

Sudaliyo, P. S., & Abidin, Z. (2021). Self-compassion pada psikolog yang memberikan layanan psikologi kepada pasien COVID-19: Studi kasus di Rumah Sakit Darurat COVID-19 Wisma Atlet Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 166-180 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4336>

## **SELF-COMPASSION PADA PSIKOLOG YANG MEMBERIKAN LAYANAN PSIKOLOGI KEPADA PASIEN COVID-19: STUDI KASUS DI RUMAH SAKIT DARURAT COVID-19 WISMA ATLET JAKARTA**

<sup>1</sup>Purnomo S. Sudaliyo, <sup>2</sup>Zainal Abidin

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran  
Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Hegarmanah, Sumedang Jawa Barat 45363  
[purnomo20001@mail.unpad.ac.id](mailto:purnomo20001@mail.unpad.ac.id)

Received: 26 Juli 2021

Revised: 26 November 2021

Accepted: 29 November 2021

### **Abstrak**

Pada penanganan terpadu pasien positif COVID-19 khususnya di Rumah Sakit Darurat COVID-19 (RSDC) Wisma Atlet Kemayoran Jakarta, pemerintah mengerahkan tenaga kesehatan meliputi dokter dan perawat kesehatan baik sipil maupun militer serta psikolog dari TNI dan Ikatan Psikolog Klinis (IPK). Selain menghadapi kondisi yang dapat mengancam kesehatan pribadi, para tenaga kesehatan juga dapat mengalami kecemasan, stres, depresi dan compassion fatigue. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pentingnya self-compassion pada para psikolog sebagai tenaga kesehatan mental yang menjadi relawan dalam satuan tugas penanganan COVID-19 di Rumah Sakit Darurat Wisma Atlet Kemayoran Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini adalah empat orang perwira psikolog dari Dinas Psikologi TNI Angkatan Darat. Wawancara semi terstruktur digunakan pada teknik pengambilan data serta metode yang digunakan dalam analisis data adalah menggunakan analisis tematik, dari tiga tema berdasarkan teori self-compassion yaitu self-kindness vs self-judgment and self-criticism, common humanity vs isolation common humanity dan mindfulness vs Overidentification mindfulness. Hasil penelitian menunjukkan partisipan memiliki self-compassion yang baik sehingga dapat mudah beradaptasi dengan keadaan, menerima keberadaan dirinya dalam tugas dan memberikan kasih sayang terhadap para pasien sebagai klien. Melalui self-compassion para relawan dapat memberikan pelayanan psikologis bagi pasien dengan lebih efektif. Memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien atau klien merupakan tugas sebagai seorang profesional kesehatan mental dalam mendukung kesejahteraan mereka.

**Kata kunci:** *Self-compassion, psikolog, COVID-19*

### **Abstract**

In the integrated treatment of COVID-19 patients, especially at RSDC Wisma Atlet Kemayoran Jakarta, the government deploys health workers including doctors and health nurses from civil and military as well as psychologists from the TNI and the Indonesian Association of Clinical Psychologists (IPK). Besides the conditions that can threaten the personal health of health workers may experience anxiety, stress and depression or compassion fatigue. This study aims to get an overview of the importance of self-compassion psychologists as mental health workers who volunteer in the task force handling Covid-19 in the Wisma Atlet Jakarta Emergency Hospital. Participants in this study were four psychologist officers from psychological service of the Indonesian army. Semi-structured interviews were used in data retrieval techniques as well as the method used in data analysis use thematic analysis. From three themes based on the theory of self-compassion that are self-kindness vs. self-judgment and self-criticism, common

*humanity vs isolation common humanity and mindfulness vs. Overidentification mindfulness. Results showed that participants had good self-compassion so that they could easily adapt to the situation, accept their existence in the task and give affection to the patients as clients. Through self-compassion, volunteers can provide treatment for patients more effectively. Providing the best service for patients or clients is a duty as a mental health professional in supporting their well-being.*

