

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada akhir 2019 dan awal 2020 dunia dikejutkan dengan munculnya suatu penyakit yang disebabkan oleh virus *Novel Coronavirus* atau nama diresmikan yang diresmikan WHO adalah COVID-19. Kemunculan virus ini berasal dari suatu Pasar Grosir Makanan Laut Huanan yang ada di Kota Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei, Cina Tengah (Abdillah, 2019). COVID-19 tersebut telah muncul sebagai ancaman pandemi paling berbahaya di seluruh dunia sejak wabahnya selama Desember 2019. Masing-masing orang memiliki respons yang berbeda terhadap COVID-19. Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa perlu dirawat di rumah sakit (WHO, 2020).

Gejala COVID-19 yang paling umumnya antara lain demam, batuk kering, kelelahan. Gejala yang sedikit tidak umum yaitu rasa tidak nyaman, nyeri tenggorokan, diare, konjungtivitis (mata merah), sakit kepala, hilangnya indera perasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki. Gejala serius antara lain kesulitan bernapas atau sesak napas, nyeri dada atau rasa tertekan pada dada, hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak. Orang dengan gejala ringan yang dinyatakan sehat harus melakukan perawatan mandiri di rumah. Rata-rata gejala akan muncul 5–6 hari setelah seseorang pertama kali

terinfeksi virus ini, tetapi bisa juga melakukan karantina 14 hari setelah terinfeksi (WHO, 2020).

Karantina akibat COVID-19 memiliki efek psikologis yang negatif dan meningkatkan gejala stres. Tingkat keparahan gejala sebagian tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang memadai, dan stigma masyarakat yang buruk terhadap pasien COVID-19 (Brooks, Amlôt, Rubin, & Greenberg, 2020). Meskipun tindakan karantina melindungi terhadap penyebaran virus corona, namun isolasi yang dilakukan akan membuat seseorang merasa kesepian yang akhirnya menimbulkan tekanan psikososial dan mungkin dapat memicu atau memperburuk penyakit mental (Zahra, 2021). Selain tekanan-tekanan yang terjadi pada masa karantina, permasalahan juga terjadi pula pada masa setelah karantina atau setelah seseorang dinyatakan sembuh dari keadaan COVID-19.

Keadaan seseorang setelah dinyatakan sembuh dari COVID-19 atau biasa disebut sebagai penyintas COVID-19 tentunya tidak semua individu dapat dengan mudah untuk menjalani kehidupan seperti sebelumnya karena permasalahan yang terparah yaitu dapat mengganggu psikis yaitu sulit bagi seseorang untuk kembali ke lingkungan tinggalnya karena merasa masyarakat akan menghindarinya, lebih berhati-hati saat ingin berinteraksi dengan orang lain sehingga lebih menyendiri, khawatir jika dirinya akan terkena COVID-19 kembali maka keberadaannya lebih mudah menularkan kepada orang lain, bahkan mengganggu kesehatan mentalnya yang mudah tertekan ketika mendengar pembicaraan seputar COVID-19 (Aslamiyah & Nurhayati, 2021). Ratriani (2021) menyatakan bahwa walaupun pada

saat ini sudah ada vaksin namun tidak menutup kemungkinan bahwa penyintas COVID-19 dapat mengalami penularan kembali, sehingga masyarakat tetap dihimbau untuk menjaga diri dan mematuhi protokol kesehatan 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, serta membatasi mobilisasi dan interaksi. Rezkisari (2020) juga menjelaskan adanya vaksin memang dapat meminimalkan terjadinya penularan namun tidak semua penyintas COVID-19 memiliki daya tahan tubuh yang sama sehingga ketika individu tersebut dalam keadaan yang tidak stabil akan mudah baginya untuk tertular kembali sehingga hal tersebut juga dapat menjadi tekanan yang dirasakan penyintas COVID-19.

