

Hubungan *Self-Compassion* dan Distres Psikologis saat Pandemi COVID-19 pada Petugas Satpol PP Kota Bandung

Lavio Dwipa Zulian, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

lavidwipazulian@gmail.com

Abstract— COVID-19 pandemic is a collective event that increases risk factors for experiencing high psychological distress. One category of frontline workers most affected by this pandemic is Satpol PP officers. Satpol PP officers working in the field face a higher risk of exposure to the virus than the general population. This type of stressor can be a significant trigger for psychological distress. This study was aimed at finding the association between self-compassion and psychological distress in situations of acute and multidimensional distress, namely the COVID-19 pandemic, among Satpol PP officers. Much of the previous research was limited to situations with everyday stressors such as noise and congestion. The Spearman Rank correlational analysis technique was used in this study. With the total number of respondents reaching 90 Satpol PP officers with PHL status, the results showed that there was a negative correlation with a moderate degree of -0.684 between self-compassion and psychological distress found in Satpol PP officers with PHL status in Bandung.

Keywords— *Self-Compassion Psychological Distress, Satpol PP Officers*

Abstrak— Pandemi COVID-19 merupakan kejadian kolektif yang meningkatkan faktor risiko masyarakat terhadap pengalaman distres psikologis yang tinggi. Salah satu kategori profesi yang paling terdampak dalam pandemi ini adalah petugas satpol PP. Para petugas satpol PP yang bekerja di lapangan menghadapi risiko terpapar virus yang lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya. Stresor semacam ini merupakan pemicu distres psikologis yang signifikan. Penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu keterkaitan antara *self-compassion* dengan distres psikologis di situasi distres yang bersifat akut dan multidimensional yaitu pandemi COVID-19 pada profesi Satpol PP di kota Bandung. Banyak dari penelitian terdahulu terbatas pada situasi dengan jenis stresor yang bersifat keseharian seperti kebisingan dan kemacetan. Teknik analisis korelasional Rank Spearman digunakan dalam penelitian ini. Dengan jumlah responden sebanyak 90 petugas satpol PP berstatus PHL, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dengan derajat sedang sebesar -0,684 antara *self-compassion* dan distres psikologis pada petugas Satpol PP berstatus PHL di kota Bandung.

Kata Kunci— *Self-compassion, Distres Psikologis, Petugas Satpol PP*

I. PENDAHULUAN

Pada akhir 2019, WHO menerima berita terkait penemuan kluster kasus pneumonia baru di Kota Wuhan di

Cina; virus baru yang bertanggungjawab atas wabah ini lalu dinamakan 2019-nCoV (WHO 2019), dan penyakit yang disebabkan oleh virus tersebut dikenal sebagai COVID-19 (*corona virus disease 2019*) (Center for Control and Disease Prevention, 2020). Tingkat fatalitas global diperkirakan berada pada kisaran 4-5% dari jumlah kasus (Wu Z., McGoogan JM, 2020). Hal tersebut mendorong timbulnya respons global terhadap pandemi. Di berbagai negara, komunitas individu diimbau oleh pemerintah setempat untuk berdiam diri di rumah sebanyak mungkin, menghindari pertemuan besar, sering mencuci tangan, menjaga jarak setidaknya 1-2 m dari satu sama lain, dan menghindari memegang wajah untuk mencegah atau memperlambat transmisi 2019-nCoV (WHO, 2020; CDC, 2020). Hal ini mengubah bagaimana individu hidup dalam keseharian mereka.

Dalam masa pandemi ini, individu terpolarisasi antara harapan dan ambiguitas. Di satu sisi, individu menunggu harapan akan solusi terhadap tantangan kesehatan dan sosioekonomi. Di sisi lain, individu mengalami ambiguitas yang datang dari tidak adanya kejelasan mengenai kapan krisis akan berakhir dan bagaimana individu hidup di situasi pasca-krisis. Polarisasi semacam ini mengarah kepada perasaan putus asa (Thakur V dan Jain, 2020). Lebih lanjut, Robinson (2020) mengelaborasi bahwa perubahan drastis seperti pandemi menimbulkan persepsi inkompetensi yang tinggi pada individu. Ketidakberdayaan yang muncul dari persepsi tersebut mengarah ke peningkatan dalam persepsi stres dan dapat bereskalasi ke gejala-gejala gangguan yang lebih parah seperti kecemasan atau bahkan depresi.