**Keywords:** *self compassion, psychologist, COVID-19*

## **PENDAHULUAN**

Merebaknya penularan virus COVID-19 di Indonesia pada bulan Maret 2020 menjadi perhatian khusus pemerintah dengan menetapkannya sebagai kejadian luar biasa dan segera membentuk Gugus Tugas Penanganan COVID-19 dengan melibatkan berbagai unsur baik dari Kementerian, Lembaga Negara, TNI-POLRI serta seluruh komponen lain dalam menanggulangi penyebaran virus COVID-19 yang demikian cepat. Mudahnya proses penularan virus ini mengakibatkan begitu cepatnya virus ini menjangkiti manusia sehingga orang yang terjangkiti juga akan mudah menularkan virus ini kepada orang lain. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada situs (Satgas Covid-19, 2020) menunjukkan tingkat penyebaran dalam rentang waktu 2 maret 2020 sampai dengan 20 Juli 2021 menunjukkan angka pasien positif sebanyak 2.950.058 orang, dimana 2.323.666 orang pasien sembuh dan 76.200 pasien meninggal dunia. Terkait dengan terus meningkatnya pasien terkonfirmasi positif COVID-19 di Indonesia, pemerintah menyiapkan segala sumberdaya menyangkut infrastruktur maupun tenaga kesehatan yang menangani. Optimalisasi dilakukan rumah sakit

pemerintah maupun swasta sebagai prioritas penanganan pasien terkonfirmasi positif COVID-19. Penambahan daya tampung perawatan dan sarana isolasi dilakukan antara lain dengan mengubah fungsi sarana akomodasi seperti penginapan di beberapa daerah hingga Wisma Atlet Kemayoran Jakarta yang difungsikan menjadi rumah sakit darurat COVID-19 (RSDC). Pada segi tenaga pelayanan kesehatan, pemerintah pun mengerahkan tenaga-tenaga profesional sebagai relawan dari berbagai profesi seperti dokter, perawat, tenaga medis lainnya baik dari sipil maupun militer serta Tim Psikologi TNI dan Ikatan Psikologi Klinis (IPK) dalam membantu penyembuhan pasien terkonfirmasi positif COVID-19.

Tim terpadu yang terdiri dari dokter, perawat kesehatan, psikolog serta tenaga kesehatan lainnya bekerja keras dalam rangka membantu kesembuhan pasien terkonfirmasi positif COVID-19. Pada saat menjalankan tugasnya tersebut para relawan sangat rentan terpapar virus dari pasien yang sudah dinyatakan positif. Selama menangani pasien para tenaga kesehatan tersebut tinggal di kompleks RSDC Wisma Atlet atau tempat yang sama dengan para pasien terkonfirmasi positif COVID-19.

Akomodasi tenaga kesehatan hanya dibedakan gedung antara pasien dengan tempat istirahat tenaga kesehatan. Para tenaga kesehatan juga tidak diperbolehkan meninggalkan kompleks, baik untuk pulang ke rumah (bertemu keluarga) maupun keluar pagar kompleks sehingga praktis selama 24 jam mereka berada di lingkungan kompleks RSDC Wisma Atlet. Menurut Alharbi, Jackson, dan Usher (2020) perawatan pasien dalam kondisi bencana memiliki tantangan tersendiri, tergambar kesulitan yang mereka hadapi setiap hari dalam memberikan perawatan kepada pasien yang sakit yang berpotensi menularkan tersebut. Situasi ini menghasilkan berbagai stres yang dapat berdampak negatif pada perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Situasi yang berpengaruh pada tekanan emosional juga dapat dikaitkan dengan munculnya *compassion fatigue* yaitu paparan stres yang disebabkan oleh *burnout* dan trauma sekunder yang menyebabkan perasaan bahwa pekerjaan mereka tidak berhasil (Stamm, 2010). Penelitian yang dilakukan sebelumnya menyebutkan tenaga kesehatan mengalami kecemasan dengan bermacam aspek risiko seperti sosio-demografis, waktu kerja yang tinggi, stigma, dan kekhawatiran tertular virus COVID-19 (Handayani, Sumianto, Darmayanti, & Widiyanto, 2020). Hal ini dapat terjadi dikarenakan bahwa tenaga kesehatan termasuk kedalam kategori orang-orang yang memiliki risiko tinggi dalam penularan virus COVID-19 tersebut. Pada saat melaksanakan

tugasnya para tenaga kesehatan, termasuk para psikolog, harus mengenakan pakaian khusus atau alat pelindung diri (APD) sebagai upaya menghindari penularan virus tersebut (HIMPSI, 2020). Pemberian pelayanan kesehatan menggunakan pakaian pelindung dan masker N95 menjadi sangat sulit serta membuat lelah dibandingkan pada keadaan pada umumnya, selain itu perasaan khawatir terpapar virus juga menjadi pemicu munculnya permasalahan psikologis yang tidak menguntungkan seperti rasa cemas, pandangan negatif dan depresi yang memiliki dampak pada kualitas pelayanan (Du dkk., 2020).

