

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MASYARAKAT DI**

**KABUPATEN JEMBER SAAT PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

**Reza Fauzan Trias Sugiharto**  
**NIM 1610811014**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2020**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MASYARAKAT DI  
KABUPATEN JEMBER SAAT PANDEMI COVID-19**



Telah Disetujui Pada Tanggal

1 September 2020

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

Panca Kursistin H, S.Psi., MA., Psikolog

NIP.197303032005012001

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to be the name 'Panca Kursistin H.'.

# GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MASYARAKAT DI KABUPATEN JEMBER SAAT PANDEMI COVID-19

Reza Fauzan Trias Sugiharto<sup>1</sup>  
Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>

## INTISARI

Pandemi *covid-19* memaksa pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan pembatasan aktivitas. Hal ini memberikan dampak negatif berupa dampak psikologis. Sehingga, perlunya pengelolaan diri yang baik agar tidak terjadi stres, kecemasan dalam menghadapi pandemi. Salah satu pengelolaan diri yang digunakan dengan meningkatkan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap untuk mampu terbuka, menyadari kesalahan yang terjadi pada diri, sehingga dapat memaknai secara positif pengalaman negatif. *Self-compassion* dapat meningkatkan imunitas tubuh, mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan *self-compassion* masyarakat kabupaten Jember saat pandemi.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek masyarakat terdampak *covid-19* di Kabupaten Jember, berjumlah 349 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan teknik *purposive sampling*, diadaptasi dari *self-compassion scale* Neff (2003) berisi 26 item dengan reliabilitas total 0,93. Analisis data menggunakan teknik uji deskriptif kuantitatif dengan prosentase dengan bantuan *SPSS v21 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan, sebanyak 60 responden (17%) masyarakat di Kabupaten Jember memiliki *self-compassion* tinggi, dengan prosentase tertinggi pada aspek *self-kindness* sebanyak 62 responden (18%). Sedangkan prosentase terendah pada aspek *Isolation* sebanyak 60 (17%). Ditinjau dari jenis kelamin, subjek perempuan memiliki *self-compassion* rendah 39 responden (15%), dibandingkan laki-laki 14 responden (14%). Berdasarkan usia, dewasa awal memiliki *self-compassion* rendah dibandingkan usia lain dengan jumlah sebanyak 8 responden (18%). Berdasarkan pendidikan, S1,S2, memiliki *self-compassion* rendah dengan 16 responden (16%). Berdasarkan suku, Madura memiliki *self-compassion* rendah dibanding suku lainnya, 12 responden (18%). Berdasarkan hasil penelitian maka dapat digunakan sebagai acuan bagi pihak terkait untuk membentuk program intervensi komunitas berbasis penguatan internal dan spiritualitas, serta masyarakat dapat memahami pentingnya kesehatan mental melalui *self-compassion*.

**Kata Kunci :** *Self-compassion*, *Covid-19*, Kabupaten Jember

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing 1

## ***SELF-COMPASSION IN JEMBER DISTRICT DURING COVID-19 PANDEMIC***

**Reza Fauzan Trias Sugiharto<sup>1</sup>  
Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>**

### ***ABSTRACT***

*The covid-19 pandemic forced the Indonesian government to impose a policy of restrictions on activity. This has a negative psychological impact. Thus, the need for good self-management so as not to cause stress, anxiety in the face of pandemics. One of the self-management used by improving self-compassion. Self-compassion is an attitude to be able to be open, to be aware of mistakes that occur to yourself, so as to positively interpret negative experiences. Self-compassion can increase the body's immunity, reducing anxiety. The purpose of this study is to describe the self-compassion of jember district people during the pandemic.*

*The study used a descriptive quantitative approach with the subjects of covid-19 affected communities in Jember Regency, numbering 349 respondents. The data collection method uses questionnaires with purposive sampling techniques, adapted from Neff's self-compassion scale (2003) containing 26 items with a total reliability of 0.93. Data analysis uses quantitative descriptive testing techniques with percentages with the help of SPSS v21 for Windows.*