Literatur-literatur dampak pandemi terhadap kesejahteraan psikologis masih terbatas karena pandemi-pandemi sebelum COVID-19 cenderung terkonsentrasi pada kluster-kluster tertentu dan tidak memiliki tingkat infeksi yang sama dengan COVID-19. Namun, apabila mengacu kepada literatur yang lebih luas, bencana atau kejadian kataklismik baik itu yang bersifat traumatis (e.g., kejadian terorisme), alamiah (e.g.gempa bumi), atau berkaitan dengan lingkungan (e.g. pencemaran laut yang masif) selalu diikuti dengan disrupsi dalam berbagai gejala mental dan behavioral seperti PTSD, penggunaan zat-zat terlarang, kekerasan domestik, kekerasan pada anak, dll. (Neria Y et al., 2008). Ini berarti bahwa disrupsi dalam kesejahteraan psikologis dapat

bermanifestasi dalam berbagai jenis respons yang berbeda antara satu individu dengan individu lain. Begitu pun dalam kasus pandemi yang dapat dikategorikan sebagai kejadian kataklismik. Sebagai contoh, Epidemio SARS diasosiasikan dengan meningkatnya gejala-gejala stres, stres pasca-trauma, dan distress psikologis di komunitas-komunitas yang melaporkan adanya kasus SARS (Lee, et al, 2007).

Salah satu profesi yang saat ini rentan mengalami distress psikologis lebih tinggi adalah petugas Satpol PP. Sebagai pekerja garda depan, interaksi yang dilakukan oleh petugas Satpol PP dalam menertibkan khalayak meningkatkan risiko infeksi pribadi secara signifikan. Kekhawatiran ini diasosiasikan dengan munculnya kecemasan bahwa pekerja dapat terinfeksi lalu menyebarkannya ke keluarga dan teman-teman dekat. Hal ini diamplifikasi dengan ketakutan bahwa individu terkait dihadapkan pada dilema antara kewajiban finansial dan kemungkinan terinfeksi virus COVID-19 (Dunn, et al, 2020).

Amstresn (Ranta, 2012) mengemukakan bahwa pekerjaan sebagai polisi, termasuk petugas Satpol PP, sering menempatkan petugas dalam situasi di mana reaksi, kecepatan, koordinasi dan kapasitas untuk membuat keputusan cepat dan penilaian yang akurat di bawah tekanan sangat penting, dan respon mental dan emosional yang tidak efisien terhadap stres dapat secara signifikan mengganggu kemampuan tersebut. Hal ini pun diasosiasikan dengan temuan bahwa profesi satpol PP memiliki kemungkinan terkena tingkat stres kerja yang tinggi. Selain itu Rahmawati (2018) menyatakan bahwa petugas polisi yang beroperasi di bawah tekanan berat dan distress psikologis lebih rentan mengalami kesalahan dan reaksi berlebihan yang dapat membahayakan kinerja dan keamanan publik. Penting bagi para petugas Satpol PP untuk mampu mengelola distress yang mereka alami untuk dapat melaksanakan tugas lapangan secara efektif.

Upaya untuk mengidentifikasi variabel yang berfungsi dalam memoderasi tingkat distress psikologis pada pekerja garda depan menjadi penting. Salah satu variabel yang secara frekuensi dikaji berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah *self-compassion*. Secara singkat, *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kasih sayang dan simpati ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit seperti penderitaan atau kegagalan. *Self-compassion* menghindarkan individu dari kecenderungan untuk menyalahkan diri, menghukum diri, dan menganggap diri sebagai sumber dari penderitaan dan kegagalan yang ia alami.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi secara positif dengan afek positif dan berkorelasi secara negatif dengan afek negatif (Neff & Vonk, 2009). Pemberian pelatihan *self-compassion* dikaitkan dengan menurunnya gejala-gejala yang berkaitan dengan kemarahan, kesedihan, dan juga kecemasan (Leary et al., 2007). Penelitian ini secara khusus dimaksudkan untuk mencari tahu seberapa tinggi korelasi *self-compassion* pada konteks pandemi COVID-19 yang ditandai dengan stresor-

stresor yang bersifat multidimensional pada petugas Satpol PP berstatus PHL di kota Bandung.