Pada penanganan kasus COVID-19 di Indonesia sendiri, petugas kesehatan adalah kelompok yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap penularan virus COVID-19. Reaksi terkait stres meliputi perubahan tingkat konsentrasi, cepat marah, merasa cemas, sulit tidur, menurunnya produktivitas, dan konflik antar pribadi merupakan hal yang umum terjadi pada petugas kesehatan yang melayani (Rosyanti, & Hadi, 2020). Penelitian yang dilakukan Rosyanti dan Hadi (2020) juga mengungkapkan bahwa tenaga kesehatan akan mengalami kondisi mental yang lebih berat seperti terpisah dengan keluarga, keadaan tidak normal, meningkatnya resiko terpapar, kekhawatiran terhadap paparan COVID-19, rasa tidak berhasil dalam penanganan pasien dalam prognosis buruk, serta sarana pendukung yang kurang memadai seperti alat pelindung diri (APD) serta

peralatan medis yang menunjang perawatan pasien. Petugas kesehatan juga mempunyai risiko mengalami permasalahan psikologis seperti rasa cemas, depresi, stres berat dan kelelahan karena mereka kesulitan untuk mempertahankan kondisi kesehatan fisik dan mental.

Terdapat banyak tantangan terkait perawatan pasien dalam masa pandemi COVID-19 saat ini. Adanya isolasi ketat yang dijalani oleh pasien yang dirawat di rumah sakit dengan ketidakmungkinan untuk menerima kunjungan dari anggota keluarga mereka, menyebabkan penderitaan tambahan untuk pasien dan orang yang mereka cintai. Hal itu juga merupakan masalah bagi para profesional kesehatan, yang sering merasakan frustrasi terkait kesulitan dalam mengungkapkan kepedulian yang penuh kasih sayang bagi pasien yang mereka bantu (Renzi dkk., 2020).

Keadaan tersebut memungkinkan akan terjadinya stres pada tenaga kesehatan yang melaksanakan tugas. Menurut Wentzel dan Brysiewicz (2014), stres bisa menjadi penyebab munculnya kelelahan secara fisik dan emosional secara berlebihan (*compassion fatigue*) yang ditandai munculnya gejala sakit kepala, insomnia, cepat marah, sedih, depresi, sulit berempati, dan menurunnya kualitas perawatan terhadap pasien. *Compassion fatigue* juga dapat berdampak pada kurangnya kualitas hubungan dengan pasien dan rekan sejawat serta intensi untuk meninggalkan pekerjaan sehingga pada akhirnya akan

mengakibatkan dampak negatif bagi orang lain (Wentzel & Brysiewicz, 2014). Menurut Gracia dan Blazquez (2017), variabel *compassion* juga menunjukkan prediksi *burnout* pada tenaga kesehatan. Terkait dengan hal ini, yang terjadi di RSDC Wisma Atlet Kemayoran adalah adanya beberapa tenaga kesehatan yang mengundurkan diri, psikolog yang tidak dapat melanjutkan keterlibatan dalam kegiatan pendampingan terhadap penderita serta sulitnya Ikatan Psikologi Klinis (IPK) dalam mencari tenaga psikolog profesional untuk bergabung. Beberapa fenomena tersebut juga yang menjadikan dasar dilakukannya penelitian ini.

Seorang tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kepada pasien, khususnya pada situasi pandemi COVID-19 yang memiliki tingkat stres tinggi karena ancaman tertular virus, hendaknya menyeimbangkan dirinya dengan *self-compassion* (welas asih pada diri sendiri) agar terhindar dari keadaan kelelahan atau *compassion fatigue*. *Self-compassion* pada umumnya diwujudkan dari segi kepedulian terhadap penderitaan orang lain, kasih sayang terhadap diri sendiri atau kasih sayang kepada orang lain. Terkait dengan hal tersebut *self-compassion* mengikutsertakan kebaikan, kesabaran, pemahaman, tidak menghakimi dan mengakui bahwa setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan (Neff, 2003). Menurut Abaci dan Arda (2013), individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung tidak merasa depresi, cemas dan *burnout*,