Sagone dan Carroll (2016) menjelaskan bahwa setiap individu pasti dalam menjalani kehidupan memiliki tekanan-tekanan yang harus dihadapi, namun jika tekanan tersebut terus menerus terjadi tanpa adanya penyelesaian yang tepat maka membuat individu mudah menyerah yang akibat terburuk yaitu dapat memicu depresi, emosi yang tidak stabil (marah, tersinggung), bahkan permasalahan yang fatal adalah melakukan upaya bunuh diri. McGillivray dan Pidgeon (2015) berpendapat untuk dapat mengatasi permasalahan tekanan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan maka dibutuhkan resiliensi sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi yang dialaminya karena resiliensi mampu meningkatkan potensi diri setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Menurut Jati, Hardjito, Utomo, Zamzami, Ichsan, Kelana, Faqih, Festiani, dan Septyaningsih (2020) seseorang yang memiliki resiliensi akan mampu bertahan dalam situasi yang rumit termasuk situasi pasca terpapar COVID-19

dengan tetap bertahan menghadapi persepsi masyarakat yang buruk terhadap pasien COVID-19 yang sudah sembuh, percaya pada diri sendiri bahwa setiap kesulitan hidup dapat dilalui dengan baik, dan tetap memiliki semangat untuk memulihkan kehidupan sosial maupun mentalnya. Southwick, Bonanno, Masten, Brick, & Yehu (2014) menjelaskan dampak ketika seseorang tidak mampu menunjukkan resiliensi yang dimilikinya maka mudah gelisah, khawatir, merasa terkejut, turunnya motivasi, sedih, insomnia, bahkan takut untuk menghadapi kenyataan. Grove (2018) berpendapat dampak lainnya jika resiliensi tidak terbentuk dalam diri seseorang dengan baik yaitu seseorang akan pesimis saat menghadapi masalah, ketidakmampuan menunjukkan strategi mengatasi masalahnya, hilangnya antusias memperbaiki peristiwa buruk, dan mudah putus asa yang dapat membuat seseorang menarik diri dari lingkungannya. Menurut Jati, Hardjito, Utomo, Zamzami, Ichsan, Kelana, Faqih, Festiani, dan Septyaningsih (2020) resiliensi yang baik dapat mempertahankan kondisi mental serta kesehatan seseorang. Salah satunya juga, pada Penyintas COVID-19 tentunya telah berhasil melalui proses yang tidak mudah, sehingga Penyintas COVID-19 harus memiliki kemampuan resiliensi yang baik, karena resiliensi dapat mengurangi seseorang terkena faktor-faktor berisiko seperti kesehatan menurun bahkan gangguan sosial maupun psikisnya.

Edward dan Warelow (2005) menunjukkan hasil studinya bahwa perilaku resilien memberikan perlindungan dari depresi dan mengurangi risiko untuk depresi. Temuan pada penelitian-penelitian diatas membuktikan bahwa resiliensi yang tinggi dibutuhkan seseorang agar terhindar dari risiko stress hingga tidak

muncul depresi. Ketika seseorang memiliki resiliensi yang rendah, maka akan sulit keluar dari keadaan yang membuatnya menjadi tertekan (Hidayati, 2014). Oleh karena itu, penderita COVID-19 maupun yang telah dinyatakan sembuh sekalipun membutuhkan resiliensi yang tinggi agar terhindar dari resiko stress dan tidak muncul depresi (Jati, Hardjito, Utomo, Zamzami, Ichsan, Kelana, Faqih, Festiani, & Septyaningsih, 2020).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi atau beradaptasi masalah yang terjadi dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Santrock (2014) menyatakan resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan proses adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam hal perilaku, prestasi, hubungan sosial dan tingkat ketahanan individu dalam menghadapi keadaan yang buruk. Southwick, Bonanno, Masten, Brick dan Yehuda (2014) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kecakapan seseorang dalam beradaptasi pada masa sulit sehingga mampu mengatasinya dan bangkit kembali.

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan aspek-aspek dari resiliensi yaitu *emotion regulation* adalah kemampuan untuk tetap tenang meski di bawah kondisi yang menekan. Individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki dua ciri penting yaitu tenang dan fokus dalam menghadapi masalah. *Impulse control* adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri. *Causal analysis* adalah kemampuan seseorang untuk

mengidentifikasi secara akurat tentang penyebab-penyebab kesulitan, hal tersebut ini erat kaitannya dengan gaya berpikir seseorang terhadap sesuatu yang baik maupun buruk. *Self-efficacy* adalah pandangan bahwa diri mampu memecahkan masalah dan sukses, serta mampu memahami apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan diri. *Realistic optimism* adalah kemampuan untuk tetap optimis memandang masa depan, tetapi masih dalam batas realitas dalam perencanaan-perencanaannya. *Empaty* berkaitan dengan kemampuan untuk membaca kondisi emosional dan psikologis orang lain seperti sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan orang. *Reaching out* merupakan kemampuan individu dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah menghadapi tekanan.

Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik akan menumbuhkan emosi yang positif dan psikologis yang kuat, sehingga individu yang resilien akan terhindar dari stress dan depresi. Rosiyanti dan Hadi (2020) mengemukakan bahwa individu yang tengah menjalani proses penyembuhan dari kondisi sakit, resiliensi akan membantu untuk lebih kooperatif dalam pengobatan karena adanya optimisme dan harapan yang positif yang dimiliki. Reivich & Shatte (2002) mengemukakan keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, korban menjadi penyintas, dan membuat penyintas terus bertumbuh. Resiliensi akan mempengaruhi penampilan seseorang di sekolah, di tempat kerja, termasuk juga mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungan personalnya dengan orang lain. Studi Tugade dan Fredricson (2004) juga mencatat bahwa individu yang resilien memiliki karakteristik yang secara psikologis lebih sehat,

seperti sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki emosional yang positif.

Para ilmuwan dari Oxford Health Biomedical Research Centre kini menemukan hasil penelitian bahwa Covid-19 bisa memicu masalah psikis pada sekitar 20% yang terinfeksi. Terutama isolasi bisa memicu depresi, rasa takut tidak beralasan dan tidak bisa tidur (Freund, 2021). Dilansir Guardian, dari 402 pasien yang dipantau setelah pasien dirawat karena COVID-19 menunjukkan 55% dari pasien ditemukan setidaknya satu orang memiliki gangguan kejiwaan setelah pulih (Anastasia, 2020). Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Lancet Psychiatry menunjukkan bahwa sepertiga dari orang yang pernah terinfeksi Covid-19 mengembangkan suatu kondisi psikologis atau neurologis, atau mengalami kondisi tersebut kambuh lagi akan tetapi mereka yang dirawat di rumah sakit atau dalam perawatan intensif jauh lebih berisiko seperti gangguan mood, kecemasan, atau psikotik mempengaruhi 24% dari semua pasien tetapi angka ini meningkat menjadi 25% pada mereka yang dirawat di rumah sakit, 28% pada orang yang dalam perawatan intensif, dan 36% pada orang yang mengalami delirium (kebingungan parah, mengigau) saat sakit (Schraer, 2021)

Studi di Indonesia juga menunjukkan hal yang sama yaitu menurut Dokter spesialis kejiwaan Diah Setia Utami menjelaskan, mereka yang telah sembuh dari Covid-19 yang keluar dari rumah sakit mengalami trauma psikologis seperti merasa terisolasi, merasa tidak bisa diterima oleh lingkungan, dan pada akhirnya membuat seseorang mengisolasi diri (Putri, 2020). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan

PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) yang bersumber dari berita Kompas dan ditulis oleh Putri (2020) yaitu menunjukkan bahwa berdasarkan data dari 761 hasil swaperiksa di situs resmi PDSKJI selama Oktober 2020, ditemukan sebanyak 74,2 persen responden mengaku dirinya mengalami gejala trauma psikologis. Keluhan yang mereka alami adalah perasaan waspada terus menerus dan merasa sendirian atau terisolasi. Sebagian besar yang mengalami keluhan ini adalah kelompok usia di bawah 30 tahun. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa penyintas COVID-19 merasakan gangguan emosi, terisolasi, kesepian, merasa tekanan, dan rasa takut menghadapi kenyataan. Menurut Sagone dan Carroll (2016) perasaan takut dan tertekan menandakan seseorang mengalami permasalahan resiliensi sehingga pesimis dan mudah menyerah saat dihadapkan peristiwa buruk.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Maret sampai 25 Maret 2021 pada 10 penyintas COVID-19 di Yogyakarta menggunakan aspek-aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002). Diperoleh 9 dari 10 partisipan pada aspek *emotion regulation* mengatakan bahwa sulit untuk mengelola emosinya ketika mendengar orang lain mengatakan hal-hal yang buruk tentang dirinya karena telah terkena COVID-19, terdapat perasaan cemas jika suatu saat akan mengalami COVID-19 lagi, dan lebih sensitif atau mudah marah. Pada aspek *impulse control*, 6 dari 10 partisipan mengatakan yaitu sulit untuk mengendalikan keinginan dalam dirinya yaitu ketika terpapar COVID-19 subjek ingin bersosialisasi kembali namun karena orang lain menghindarinya maka subjek tidak bersedia untuk melakukan upaya tertentu. Pada aspek *causal analysis*, 6 dari