*The results showed that as many as 60 respondents (17%) people in Jember Regency had high self-compassion, with the highest percentage of self-kindness aspect as many as 62 respondents (18%). While the lowest percentage in isolation aspect is 60 (17%). Reviewed by gender, female subjects had a low self-compassion of 39 respondents (15%), compared to 14 male respondents (14%). Based on age, early adults had low self-compassion compared to other ages with 8 respondents (18%). Based on education, S1,S2, has low self-compassion with 16 respondents (16%). Based on tribe, Madura has low self-compassion compared to other tribes, 12 respondents (18%).*

*Based on the results of the research, it can be used as a reference for related parties to form community intervention programs based on internal strengthening and spirituality, and the community can understand the importance of mental health through self-compassion.*

**Keyword : *Self-compassion, Covid-19, Kabupaten Jember***

- 1. Researcher*
- 2. Advisor Lecturer 1*

## **Pendahuluan**

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan oleh wabah baru yaitu virus Covid-19 (*Corona Viruses Diseases*) yang saat ini berujung menjadi pandemi dan dinyatakan sebagai darurat global (WHO,2020). Virus corona telah teridentifikasi pada tahun 2019,berawal dari Kota Wuhan di Negara China, yang akhirnya menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. virus corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan (Yezli & Khan, 2020).

Pemerintah Indonesia telah menetapkan status darurat bencana terhitung sejak tanggal 29 februari 2020 dan mengeluarkan kebijakan untuk mengantisipasi dan mencegah penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut diantaranya mensosialisasikan mengenai gerakan *social distancing* dengan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah juga dilakukan di rumah. Implementasi Kebijakan yang muncul akibat wabah virus corona terlihat dengan adanya penutupan beberapa akses jalan dalam waktu tertentu, pembatasan jumlah transportasi, pembatasan jam operasional transportasi, yang tentunya kebijakan itu dimaksudkan untuk dapat menahan laju aktifitas masyarakat keluar rumah. Seluruh kegiatan yang bersifat untuk berdiam di rumah disebut dengan *Lockdown* (Yunus, 2020).

Kebijakan *lockdown* tersebut sudah dilakukan di seluruh negara terdampak untuk memutus rantai penularan, karena hingga saat ini virus Covid-19 belum ditemukan obatnya. Namun, Kebijakan tersebut tidak selamanya berdampak positif bagi masyarakat termasuk penduduk Indonesia, ada banyak dampak negatif

yang dirasakan oleh masyarakat dan langsung berdampak dalam kehidupan sehari-hari, antara lain dampak secara psikologis, ekonomi, dan kesejahteraan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wang et al (2020) dampak secara psikologis yang dirasakan oleh masyarakat China antara lain, stres, kecemasan, dan depresi, dan dampak tersebut paling banyak dirasakan oleh perempuan. Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Rossi et al. (2020) di Italia, masyarakat lebih rentan mengalami PTSS (*Post-Traumatic Stress Symptom*), depresi, kecemasan, insomnia, stres dan ADS (*Adjustment disorder Symptom*), dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkatan yang lebih tinggi. Wabah ini tidak hanya menimbulkan derita fisik, yang dalam persentase 3,5% menimbulkan kematian (WHO, 2020) tetapi juga derita psikologis bahkan sosial. Hal ini disebabkan karena kasus Covid-19 yang terus meningkat, berita negatif dari media, orang yang dicintai terkena Covid-19 bahkan meninggal dunia, keterbatasan dalam bekerja, dan beberapa stres yang dialami sehari-hari, seperti keuangan, masalah dalam rumah tangga, dan sebagainya.

