarankan kepada para perawat untuk berlatih dan meningkatkan *self compassion* dalam diri dengan cara menerima dan memandang setiap kejadian termasuk didalamnya kejadian sulit maupun traumatis sebagai bagian dari kisah hidup yang harus dijalani dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan ketika melakukan kesalahan atau tetap memberikan pengasihian pada diri, serta berlatih untuk memfokuskan pikiran pada peristiwa saat ini tanpa menyesali peristiwa yang telah terjadi maupun mengkhawatirkan masa depan, sehingga perawat pasien Covid-19 akan memiliki ketahanan dan optimisme untuk terus melangkah kedepan, dampaknya resiliensi yang dimiliki oleh perawat akan meningkat.

Bagi pihak *management* rumah sakit juga dapat mengadakan pelatihan *self compassion* guna membantu perawat meningkatkan *self compassion* dalam diri sehingga apabila *self compassion* yang dimiliki perawat tinggi maka resiliensi yang dimiliki oleh perawat juga tinggi, dampaknya adalah pemberian perawatan terbaik yang dapat diberikan oleh perawat kepada pasiennya. Bagi orang terdekat perawat dapat turut andil dalam membantu perawat meningkatkan *self compassion* dalam diri, yakni dengan cara memberikan dukungan sosial pada perawat agar kecenderungan untuk menyalahkan dan mengkritik diri saat menghadapi suatu permasalahan maupun situasi yang tidak diinginkan dapat dicegah.

Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, menilik dari hasil analisis sumbangan efektif penelitian (SE) yang mana *self compassion* berperan sebesar 51% terhadap resiliensi yang dimiliki oleh perawat, sehingga kepada peneliti yang selanjutnya akan meneliti resiliensi disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain atau aspek-aspek lain yang dapat membentuk resiliensi individu.

Referensi

- Bluth, K. (2018) . Self-Compassion : Potential Path to Adolescent Resillience and Possitive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Çam, O., & Büyükbayram, A. (2017). Nurses Resilience and Effective Factors Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(2), 118–126. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.75436>
- Cope, V., Jones, B., & Hendricks, J. (2016). Why nurses chose to remain in workforces: Potraits of resilience. *Collegian*, 23(1), 87–95. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2014.12.001>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Xiang Yang, B., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., & Liu, Z. (2020). *The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
- Neff. (2006). *The Proven Power of Being Kind to Your Self Self Compassion*. Australia: HarperCollins Publishers.
- Rahayu Asih, O., Fahmy, R., Novrianda, D., Lucida, H., Priscilla, V., Minanda Putri, Z., Keperawatan Universitas Andalas, F., Manis Padang, L., Manajemen Universitas Andalas, F., Farmasi Universitas Andalas, F., & Keperawatan Universitas Andalas Padang, F. (2019). Cross Sectional: Dukungan Sosial dan Resiliensi Perawat. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 421–425. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.674>
- Reivich & Shatte. (2002). *The resilience Factor*. New York: Three rivers press.
- Roberts, N. J., McAloney-Kocaman, K., Lippiett, K., Ray, E., Welch, L., & Kelly, C. (2021). Levels of resilience, anxiety and depression in nurses working in respiratory clinical area during the COVID pandemic. *Respiratory Medichine*, 176, 106219. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2020.106219>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>