mereka merasa lebih nyaman dengan kehidupan mereka, lebih mudah menerima dampak positif dan juga dapat menilai lingkungan dengan positif yang pada akhirnya akan merasa nyaman dengan pekerjaan yang dijalani. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang pentingnya *self-compassion* bagi psikolog sebagai tenaga kesehatan mental yang menjadi relawan dalam satuan tugas dalam penanganan penderita COVID-19 di Rumah Sakit Darurat Wisma Atlet Jakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Partisipan atau informan dari penelitian ini adalah empat orang psikolog dari Dinas Psikologi TNI Angkatan Darat berpangkat perwira terdiri dari dua orang anggota laki-laki dan dua orang anggota wanita yang pernah tergabung dalam Satuan Tugas COVID-19 RSDC Wisma Atlet Jakarta. Adapun rentang tugas partisipan antara bulan April 2020 sampai dengan Maret 2021, untuk mendapatkan data berdasarkan pengalaman yang dirasakan dalam memberikan layanan psikologi bagi para pasien COVID-19. Pemilihan partisipan didasarkan pada *convenience sampling* dimana peneliti memiliki kemudahan dalam menghubungi partisipan dan partisipan memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian juga partisipan memiliki kesediaan untuk menjadi nara sumber dalam penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Di dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah

kualitatif dan menggunakan metode studi kasus. Metode penelitian kualitatif ini dipilih karena metode ini memberikan informasi yang lebih kaya dan mendetail dari kasus yang diteliti sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengertian mengenai kasus tersebut (Patton dalam Poerwandari, 2013). Secara spesifik, penelitian kualitatif ini lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus. Metode penelitian studi kasus merupakan inkuiri secara empiris terhadap fenomena dalam konteks kehidupan nyata, pemanfaatan bukti dari berbagai sumber dilakukan untuk mendapatkan batasan antara fenomena dan konteks yang tidak tampak jelas, studi kasus juga berupaya mendapatkan keunikan individual dari suatu masalah (Yin, 2014).

Teknik yang dilakukan dalam pengambilan data ialah dengan melaksanakan wawancara semi terstruktur kepada partisipan yang sedang dan pernah tergabung dalam satuan tugas COVID-19 RSDC Wisma Atlet Jakarta. Peneliti terlebih dahulu menyusun panduan wawancara sebelum melakukan kegiatan wawancara yang dimulai dengan pertanyaan secara umum, kemudian secara khusus terkait makna *self-compassion* dalam memberikan pelayanan psikologi bagi pasien. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik yaitu metode dengan melakukan identifikasi, melakukan analisis data dan menyusun tema-tema yang ada berdasarkan bukti atau indikasi yang mendukung sebuah teori dengan memberi

koding pada data yang dimiliki (Howit, 2016). Sebagai langkah memperkuat kebenaran data yang diperoleh, peneliti melakukan triangulasi terhadap data-data yang diperoleh dengan melakukan pemeriksaan kembali pada data tersebut, konfirmasi terhadap responden tentang pengambilan kesimpulan apakah sesuai dengan tema pengambilan data atau terdapat perbedaan makna dari penyimpulan data berdasar penyatuan pendapat dari para responden dan data terkait lainnya (Creswell & Creswell, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan pada penelitian ini adalah empat orang perwira psikolog dari Dinas Psikologi TNI Angkatan Darat yang bertugas sebagai relawan psikolog dalam menangani permasalahan psikologis dan kesehatan mental pasien COVID-19 di RSDC Wisma Atlet Kemayoran Jakarta. Hasil penelitian ini diuraikan berdasarkan teori *self-compassion* dengan penjelasan yaitu *self-compassion* memiliki tiga bagian yang saling terkait sebagai landasan yang diperlukan yaitu *self-kindness* atau kebaikan, *common humanity* atau rasa kemanusiaan dan *mindfulness* (Neff, 2003).

*Self-compassion* penting bagi seorang psikolog dalam melayani klien khususnya dalam kondisi darurat COVID-19 di mana kondisi ini kemungkinan dapat memengaruhi mental psikolog yang bertugas. Hasil penelitian (López, Sanderman, Ranchor, &

Schroevers, 2018) menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki kaitan dengan rendahnya gejala depresi dan perasaan negatif, serta tingkat perasaan positif yang tinggi. Melalui adanya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri atau *self-compassion* maka individu akan dapat memberikan kasih sayangnya terhadap orang lain, seperti yang disampaikan Neff (2003) bahwa kemampuan dalam menerapkan *compassion for others*, tidak terlepas dari *self-compassion* pada diri individu itu sendiri. Definisi *self-compassion* menurut Wispe dalam Neff (2003) adalah welas asih diri secara umum yang melibatkan perasaan tersentuh terhadap penderitaan orang lain, menumbuhkan kesadaran seseorang terhadap rasa sakit yang dirasakan orang lain dan tidak mengabaikannya melainkan muncul keinginan untuk meringankan penderitaan mereka. Ada tiga komponen dalam *self-compassion* tersebut yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs overidentification* (Neff dkk., 2007). Menurut Neff (2011) tiga hal dalam *self-compassion* atau welas asih terhadap diri tersebut yang menandakan bila seseorang memiliki tingkat yang tinggi dalam hal itu maka seseorang atau individu tersebut mempunyai welas asih terhadap diri yang tinggi. Apabila salah satu dari ketiga hal tersebut tidak dimiliki oleh seseorang atau individu maka dapat dikatakan individu mempunyai *self-compassion* yang rendah. Ketiga hal tersebut adalah (1) *self-kindness vs self-judgement*, (2) *common humanity vs*

*isolation common humanity* dan (3) *mindfulness vs overidentification mindfulness*.