Hasil wawancara dengan 2 orang perempuan dan 2 orang laki-laki menyebutkan bahwa subjek dalam masa pandemi merasa takut dan bingung dengan keadaan yang terjadi pada masa ini, subjek selalu dirundung perasaan cemas dan khawatir akan tertular penyakit *covid-19*, selanjutnya subjek menyatakan bahwa semakin hari makin gelisah terkait berita yang beredar dan tidak cepat ditemukan vaksin dari penyakit *covid-19*, subjek juga khawatir akan pekerjaannya dimasa depan dikarenakan banyaknya berita PHK massal dan sering menyalahkan orang lain ketika dirundung suatu masalah atau kesulitan. Subjek menyatakan bahwa sudah melakukan protokol kesehatan sesuai anjuran

pemerintah namun, rasa cemas dan khawatir tetap ada di perasaa subjek. Subjek sudah mulai mengurangi membaca berita terkait *covid-19* namun makin membuat diri subjek gelisah.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, perlunya pengelolaan diri yang baik agar tidak terjadi stres yang berlebih, kecemasan, bahkan depresi dalam menghadapi situasi pandemi ini, karena hal tersebut dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menangkal virus Covid-19. Salah satu pengelolaan diri yang dapat digunakan adalah meningkatkan *Self-compassion*. Menurut Germer dan Neff (2020) *Self-compassion* dapat meningkatkan sistem imunitas, mengurangi kecemasan, dan merupakan jalan termudah untuk tetap membuka hati.

*Self-compassion* merupakan sikap untuk mau terbuka, menyadari akan suatu kegagalan dan kelemahan yang terjadi pada diri, mampu untuk menampilkan sikap yang baik dan dapat memahami diri sendiri, menginginkan suatu kesejahteraan bagi diri sendiri, mengambil sikap yang objektif terhadap suatu kekurangan dan kegagalan, serta menjadikan suatu pengalaman sebagai pengalaman yang dapat dirasakan oleh manusia lainnya (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan salah satu cara yang menjelaskan tentang kemampuan individu untuk mampu bertahan, memahami, dan menyadari arti dari suatu pengalaman sebagai sesuatu hal yang positif. Mempunyai sikap *self-compassion* bisa menjadi awal dalam mengurangi pikiran negatif yang dirasakan oleh diri sendiri (Ruga, dalam Tajibu, 2018). *Self-compassion* dapat dirasakan oleh individu secara nyaman dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri apa

adanya, selain itu dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Ramadhani dan Nurdibyanandaru, 2014).

*Self-compassion* merupakan suatu keinginan untuk mengurangi penderitaan, kognisi yang terkait untuk mengetahui penyebab dari adanya penderitaan dan perilaku untuk bertindak dengan rasa kasih sayang pada diri sendiri. Sehingga, munculnya *self-compassion* merupakan perpaduan antara emosi, perilaku, pikiran dan motif (Rahayu,2019). Pada kasus pandemi Covid-19, *Self-compassion* dapat membantu setiap individu untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan, sehingga tidak berdampak lebih panjang seperti menjadi stress, tidak produktif, bahkan depresi. Selain itu, *self-compassion* juga membantu diri untuk menjaga hati dan terbuka pada orang lain sehingga lebih bijaksana dan dapat melakukan tindakan pencegahan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain (Germer & Neff,2020).

*Self-compassion* memiliki tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Menurut Neff (dalam Rahayu,2019) *Self-kindness* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk memhami diri sendiri, tidak memberikan penilaian negatif dan menghakimi diri sendiri saat mengalami suatu kesulitan atau kegagalan (Neff, dalam Rahayu,2019).

Selanjutnya adalah aspek *sense of common humanity*, menurut Neff (dalam Rahayu, 2019) merupakan pemahaman diri bahwa seluruh manusia memiliki kekurangan ataupun kelebihan dan akan mendapatkan suatu kesulitan atau menghadapi kegagalan. Ketika individu merasa bahwa kegagalan dan kesulitan hanya dialami oleh dirinya sendiri bukan dialami oleh semua manusia, dapat menyebabkan *isolation*.

Kemudian yang terakhir adalah *mindfulness*, menurut Neff (dalam Rahayu 2019) *mindfulness* merupakan suatu pemahaman diri untuk melihat secara objektif mengenai pengalaman yang terjadi dan dapat menerima kenyataan. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk dapat membangun *self-compassion* secara utuh pada diri sehingga memiliki kekuatan dari dalam diri untuk menghadapi pandemi yang dipandang sebagai kesulitan, sehingga individu tidak hanya berfokus pada masalah namun dapat lebih produktif dan mampu mencari solusi dari kesulitan yang dihadapi (Germer & Neff,2020).