10 partisipan mengatakan bahwa dirinya tidak mampu untuk mengidentifikasi secara akurat tentang penyebab-penyebab orang lain menghindarinya walaupun sudah jelas dikatakan diberbagai forum bahwa pasien yang sembuh maka aman untuk bersosialisasi kembali dan subjek hanya terdiam atau tidak berpikir untuk menemukan jawaban dari masalah tersebut agar dapat kembali kepada kehidupan yang semula. Pada aspek *self-efficacy*, 8 dari 10 partisipan mengatakan bahwa dirinya tidak yakin dapat mengatasi masalah yang terjadi dikehidupannya karena merasa masyarakat tidak akan percaya bahwa dirinya sudah sembuh. Pada aspek *realistic optimism*, 8 dari 10 partisipan mengatakan bahwa merasa masa depannya akan berjalan terus seperti ini tanpa adanya lingkungan yang mampu menerimanya dengan sebelum dirinya terkena COVID-19. Pada aspek *empaty*, 8 dari 10 partisipan bahwa dirinya sulit menunjukkan empati kepada orang lain karena merasa hidupnya setelah terkena COVID-19 menjadi semakin terpuruk dan ketika teman maupun keluarganya mengalami musibah maka subjek hanya diam saja tanpa memberikan kata-kata maupun ucapan duka. Pada aspek *reaching out*, 6 dari 10 partisipan mengatakan tidak memiliki keinginan untuk memperbaiki kondisi ini dan hanya bisa menunggu pandemik cepat berlalu serta semua kembali seperti biasa dengan sendirinya.

Penelitian mengenai resiliensi penting dilakukan karena resiliensi akan merepresentasikan kinerja individu, kesehatan baik mental maupun fisik, dan menentukan keberhasilan individu dalam berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungannya, yang mana semua itu adalah faktor-faktor dasar dari tercapainya kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup Reivich & Shatte (2002). Penelitian

Septiani & Fitria (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan stress. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi sehingga stress yang timbul akan rendah dan begitu pula sebaliknya. Individu dengan resiliensi tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak merasa terbebani dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecahan masalah. Resiliensi memungkinkan individu untuk mampu mempertahankan kesehatannya serta kembali ke kondisi stabil baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Individu yang tengah berada dalam situasi sulit, koping efektif dan adaptasi positif yang dimiliki akan membantu untuk tidak mudah terjebak dalam stress yang dapat semakin memperburuk kondisinya. Sebaliknya mereka akan jauh lebih kooperatif untuk melakukan berbagai aktivitas yang berefek positif terhadap kesehatan, baik berupa proses penyembuhan, pencegahan penyakit dan sebagainya (Hendriani, 2017).

Menurut Greitens (2015) resiliensi dapat dipengaruhi banyak faktor dan faktor-faktor dominan yang telah diulas yaitu *proud of self*, *self-compassion*, *opportunities for participation and contribution*, *communicate*, dan *social support*. Dari faktor-faktor tersebut maka peneliti memilih *self-compassion*. Pemilihan faktor tersebut didukung teori Silva dan Simões (2018) yang memberikan penjelasan bahwa *self-compassion* merupakan sikap terbuka untuk peduli dan memberikan kasih sayang pada diri sendiri yang membuat seseorang lebih

memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri. Sikap dari memahami diri sendiri dapat membuat seseorang mampu memperlihatkan resiliensi yang dimiliki sebagai upaya pertahanan saat terjadi masalah, mampu menganalisis masalah, bahkan melewati setiap rintangan (Deveson, 2003). Gilbert (2018) juga berpendapat bahwa hadirnya *self compassion* membuat seseorang menyayangi dirinya sendiri karena terkadang setiap orang lupa terhadap prioritas diri sendiri, sehingga rasa menyayangi menjadikannya menjaga diri dengan baik yang pada akhirnya akan terbentuk resiliensi yaitu tetap tenang menghadapi peristiwa buruk, tidak mudah tertekan saat dihadapkan kondisi yang memprihatinkan, dan tetap menunjukkan antusiasme untuk membangun strategi dari hasil analisisnya sebagai bentuk penyelesaian masalah.