### ***Self-Kindness vs Self-Judgement***

*Self-kindness* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang atau individu dalam pemahamannya terhadap diri sendiri ketika menemui suatu kegagalan, penderitaan atau diri yang kurang sempurna dengan tidak melakukan *self-judgement* dan *self-criticism* kepada dirinya sendiri. Menurut Neff dan Vonk (2009), *self-kindness* dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi seseorang itu sendiri. Seorang individu mempunyai *self-judgement* ketika memarahi dan menyerang dirinya sendiri saat berhadapan pada kegagalan dan kesulitan. Seorang individu yang memiliki *self-judgement* akan merendahkan dirinya sendiri serta melakukan kritik terhadap hal-hal yang ada dalam dirinya (Neff, 2003).

Penyebaran COVID-19 menyebabkan respon emosional seperti rasa takut dan cemas (Mohammadpour dkk., 2020) seperti ketika pertama kali bergabung menjadi bagian dari satuan tugas COVID-19 para partisipan merasakan cemas, khawatir dan kebingungan dalam menghadapi situasi yang dihadapi, seperti yang disampaikan oleh partisipan nomor 1 dan 3 bahwa kekhawatiran yang muncul dari para partisipan antara lain adalah khawatir dengan ancaman tertular virus COVID-19 dari pasien yang mereka tangani, rasa cemas muncul dikarenakan belum optimalnya pemahaman terhadap protokol

kehatan penanganan terhadap pasien terkonfirmasi positif COVID-19, dihadapkan pada keadaan nyata yang ada di lapangan juga membuat kebingungan responden untuk mengawali proses pelayanan dikarenakan terbatasnya alat pelindung diri (APD) serta keterbatasan jam kunjungan tatap muka, akomodasi dan tata cara penanganan klien dalam kondisi pandemi. Sumber kecemasan lain yang muncul pada responden juga disebabkan dengan pengalaman sebelumnya dimana salah seorang pimpinan di instansi tempat mereka bertugas meninggal dunia dikarenakan terpapar virus COVID-19 seperti yang dikemukakan oleh partisipan nomor 1.

Setelah bergabung dalam satuan tugas relawan di RSDC, partisipan mulai untuk mempelajari kondisi yang ada, melakukan koordinasi dengan tenaga kesehatan yang lain dengan meminta waktu untuk mempelajari tata cara, sistem kerja yang dapat dilakukan guna memberikan pelayanan yang maksimal terhadap klien. Pada proses ini para partisipan mulai memahami dan menyadari pentingnya keberadaan mereka sebagai relawan tenaga kesehatan mental yang sangat dibutuhkan oleh pasien. Penghayatan diri partisipan bahwa kondisi mereka pada dasarnya sama dengan pasien yang ditangani karena mereka tinggal di kompleks yang sama, menu makanan yang tidak berbeda, terpisah dari keluarga, stigma dari lingkungan serta ancaman virus yang menghantui, menumbuhkan penerimaan terhadap diri dalam menghadapi kondisi dan tugas yang harus dijalani. Hal ini

sejalan dengan yang dikemukakan Hofmeyer, Taylor dan Kennedy (2020) bahwa ketangguhan, kesabaran dan kebaikan diperlukan untuk mengatasi rasa sedih, susah dan ketakutan saat individu sedang memikirkan kesejahteraan pasien, keluarga dan dirinya sendiri.