Bedasarkan uraian diatas, Pengelolaan diri yang baik sangat diperlukan dalam masa pandemi saat ini, untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan mental, salah satunya dengan meningkatkan *self-compassion* pada diri setiap individu. Menurut Finlay-Jones *et., al* (2015) *self-compassion* merupakan hal penting untuk intervensi yang bertujuan dalam mencegah atau mengurangi stress Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti terkait bagaimana gambaran *self-compassion* pada masyarakat terdampak pandemi Covid-19 di Kabupaten Jember sehingga dengan mempelajari *self-compassion* dapat meningkatkan imunitas tubuh karena dapat mengurangi rasa cemas ataupun stress dengan objektif dan dengan respon yang tepat ketika mendapatkan suatu masalah. Serta dapat memberikan pemahaman atau informasi bagi pihak terkait untuk bisa memberikan suatu intervensi bagi pihak terdampak secara psikologis.

### **Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran secara deskriptif *self-*

*compassion* masyarakat Kabupaten Jember dalam menghadapi pandemi virus Covid-19.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran *self-compassion* pada masyarakat Kabupaten Jember saat menghadapi pandemi virus Covid-19

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yang bertujuan hanya menggambarkan dari hasil data yang didapatkan tanpa bermaksud untuk tidak melakukan perbandingan. Analisis deskriptif hanya menganalisis data yang disimpulkan dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiono, 2011). Variabel yang digunakan yaitu *self-compassion*. Peneliti menggunakan populasi sebanyak 1.819.423 Jiwa yang mengacu berdasarkan data Badan Pusat Statistik Pemerintah Kabupaten Jember (2015) dan sampel yang digunakan mengacu pada tabel Isaac dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dan menghasilkan sampel berjumlah 349 orang dengan karakteristik sebagai berikut :

- a. Laki laki dan perempuan
- b. Berdomisili dan bertempat tinggal di Kabupaten Jember
- c. Berusia 18 hingga lebih dari 50 tahun. Untuk melihat *self-compassion* dengan berdasarkan kategori usia

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode penyebaran kuesioner dengan menggunakan skala *self-compassion* dari Neff (2003) yang berjenis skala *likert*,

dengan kehandalan reliabilitas mencapai 0,93. Penelitian ini menggunakan metode analisa berupa uji validitas, reliabilitas, uji asumsi, serta uji deskriptif.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Uji Validitas

Tabel 1  
Uji Validitas Alat Ukur *Self-compassion*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item
1	<i>Self-kindness</i>	Merasa pantas disayangi dan dicintai	5,12,19,23,26	0	5	5
2	<i>Self-judgement</i>	Rendah diri dan kritik diri sendiri	1,8,11,16,21	0	5	5
3	<i>Common Humanity</i>	Menilai positif suatu kegagalan	3,7,10,15	0	4	4
4	<i>Isolation</i>	Berusaha megisolasi diri	4,13,18,25	0	4	4
5	<i>Mindfulness</i>	Mampu mengontrol emosi dalam kondisi tertekan	9,14,17,22	0	4	4
6	<i>Over identification</i>	Kehilangan kontrol emosi dalam kondisi tertekan	2,6,20,24	0	4	4
<b>TOTAL</b>					26	26

Berdasarkan hasil uji validitas diatas, diperoleh hasil bahwa semua item dinyatakan valid dengan taraf *corelasi pearson* pada rentang 0,209 sampai dengan 0,695 dan taraf significant 2 tailnya sebesbar 0,000.

### Uji Reliabilitas

Tabel 2  
Koefisien Reliabilitas Alat Ukur

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	26

Uji reliabilitas diatas membuktikan bahwa nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,872 yang mana lebih dari 0,600. Artinya, hasil nilai koefisien *cronbach alpha* 0,872 termasuk reliabilitas tinggi dan dapat digunakan untuk pengambilan data.