Pemilihan faktor *self-compassion* juga didukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, dan Rahmatika (2019) yaitu *self-compassion* dapat menjadi faktor yang mempengaruhi proses terbentuknya resiliensi. Hasil penelitian Sofiachudairi dan Setyawan (2018) memperlihatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada subjek yang ditelitinya. Penelitian Febrinabilah dan Listiyandini (2016) yang memperlihatkan hasil bahwa terdapat hubungan bersifat positif dalam penelitiannya yaitu semakin tinggi skor setiap variabel *self-compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi dan sebaliknya semakin rendah skor setiap variabel *self-compassion*, maka semakin rendah pula resiliensi. Artinya saat seorang semakin mampu memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, mampu meregulasi emosi, dan memiliki penghayatan positif mengenai diri sendiri,

maka seseorang menjadi lebih resilien sehingga mampu menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupan dan sebaliknya ketika seseorang sulit untuk memahami diri sendiri dan tidak peduli terhadap dirinya maka sulit untuk menunjukkan resiliensi saat dihadapkan masalah.

Neff (2011) mendefinisikan *self compassion* sebagai pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. *Self-compassion* adalah cara positif seseorang untuk berurusan dengan dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan kesulitan pribadi dan kesulitan dalam hidup sehingga seseorang memandang bahwa apa yang dialaminya merupakan hal yang wajar dialami pada setiap orang (Muris, Otgaar, Meesters, Heutz & Hombergh, 2019). Gillbert (2009) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah hubungan kasih sayang dalam diri sendiri dengan penuh kehangatan, keamanan dan ketenangan batin untuk menggantikan perasaan menyalahkan dan mengkritik diri sendiri yang membuat seseorang lebih bahagia.

Aspek- aspek *self-compassion* menurut Neff (2011) terbagi yaitu *self-kindness* merupakan kebaikan dan pemahaman seorang individu pada dirinya sendiri dibanding dengan sikap mengadili diri sendiri atau pemberian kritik terhadap diri. *Common humanity* merupakan kemampuan seorang individu yang cenderung memandang pengalaman diri sendiri sebagai suatu bagian dari pengalaman yang dialami kebanyakan orang daripada sebagai sesuatu yang terpisah dari pengalaman orang lain. *Mindfulness* merupakan cara seseorang dalam

menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan pada kesadaran yang seimbang daripada menginterpretasikan orang lain dengan cara yang berlebihan.

Germer (2009) menjelaskan bahwa *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. Menurut Greitens (2015) *self compassion* dapat berkorelasi dengan berbagai variabel, salah satunya adalah resiliensi. Akin (2010) berpendapat bahwa *self-compassion* membuat seseorang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru. Seseorang yang tidak mudah menyalahkan diri sendiri menjadikan resiliensinya tumbuh dengan baik karena dapat memahami kapasitas dirinya untuk menentukan upaya keluar dari permasalahan yang dihadapi, jika berada dalam tekanan seseorang tetap mampu bertahan, dan tetap optimis dapat keluar dari keadaan yang menekan walaupun membutuhkan upaya yang lebih besar (Stevens dan Woodruff , 2018). Hal ini didukung hasil penelitian Permatasari dan Siswat (2017) bahwa *self-compassion* dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 54,5% terhadap resiliensi, sehingga *self-compassion* memiliki peranan sebagai faktor yang cukup besar untuk mempengaruhi terjadinya resiliensi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada penyintas COVID-19 di Yogyakarta?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada penyintas COVID-19 di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, manfaat penelitian ini diharapkan dapat membuahkan sesuatu yang baru dalam ilmu psikologi sebagai pengembangan ilmu bahan kajian menambah wawasan baru khususnya dalam bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. Hal ini karena resiliensi berhubungan dengan bagaimana individu berinteraksi melakukan penyesuaian diri secara positif meski dalam keadaan menekan di lingkungannya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat untuk mengetahui peran dari faktor *self-compassion* yang dapat memberikan korelasi dengan resiliensi, sehingga informasi yang diberikan dapat bermanfaat untuk masyarakat terutama penyintas COVID-19 agar memberikan perhatian terhadap dirinya sendiri sehingga kesadaran diri tersebut mampu membuatnya bertahan dan menghadapi peristiwa buruk dikehidupan.