Penerimaan diri bahwa mereka adalah bagian dari unsur penting dalam membantu proses kesembuhan pasien menumbuhkan dorongan dan kekuatan dalam memberikan layanan bagi para pasien. Kesabaran dan keinginan menolong yang didasarkan penerimaan diri terhadap kondisi yang mereka hadapi memberikan nilai tersendiri bagi pelayanan yang mereka berikan terhadap pasien. Hal ini dibuktikan dengan munculnya respon positif pasien terhadap pelayanan yang diberikan yang tentunya juga membuat para responden yakin bahwa keberadaan mereka dibutuhkan. Menurut Dreisoerner, Junker, dan van Dick (2021), untuk mempelajari strategi efektif dalam menghadapi tekanan emosional atau emosi yang tidak menyenangkan yang perlu dilakukan adalah memperhatikan dan mengakui. Hanya dengan seperti itu emosi dapat diterima dan dianggap sesuatu hal yang dapat terjadi pada semua orang. Orang akan sulit membangun *self-kindness* ketika ia terlalu mengkritik diri sendiri dalam sebagian besar hidup mereka. Demikian pula dengan para partisipan yang awalnya mengalami kekhawatiran, kecemasan dalam menjalankan tugasnya, namun demikian dengan penyesuaian diri dan

bertemu dengan klien, keinginan untuk menolong dan rasa empati terhadap penderitaan orang lain menyebabkan hilangnya rasa khawatir, cemas dan takut terpapar virus.

Hal positif lain yang muncul dari *self-kindness* tersebut adalah para partisipan merasa nyaman, dapat memberikan manfaat bagi klien, seperti yang disampaikan partisipan nomor 2 di mana dirinya menyadari keterbatasan yang dimiliki sehingga berusaha untuk memberikan bantuan dengan sepenuh hati. Penghayatan terhadap keberadaan diri sendiri, memahami dan mengerti kondisi yang sedang dialami membantu seseorang untuk mengerti dan memahami kondisi seseorang, dengan mengenali dan memahami diri partisipan dapat mengenali perasaan pasien dan memahami apa yang diberikan pada pasien.

### ***Common Humanity vs Isolation Common Humanity***

*Common Humanity* dapat didefinisikan sebagai kesadaran bahwa kelemahan, kerentanan kesulitan dan tantangan individu adalah bagian dari pengalaman manusia, sedangkan *isolation* dapat didefinisikan sebagai gagasan bahwa kesulitan dan penderitaan individu adalah pengalaman individu yang unik dan terisolasi (Alasiri dkk., 2019). *Common humanity* menjadikan individu dapat memahami kesulitan, penderitaan, ketidaksempurnaan sebagai suatu keadaan yang wajar dialami oleh seorang



individu, hal ini akan berbanding terbalik dengan *isolation common humanity* dimana seorang individu larut dalam permasalahan yang dialami, mengabaikan orang lain dan merasa bahwa ialah yang paling menderita (Neff, 2003).

Seperti dikatakan oleh salah satu partisipan bahwa dengan berlangsungnya proses pelayanan yang dilakukan partisipan terhadap pasien tumbuh rasa *emphaty*, pemahaman terhadap penderitaan yang dialami oleh pasien, keinginan untuk menolong dan memberikan layanan terbaik bagi pasien dalam mengatasi permasalahan psikologis, membuat para partisipan merasa tidak terbebani dalam memberikan layanan psikologi. Temuan dari penelitian Duarte, Pinto-Gouveia, dan Cruz (2016) menyebutkan bahwa komponen positif dari *self-compassion* seperti *common humanity* secara signifikan memoderasi hubungan antara perhatian empatik atau tekanan pribadi dan *compassion fatigue*, yaitu bagi individu yang mampu untuk merawat, mendukung dan memahami terhadap diri mereka khususnya saat menghadapi penderitaan atau kegagalan dan merasa terhubung dengan orang lain maka ia tidak akan merasa tertekan dan mengalami *compassion fatigue*. Melalui proses interaksi baik kunjungan langsung maupun via jaringan media sosial yang disediakan, para partisipan menghayati dan merasakan bahwa penderitaan yang dialami oleh pasien dapat saja menimpa dirinya maupun keluarganya, sehingga partisipan merasakan bahwa

memahami kesulitan yang dialami pasien, perasaan yang dirasakan pasien, menumbuhkan kepedulian partisipan, rasa welas asih serta keinginan menolong sebagai sesama umat manusia.