## Uji Asumsi

Tabel 3  
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Total
N		349
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	92.45
	Std. Deviation	14.040
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.041
	Negatif	-.052
Kolmogorov-Smirnov Z		.972
Asymp. Sig. (2-tailed)		.301

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil uji diatas, terdapat nilai normalitas significant 2 tail diangka 0,301 yang mana lebih besar dari 0.05. Artinya, data yang dihasilkan terdistribusi normal.

## Pembahasan

Secara Keseluruhan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 348 responden, sebanyak 60 responden memiliki *self-compassion* yang tinggi dengan prosentase 17%, sedangkan 49 responden memiliki *self-compassion* yang rendah dengan prosentase 14%, serta 240 responden memiliki *self-compassion* yang cukup dengan prosentase 60%. Hal tersebut menunjukkan bahwasannya responden di Kab. Jember cenderung memiliki *Self-compassion* dengan kategori tinggi, artinya responden sudah cukup mampu untuk terbuka terkait permasalahan atau kesulitan yang dialami selama pandemi. Namun, responden cenderung merasa jika kegagalan atau kesulitan yang dialami hanya terjadi pada diri sendiri sehingga responden cenderung mudah untuk terbawa emosi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003), dalam membentuk *self-compassion* seseorang diperlukan tiga komponen dasar yang saling berinteraksi yaitu *self-*

*kindness, common humanity, dan mindfulness*, namun aspek *common humanity* tersebut tidak sepenuhnya dimiliki oleh masyarakat kabupaten Jember dalam menghadapi pandemi covid-19 saat ini.

Jika ditinjau berdasarkan aspek dari *self-compassion*. Aspek *self-kindness vs self-judgement* terdapat 62 responden dengan prosentase 18% berada dalam kategori tinggi, 239 responden berada dalam kategori sedang dengan prosentase 68%, dan 48 responden dengan prosentase 14% berada dalam kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, responden di kabupaten Jember cenderung memiliki *self-kindness* yang tinggi. Artinya, responden cenderung mampu untuk memahami dan memaknai kegagalannya serta dapat mencegah untuk menghakimi diri sendiri terkait permasalahan selama pandemi. Menurut Neff (2003) ketika individu memiliki *Self-kindness*, walaupun individu berada dalam kondisi terburuk individu mampu menciptakan kenyamanan bagi diri sendiri.

Aspek selanjutnya yakni *common humanity vs isolation*, dalam penelitian ini terdapat 55 responden berada dalam kategori tinggi dengan prosentase 16%, 234 responden berada dalam kategori sedang dengan prosentase 67%, dan 60 responden berada dalam kategori rendah dengan prosentase 17%. Artinya, responden selama pandemi ini cukup mampu untuk memahami bahwa kesulitan yang terjadi merupakan hal yang wajar terjadi, namun responden cenderung merasa harus bertanggung jawab seorang diri atas kesulitan dan kegagalan yang dialami. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Hidayati & Maharani (dalam Hidayati, 2015) bahwa ketika seseorang merasa kegagalan atau kesulitan yang dihadapi biasanya akan merasa bahwa kesalahan yang terjadi akibat kesalahan diri sendiri dan menganggap harus bertanggung jawab sendirian,

hal ini dapat mengakibatkan rasa malu dan mulai mengisolasi diri. Individu ini merasa hanya dirinya yang menderita dan menganggap hanya dirinya yang menghadapi situasi yang menurutnya tidak adil (Neff, 2009). Sehingga perlunya untuk terus meningkatkan aspek *common humanity* agar dapat meminimalisir rasa malu karena merasa segala kesulitan yang didapat hanya terjadi pada diri sendiri.

Aspek terakhir yakni *mindfulness vs over identification*, dalam penelitian ini terdapat 65 responden berada pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 19%, 225 responden berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 64%, 60 responden lainnya berada pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 17%. Artinya, responden mampu untuk sadar terkait kesulitan yang sedang dihadapi dan mampu untuk mengambil pelajaran yang positif dari suatu kegagalan. Menurut Adelina, dkk (2018) dengan memiliki *mindfulness* individu akan mampu melihat secara luas terkait kondisi yang sedang dialami.