II. LANDASAN TEORI

A. *Self-Compassion*

Self-compassion mengacu pada perasaan ketegugahan individu akan penderitaan yang dirasakan oleh diri sendiri, kesadaran akan penderitaan yang dilalui oleh diri sendiri tanpa adanya upaya untuk menjauhi diri dari realita penderitaan tersebut. Hal tersebut mengarah kepada upaya untuk meringankan penderitaan pribadi. *Self-compassion* pun meliputi sikap tidak menghakimi terhadap kegagalan dan kekurangan pribadi karena kedua hal tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman menjadi manusia yang bersifat universal (Barnard dan Curry, 2011).

Self-compassion pun memiliki arti bahwa keprihatinan tersebut bukan saja diarahkan kepada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain. *Self-compassion* mendorong individu untuk melihat pengalamannya dari perspektif pengalaman yang lebih luas dan dialami oleh individu-individu lain. *Self-compassion* membuat individu melihat bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian inheren dari kondisi manusia dan hal ini mengarah kepada realisasi bahwa semua individu layak menerima belas kasih. Sikap tidak menghakimi dalam *self-compassion* mendorong individu untuk memaafkan dan menerima kekurangan diri dan juga kekurangan yang dimiliki oleh orang lain sehingga individu mampu bersikap lebih toleran dan responsif terhadap suatu stresor baik yang bersifat pribadi maupun kolektif. (Neff dan Vonk, 2009).

Terdapat perbedaan antara *self-compassion* dan *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan evaluasi yang lebih bersifat global/umum baik itu yang bersifat positif maupun negatif. *Self-compassion* secara spesifik berhubungan dengan keterbukaan dan pemahaman individu terhadap dirinya dan juga orang lain. Tiga karakteristik utama yang ditemukan pada individu dengan *self-compassion* yang tinggi: (1) Kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri seperti apa adanya; (2) Kemampuan untuk menerima dan mempersepsikan stresor eksternal sebagai sesuatu yang juga dialami oleh individu lain; dan (3) kemampuan untuk merasakan adanya keterhubungan antara pengalaman pribadi dan pengalaman orang lain (Hidayati & Maharani, 2013).

Kemampuan individu dengan *self-compassion* yang tinggi untuk mengidentifikasi penderitaan yang juga dirasakan oleh orang lain mengarah kepada kemampuan untuk melepaskan diri dari reaksi emosional yang berlebihan. Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah memiliki arti individu cenderung untuk terfiksasi dengan reaksi subjektif terhadap suatu situasi dan sulit memandang situasi tersebut secara lebih objektif (Germer dan Neff, 2013). Di waktu yang bersamaan, *self-compassion* pun memungkinkan individu untuk menerima dan tidak merepres perasaan negatif yang muncul dari suatu penderitaan atau kegagalan. Ini berarti bahwa *mindfulness* merupakan salah satu komponen utama dari *self-compassion*. *Self-compassion* mengarahkan

individu untuk bersikap reseptif dan mengamati pemikiran dan perasaan yang ia miliki sebagaimana adanya.

Mengacu kepada Kristin Neff (2003b), terdapat tiga aspek utama dalam konstruk *self-compassion*, yaitu

- (1) *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan aspek yang meliputi kemampuan individu untuk memberikan belas kasih kepada diri sendiri dan menghindari penghakiman dan kritik diri yang berlebihan
- (2) *Common humanity* merupakan kemampuan individu untuk melihat kegagalan atau permasalahan dari perspektif pengalaman yang dapat dialami oleh setiap individu sehingga ia dapat memahami bahwa suatu peristiwa negatif tidaklah harus diatribusikan kepada kegagalan diri sendiri melainkan peristiwa tersebut wajar terjadi dan dapat menimpa siapa pun.
- (3) *Mindfulness* merupakan proses menyeimbangkan dan menerima segala pemikiran dan perasaan yang dimiliki individu baik yang bersifat positif maupun negatif. *Mindfulness* bertentangan dengan *overidentification* di mana dalam hal ini individu yang *mindful* tidak akan terpaku pada pikiran dan emosi tertentu secara berlebihan (Neff, 2011).

B. Distres Psikologis

Distres psikologis merupakan tekanan psikologis, baik itu kognitif, motivasional, maupun afektif, yang ditandai dengan hilangnya produktivitas dan kemampuan individu untuk menjalankan harinya secara optimal (Lovibond dan Lovibond, 1998). Seyle (2007) mengemukakan bahwa distres psikologis merupakan respons terhadap stres yang memiliki valensi negatif. Distress psikologis secara umum didefinisikan sebagai kondisi yang dialami akibat interaksi antara sumber daya yang ada dalam diri individu dengan lingkungan yang dipandang berpotensi mengancam atau membahayakan kesejahteraan psikologis individu (Lazarus & Folkman dalam Rahmatika, 2014). Berdasarkan tiga definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa distres psikologis merupakan keadaan psikologis yang tidak nyaman atau dirasa mengganggu yang muncul dari interaksi individu terhadap stresor yang ia alami.