Partisipan juga mengungkapkan bahwa setelah mereka banyak berinteraksi dengan klien, memahami aturan dalam protokol kesehatan yang ditentukan, para partisipan dapat menerima kondisi atau keadaan yang ada sehingga mereka dapat melaksanakan tugasnya dengan optimal, partisipan menghayati bahwa ketika hal tersebut dialami sendiri betapa pentingnya seorang pendamping yang dapat memberikan dukungan, membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh pasien. Munculnya rasa empati dari seorang psikolog dirasakan penting dalam memahami keadaan pasien dan memberikan intervensi dalam rangka meringankan beban psikologis pasien. Suatu hal yang menarik dari tema ini adalah dengan keberadaan psikolog sebagai penolong dan membantu pasien adalah terkait dengan penerimaan sebagai insan beriman, seperti yang disampaikan partisipan nomor 1 bahwa perbuatan baik yang dilakukan saat ini merupakan bekal amal bila ditinjau dari sudut pandang agama. Hal ini mendukung apa yang disampaikan Neff (2016) di mana *common humanity* adalah ketika individu memahami suatu kondisi kegagalan atau tekanan dengan memilih untuk peduli terhadap orang lain dan membingkai ketidaksempurnaan sebagai cahaya dari pengalaman sesama manusia

dibandingkan jatuh ke dalam kesalahan egosentris bahwa “itu hanya terjadi pada saya” atau *isolation*.

### ***Mindfulness vs Overidentification*** ***Mindfulness***

*Mindfulness vs overidentification* *mindfulness* merupakan kapasitas seseorang dalam berintrospeksi, memahami diri sendiri dan pemahaman terhadap perasaan yang dimiliki, proporsional dalam memilih pendekatan ketika menghadapi kegagalan, dengan tidak mengurangi atau melebihi perasaannya. Sebagai gambaran, yaitu ketika seseorang menghadapi kenyataan yang dialami dalam hidupnya, dirinya dapat memandang sesuatu apa adanya (Neff, 2011). Individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung berfikir bahwa orang lain merasa lebih bahagia dibandingkan dengan dirinya, sedangkan orang yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih memiliki anggapan bahwa manusia dapat saja mengalami perasaan stres dan bahagia (Adinda, Aryanyo, & Tunjungsari, 2020). *Mindfulness* juga digambarkan sebagai suatu pergeseran perspektif dan pelepasan terhadap sensasi serta pikiran yang memungkinkan seseorang untuk dapat lebih menerima dibandingkan untuk menghindari sensasi dan keinginan yang tidak menyenangkan. Keengganan dan keinginan mendorong munculnya stres dan ketidakbahagiaan dengan memunculkan penilaian terhadap pengalaman yang dialami sebagai baik atau buruk (Szekeres &

Wertheim, 2015). Di dalam hal ini partisipan memahami posisi mereka sebagai seorang penolong, mereka merasa harus memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi tugas yang mereka emban. Secara pribadi partisipan memahami dan menerima kebutuhan yang mereka miliki dengan bersikap profesional, bekerjasama dengan tenaga kesehatan lain seperti dokter dan perawat, serta memanfaatkan rekan sejawat sebagai sarana keluh kesah atau ventilasi sehingga mereka merasa nyaman dalam memberikan pelayanan. Hal ini mendukung penelitian terhadap *frontliner* tenaga kesehatan oleh (Rodriguez-Vega dkk., 2020) yang mengungkapkan anggota tim kesehatan mental dan petugas layanan kesehatan lainnya berbagi realitas yang sama dan kemungkinan perasaan yang muncul sehingga menimbulkan rasa kedekatan, keterhubungan dan ketenangan dalam menghadapi tugas.

Di dalam melaksanakan tugasnya para partisipan memahami peranan yang dimiliki dalam tugasnya. Para partisipan memandang permasalahan yang dihadapi secara proporsional sesuai dengan bidang tugasnya. Ketika menghadapi suatu hambatan psikologis dalam diri, mereka memahami bagaimana harus bertindak sehingga perilaku yang muncul memberikan dampak positif dari lingkungannya. Para partisipan dapat memanfaatkan lingkungan sosialnya guna mendukung kelancaran tugas dengan senantiasa menjaga kondisi psikologis pribadi maupun pasien sebagai klien. Memandang

sesuatu permasalahan secara tidak berlebihan dapat merubah keadaan partisipan yang semula negatif menjadi positif dan efektif dalam memberikan pelayanan psikologis bagi pasien, seperti yang disampaikan para partisipan yang seluruhnya merasakan bahwa memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien merupakan tugas sebagai seorang profesional khususnya dalam bidang psikologi. Partisipan dapat melihat sisi positif dari suatu keadaan yang menunjukkan indikasi *mindfulness*, tidak muncul adanya *overidentification mindfulness* yang lebih memandang permasalahan dari perspektif negatif (Neff, 2016).