Jika ditinjau secara demografi, berdasarkan jenis kelamin. Bahwasannya dari 96 responden laki – laki terdapat 16 responden dengan prosentase 17% yang memiliki *self-compassion* dengan kategori tinggi, 66 responden dengan prosentase 69% berada pada kategori sedang, dan 14 responden dengan prosentase 14% berada pada kategori rendah. Sedangkan dari 253 responden perempuan, terdapat 43 responden perempuan dengan prosentase 17% yang memiliki *self-compassion* dengan kategori tinggi, 171 responden dengan prosentase 68% berada pada kategori sedang, dan 39 responden dengan prosentase 15% berada pada kategori rendah. Artinya, pada masa pandemi ini responden dengan jenis kelamin laki laki maupun perempuan cenderung memiliki *self-compassion* dengan prosentase yang sama. Namun, perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah

daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Balkhi, Nasir, Zehra, & Riaz (2020) yang menyebutkan bahwa perbandingan jenis kelamin tidak memiliki perbedaan yang signifikan dimasa pandemi. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang C et, al. (2020) dan Rossi (2020) yang menyatakan bahwa seseorang yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami stress, depresi, dan kecemasan yang berlebih.

Berdasarkan kategori usia, *self-compassion* pada seluruh kategori usia menunjukkan hasil sedang. Namun, jika ditinjau lebih jauh dapat dilihat bahwa hasil *self-compassion* yang memiliki prosentase tertinggi pada kategori tinggi terjadi pada usia remaja dengan prosentase 20% dan prosentase tertinggi pada kategori rendah terjadi pada usia dewasa menengah dengan prosentase 18%. Artinya, dalam masa pandemi ini perbedaan usia dapat mempengaruhi *self-compassion* dari responden. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) bahwa usia remaja akan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah, karena pada rentang usia tersebut individu masih berada pada masa pencarian jati diri. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan hasil penelitian dari Neff (2007) bahwa orang yang telah mencapai tahap *integrity* (dewasa akhir) akan lebih menerima kondisi yang terjadi. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Schulenberg et, al (dalam Hwang et, al 2016) bahwa *self-compassion* memiliki peran penting untuk menjalani kehidupan yang sejahtera secara psikologis bagi usia dewasa menengah.

Jika ditinjau secara jenjang pendidikan, seluruh kategori pendidikan baik SMA / Sederajat ataupun S1,S2 dst mendapatkan hasil *self-compassion* yang sedang. Namun jika diamati lebih lanjut, hasil *self-compassion* yang memiliki

prosentase tertinggi pada kategori tinggi terdapat pada jenjang pendidikan SMA/ sederajat dengan prosentase sebesar 18%, sedangkan prosentase tertinggi pada kategori rendah terjadi pada jenjang pendidikan S1, S2, dst sebesar 16%. Artinya, perbedaan jenjang pendidikan yang telah ditempuh responden belum bisa membantu responden untuk memunculkan *self-compassion* pada masa pandemi saat ini, meskipun responden dengan jenjang pendidikan SMA memiliki *self-compassion* lebih tinggi dari pada jenjang pendidikan S1, S2, dst. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat Anggara (dalam Renggani & Widiasavitri, 2018) Semakin tinggi jenjang pendidikan yang dimiliki, maka semakin besar pengaruhnya dalam membantu individu untuk mencari solusi terhadap masalah yang terjadi dibandingkan individu dengan jenjang pendidikan yang rendah.

Bila ditinjau dari suku bangsa, ditemukan bahwa tingkatan *self-compassion* responden dari semua etnis cenderung rendah. Namun bila diamati lebih lanjut maka dapat disimpulkan bahwa prosentase tertinggi dengan kategori skor tinggi *self-compassion* berada pada suku Jawa dengan prosentase 18%. Sedangkan prosentase tertinggi dengan kategori skor rendah berada suku Madura dengan prosentase 18%. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan suku dapat mempengaruhi tingkatan *self-compassion* responden. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Neff, Pisitsungkagarn, dan Hsieh (2008) yang menyatakan bahwa tingkatan *self-compassion* berbeda berdasarkan budaya yang dianut.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya secara keseluruhan, responden di Kab. Jember memiliki *self-compassion* yang tinggi. Artinya,