Terdapat beberapa atribut yang erat kaitannya dengan individu yang memiliki distres psikologis yang tinggi, yaitu (1) persepsi ketidakmampuan akan menangani distres, hal ini ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk memverbalisasi cara-cara dalam menghadapi stresor, ketergantungan pada individu lain dalam membuat keputusan, keputusasaan, penghindaran, (2) perubahan dalam status emosional, hal ini ditandai dengan kecemasan, iritabilitas, depresi, isolasi diri, hiperaktivitas, (3) ketidaknyamanan, ditandai dengan kesedihan, amarah, hostilitas, (4) komunikasi akan rasa ketidaknyamanan tersebut, ditandai dengan komplain akan penderitaan pribadi, pengekspresian keputusasaan, insomnia, berdiam diri, dan sebagainya.

Hubungan	Hasil Perhitungan dan Pengujian
Hubungan antara Self-Kindness dengan Distres Psikologis	rs = -0,687 p value = 0,000 < α = 0,05
Hubungan antara Common Humanity dengan Distres Psikologis	rs = -0,532 p value = 0,000 < α = 0,05
Hubungan antara Mindfulness dengan Distres Psikologis	rs = -0,642 p value = 0,000 < α = 0,05

Aspek-aspek distres psikologis dari Veit dan Ware dan Lovibond adalah:

(1) *Anxiety* (Kecemasan)

Kecemasan biasanya dikaitkan dengan gangguan yang berupa ketegangan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Dalam hal ini, individu juga merasakan kebingungan, sering marah, tidak sabar dalam melakukan suatu hal dan sulit untuk tenang sehingga gangguan-gangguan yang tampak akan mempengaruhi aktivitas individu.

(2) *Depression* (Depresi)

Depresi merupakan keadaan yang dialami oleh individu yang ditandai dari kemurungan karena memikirkan suatu hal secara berlebihan. Individu yang mengalami depresi, merasa tidak percaya pada diri sendiri ketika melakukan suatu aktivitas sehingga menimbulkan perasaan tertekan dalam diri individu.

(3) *Stress*

Stres sebagai salah satu aspek distres mengacu pada persepsi tekanan yang individu terima/persepsikan dari suatu stresor. Stres dalam konteks ini dapat dibedakan dari gejala-gejala yang diasosiasikan dengan aspek kecemasan dan depresi. Perlu digarisbawahi bahwa konstruk distres psikologis dalam penelitian ini memiliki makna yang berbeda dengan istilah distres sebagai bentuk stres

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran *Self-Compassion* pada Petugas Satpol PP

Self-Compassion	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	13	14,44%
Sedang	38	42,23%
Tinggi	39	43,33%

Berdasarkan data 90 petugas satpol PP kota Bandung, terdapat 43,33% petugas yang dikategorikan memiliki tingkat Self-Compassion tinggi, 42,23% petugas dengan tingkat Self-Compassion moderat, dan 14,44% petugas lainnya dengan tingkat self-compassion yang rendah.

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas petugas Satpol PP meyakini bahwa mereka telah memberikan perlakuan baik terhadap diri mereka dengan bersikap lembut dan bersimpati terhadap penderitaan, kemalangan yang mereka hadapi selama menghadapi pandemi.

B. Gambaran Distres Psikologis pada Petugas Satpol PP

Distres Psikologis	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	15	16,67%
Ringan	28	31,11%
Sedang	38	42,22%
Berat	9	10%
Sangat Berat	0	0%

Berdasarkan data 90 petugas satpol PP kota Bandung, 42,22% dari petugas dikategorikan memiliki tingkat distres psikologis moderat, 31,11% dikategorikan memiliki tingkat distres psikologis ringan, 16,67% dikategorikan memiliki tingkat distres psikologis normal, dan 10% sisanya dikategorikan memiliki tingkat distres psikologis parah. Tidak ada petugas yang masuk pada kategori distres sangat parah.

Secara rata-rata, responden dikategorikan memiliki distres psikologis sedang. Hal ini mengindikasikan adanya derajat distres psikologis yang berada di atas normal dan dapat dijadikan indikasi bahwa diperlukan upaya untuk meredakan distres psikologis tersebut ke derajat yang normal atau ringan. Petugas Satpol PP dengan distres psikologis moderat akan mengalami penurunan dalam hal kemampuan untuk menginisiasi suatu tugas baru, lebih sering merasakan cemas terkait dengan stresor yang ia alami namun belum mencapai somatisasi ekstrim yang menyebabkan produktivitasnya menurun secara drastis. Walaupun jumlah responden yang melaporkan mengalami distres psikologis parah hanya mencakup 10% dari populasi, hal ini tetap menjadi keprihatinan karena angka tersebut tetapi memiliki signifikansi statistik dan tidak dapat diperlakukan sebagai *outlier*.

D. Hubungan *Self-Compassion* dan Distres Psikologis

Hubungan	Hasil Perhitungan	Kesimpulan
Hubungan antara Self-Compassion dan Distres Psikologis	$rs = -0,684$ $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$	Terdapat hubungan negatif antara Self-Compassion dan distres psikologis

Hail perhitungan menunjukkan adanya derajat korelasi negatif sedang sebesar $-0,684$ antara kedua variabel. Derajat tersebut berbeda dengan penelitian-penelitian keterkaitan self-compassion dan distres psikologis terdahulu yang secara rata-rata menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan (Rosenberg, 2016; Neff, 2008; Blumenthal, 2011). Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan dalam jenis stresor yang sedang dihadapi. Penelitian-penelitian sebelumnya hanya terbatas pada jenis stresor keseharian di mana individu seringkali sudah terbiasa menemui stresor tersebut. Sebaliknya, pandemi COVID-19 melahirkan stresor-stresor baru yang mendorong individu untuk melakukan banyak adaptasi kebiasaan baru yang dapat mengganggu kesejahteraan hidupnya, e.g. berinteraksi secara tatap muka, menggunakan masker, mengelola pengeluaran finansial, dll. Begitu pun ketika masa pandemi, perhatian individu beralih dari upaya memaksimalkan kesejahteraan psikologis ke upaya meminimalkan risiko infeksi. Hal ini dapat menjelaskan mengapa keterkaitan antara self-compassion dengan distres psikologis tidak signifikan ketika situasi normal.

Berdasarkan tabel korelasi aspek, aspek self-kindness memiliki korelasi tertinggi dibanding dua aspek lainnya yaitu sebesar $-0,687$. Weller (2007) menyatakan terdapat triad kognitif yang mencirikan individu yang rentan terhadap pengaruh distres khususnya depresi. Individu dengan kerentanan terhadap distres cenderung melihat suatu kejadian penuh penderitaan secara unik, internal, dan statis. Artinya individu melihat kejadian tersebut sebagai sesuatu yang hanya terjadi kepada dirinya, disebabkan oleh dirinya, dan sulit untuk diubah. Individu dengan *self-kindness* yang tinggi mampu menerima dan mengasihi dirinya di waktu yang sulit. Hal ini diasosiasikan dengan munculnya persepsi kendali yang tinggi terhadap suatu penderitaan dan *internal locus of control* yang tinggi (Neff, 2009). Hal tersebut dapat menjelaskan mengapa individu dengan self-compassion yang tinggi akan mempersepsikan suatu stresor yang akut secara global, eksternal dan dinamis. Artinya individu melihat penderitaan sebagai sesuatu yang bisa terjadi ke siapa saja, bukan karen dirinya, dan dapat diubah. Petugas dengan tingkat *self-kindness* yang tinggi pun akan lebih proaktif dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang dimaksudkan untuk meredakan distres psikologis (e.g. aktif bersosialisasi dengan petugas lain, membina relasi yang dekat dengan keluarga).

Penjelasan tersebut selaras dengan keterkaitan aspek *common humanity* dengan mindfulness dengan distres. Korelasi negatif yang signifikan juga ditemukan pada kedua aspek tersebut dengan distres. *Common humanity* (Josh, 2001) berkaitan dengan pandangan individu bahwa segala sesuatu yang terjadi kepada dirinya adalah bagian inheren dari kehidupan dan dapat menimpa semuanya. Pada kasus pandemi COVID-19. Petugas satpol PP dengan trait common humanity yang tinggi akan mampu mengarahkan strategi coping berbentuk *tend-to-befriend*. Strategi coping tersebut adalah ketika individu berupaya aktif untuk

merawat/mengasahi orang-orang terdekatnya dan sebagai umpan balik individu tersebut pun akan menerima dukungan sosial yang sama dari keluarganya. Resiprositas semacam ini dibuktikan mampu mereduksi jumlah distress yang individu alami ketika masa sulit (Maxwell, 2009).