responden dalam penelitian cenderung mampu untuk dapat melihat suatu permasalahan atau kesulitan secara sadar dan bisa mengambil hal positif dari suatu permasalahan. Jika ditinjau berdasarkan aspek, terdapat aspek yang mendominasi dengan nilai tertinggi pada kategori tinggi yakni aspek *mindfulness* dengan prosentase sebesar 18% dan aspek dengan nilai tertinggi pada kategori rendah yaitu aspek *isolation*. Artinya, responden cenderung cukup sadar terkait permasalahan yang dihadapi namun responden cenderung menganggap bahwa suatu permasalahan harus diselesaikan sendiri, sehingga ketika kegagalan tetap berlanjut akan membuat responden malu dan melakukan isolasi terhadap orang lain.

Jika dilihat berdasarkan kategori demografi maka dilihat bahwa secara jenis kelamin perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Selanjutnya, jika dilihat dari usia, usia dewasa menengah memiliki *self-compassion* terendah dari pada usia lain. Jika ditinjau dari tingkat pendidikan, tingkat pendidikan S1, S2, dst memiliki tingkat *self-compassion* yang cenderung rendah. Terakhir, berdasarkan suku budaya, Suku Madura memiliki kecenderungan *self-compassion* yang lebih rendah dari pada suku lainnya.

## **Saran**

### **Bagi Instansi / Pihak terkait**

Hasil ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pihak terkait untuk membentuk program intervensi komunitas berbasis penguatan internal dan spiritualitas, serta masyarakat dapat memahami pentingnya kesehatan mental melalui *self-compassion*.

## Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk lebih mengeksplor terkait *self-compassion* dengan menambahkan variabel lainnya, memfokuskan kriteria populasi, dan menggunakan subjek dengan karakteristik yang berbeda.

## Daftar Pustaka

- Balkhi, F., Nasir, A., Zehra, A., Riaz, R. (2020). Psychological and behavioral response to the coronavirus (covid-19) pandemi. *Cureus*. Doi : 10.7759/cureus.7923. 1-10
- Finlay-Jones, A. L., Ress, C. S., Kane., R. T (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: testing an emotion regulation model of selfcompassion using structural equation modeling. *Plos One*. 1-19
- Germer, C., Neff, K. 2020. *Self-compassion* and Covid-19. Artikel CMSC, diakses pada tanggal 6 Mei 2020.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*. Vol 3 No 1. 154-164
- Hwang, S., Kim, G., Yang, Jae-Won., Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*. Volume 58, No. 2. 194-205
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. 2: 223–250
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2: 85–101
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., Hsieh, Ya-Ping. (2008). Self-compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross Cultural Psychology*. Sage Publications
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77,23-50
- Rahayu, P., Adelina, F., Kamal, S., Nurramadan, W. (2019). Belas kasih diri (*self-compassion*) dan pengorbanan (*altruism*) pada suku tengger. *Jurnal Fenomena*. Vol 28 No 1. 30-38
- Renggani, A.F., Wideasavitri, P.N. (2018). Peran *self-compassion* terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 5, No. 2. 177-186

- Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu C., Pacitti, F., et, al. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey. medRxiv. Doi : <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20057802>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian pendidikan (Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Tajibu, A. T. K. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas i makassar. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., et al. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Env, Res Public Heal*. 17. 1-25
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease 2019. Artikel*. Dalam <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> . Diakses pada tanggal 6 mei 2020
- Yezli, S. Khan, A. (2020). Covid-19 social distancing in the kingdom of saudi arabia. *Travel Med Infect Dis*. 1-4
- Yunus, N. R. Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lockdown sebagai antisipasi penyebaran corona virus covid-19. *Jurnal Sosial & Budaya Syari*. Vol 7 No 3. 227-238

## **Identitas Peneliti**

Nama : Reza Fauzan Trias Sugiharto

Nim : 1610811014

Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara RT 3 RW 3 Dusun Krajan Desa Ampel  
Kecamatan Wuluhan Kabpuaten Jember

No. Hp : 085156181181