Dilihat dari aspek mindfulness, terdapat korelasi negatif sebesar -0,642. Mindfulness dapat memfasilitasi petugas Satpol PP dengan resiliensi dengan memoderasi reaksi petugas terhadap stresor-stresor yang dihadapi ketika bekerja di lapangan. Hal ini muncul dari kemampuan individu untuk meregulasi emosi-emosi dan pikiran-pikiran negatif yang muncul. Ini berarti individu tetap terpengaruh stresor layaknya individu lain namun mindfulness memberikan individu kemampuan untuk merespon terhadap stresor tersebut dengan sikap yang konstruktif, terbuka, dan menerima.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Terdapat korelasi negatif yang sedang sebesar -0,684 antara *self-compassion* dan distress psikologis. Apabila dilihat pr aspek, terdapat korelasi negatif yang sedang sebesar -0,687 antara aspek *self-kindness* dan distress psikologis, terdapat korelasi negatif yang sedang sebesar -0,532 antara aspek *common humanity* dan distress psikologis, dan korelasi negatif sebesar -0,642 antara aspek mindfulness dan distress psikologis. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh petugas Satpol PP berstatus PHL di Kota Bandung, semakin rendah distress psikologis yang mereka alami.

V. SARAN

Berdasarkan uraian dalam penelitian ini maka peneliti menyampaikan beberapa saran, yaitu:

1. Kepada pihak Satpol PP agar bisa melakukan screening awal untuk mengidentifikasi para personel yang rentan mengalami distress psikologis di atas normal baik di saat situasi normal maupun di situasi dengan tingkat stresor yang tinggi seperti pandemi.
2. Temuan ini dapat digunakan sebagai basis untuk mempertimbangkan penggunaan terapi-terapi *self-compassion* yang terbukti mampu untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis individu dan mengoptimalkan kemampuan coping individu terhadap distress psikologis (Neff, 2011).
3. Penelitian ini masih terbatas pada ranah keterkaitan/korelasi sehingga penelitian lebih lanjut terkait peran maupun pengaruh dari *self-compassion* dan faktor-faktor yang dapat memediasi hubungan *self-compassion* dan distress psikologis diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion*, Stress, and Coping, 2, 107–118.

- [2] Alimohamadi, Y., Taghdir, M., & Sepandi, M. (2020). Estimate of the Basic Reproduction Number for COVID-19: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Preventive Medicine and Public Health = Yebang Uihakhoe Chi*, 53(3), 151–157.
- [3] Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions*. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- [4] Bor, J., Cohen, G. H., & Galea, S. (2017). Population health in an era of rising income inequality: USA, 1980–2015. *The Lancet*, 389(10077), 1475–1490.
- [5] Das C Hansen KC and Tyler JK, L. M. S. (2017). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.
- [6] Derogatis, L. R., Abeloff, M. D., & Melisaratos, N. (1979). Psychological Coping Mechanisms and Survival Time in Metastatic Breast Cancer. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 242(14), 1504–1508.
- [7] Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 147(4), 311–323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- [8] Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
- [9] Koven, S. (2020). *Psychosocial Coping - 2010 - New England Journal*. *New England Journal of Medicine*, 1–2.
- [10] Kupriyanov, R. V., Sholokhov, M. A., Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- [11] Lee, A. M., Wong, J. G. W. S., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., ... Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233–240.
- [12] Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion Scale*. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250.
- [13] Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- [14] Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- [15] Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761.
- [16] Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545.
- [17] Wald, H. S. (2020). Optimizing resilience and wellbeing for healthcare professions trainees and healthcare professionals during public health crises - Practical tips for an 'integrative resilience' approach. *Medical Teacher*, 0(0), 1–12.
- [18] Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3.
- [19] Wulanari, P. (2013). Hubungan Psychological Distress dan Perceived Social Support Mahasiswa Asing di Universitas Indonesia (Relationship between Psychological Distress and Perceived Social Support among Foreign Student at Universitas Indonesia Pembimbing : Wuri Prasetyawati).
- [20] Z, W., & JM, M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019(COVID-19) outbreak in China. *Jama*, 2019, 10.1001/jama.2020.2648.