Hasil secara keseluruhan menunjukkan bahwa para relawan psikolog pada saat pertama kali bergabung di RSDC Wisma Atlet, memiliki kecemasan dan kekhawatiran terkait keadaan RSDC Wisma Atlet sebagai pusat penanganan pasien COVID-19. Diperlukan adaptasi dan penerimaan terhadap kondisi yang ada hingga mereka memiliki keyakinan akan tugas dan peran mereka yang begitu penting bagi penanganan kondisi psikologis pasien. Penerimaan terhadap tugas yang harus diemban memunculkan dorongan dalam melakukan tugas secara optimal diiringi rasa welas asih dan empati terhadap para pasien serta *mindfulness* dalam perannya sebagai relawan dan psikolog. Para partisipan menunjukan *self-compassion* yang baik dengan menerima keadaan yang dihadapi, memahami perannya sebagai profesional yang membantu menyelesaikan permasalahan

psikologis pasien, memiliki pandangan positif terhadap lingkungan yang dihadapi sehingga pasien merasakan manfaat dari pelayanan yang diberikan seperti pasien merasa lebih baik secara psikologis, pasien merasa bebanya berkurang serta pasien merasa bahwa mereka diberikan perhatian dan tidak sendirian dalam menghadapi masa perawatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Psikolog sebagai profesional dalam bidang kesehatan mental sangat memungkinkan menjalankan tugas dalam berbagai macam kondisi termasuk keadaan luar biasa yang dialami saat ini yaitu pandemi COVID-19. Seperti tenaga kesehatan lain seperti dokter dan perawat, psikolog juga merasakan kecemasan ketika bergabung dengan satuan tugas. Dengan kemampuan untuk dapat menerima terhadap kondisi yang dialami tanpa menghakimi keadaan (*self-kindness*) para responden dapat segera belajar dan beradaptasi dengan lingkungannya. Perasaan kemanusiaan umum (*common humanity*) mendorong responden dapat lebih memiliki empati, rasa kebersamaan dan keterhubungan terhadap apa yang dialami pasien atau klien. Proses pelayanan dapat berlangsung lebih efektif dan memiliki dampak yang positif karena adanya pemahaman serta pemikiran positif (*mindfulness*) responden yang membuat mereka lebih tenang, optimal dalam memberikan layanan yang didasari perasaan welas asih untuk mendukung kesejahteraan

diri sendiri dan juga klien atau pasien. Dengan *self-compassion* responden sebagai relawan merasa dekat dengan pasien atau klien, lebih optimal dan terhindar dari stres serta rasa lelah berlebihan. Secara keseluruhan *self-compassion* penting dalam mendukung psikolog sebagai relawan dalam memberikan pelayanan psikologis kepada klien atau pasien. Saran bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian terhadap psikolog yang memberikan pelayanan dalam kondisi luar biasa (bencana) menggunakan aspek-aspek lain yang dapat diungkap oleh peneliti berikutnya. Penelitian lanjutan masih sangat dimungkinkan seperti bagaimana *coping strategies* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan mental (psikolog) dalam menangani klien, melihat pelayanan psikologis dari sudut pandang altruisme bahkan juga penelitian dengan tema yang sama namun dengan partisipan yang berbeda seperti pentingnya *self-compassion* pada dokter yang menangani pasien di rumah sakit khusus COVID-19. Penelitian dengan subjek diluar militer untuk melihat gambaran penanganan COVID-19 secara komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan sudut pandang pasien atau klien untuk lebih mengetahui dampak *self-compassion* terhadap para pasien atau klien.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abaci, R., & Arda, D. (2013). Relationship between self-compassion and job satisfaction in white collar workers.

*Procedia Social and Behavioral Sciences*, 106, 2241-2247. <https://doi.org/>

10.1016/j.sbspro.2013.12.255

Adinda, P. T., Aryanto, C. B., & Tunjungsari, L. H. (2020). Gambaran self-compassion perawat instalasi gawat darurat di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 38-56. <https://doi.org/10.24854/jpu99>

Alasiri, E., Bast, D., & Kolts, R. L. (2019). Using the implicit relational assessment procedure (IRAP) to explore common humanity as a dimension of self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.004>

Alharbi, J., Jackson, D., & Usher, K. (2020). The potential for COVID-19 to contribute to compassion fatigue in critical care nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15-16), 2762-2764. <https://doi.org/10.1111/jocn.15314>

Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches. In *Sage Publications, Inc* (Fifth Edit, Vol. 53, Nomor 9). SAGE Publications, Inc.

Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-

- kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Du, J., Dong, L., Wang, T., Yuan, C., Fu, R., Zhang, L., Liu, B., Zhang, M., Yin, Y., Qin, J., Bouey, J., Zhao, M., & Li, X. (2020). Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan. *General Hospital Psychiatry*, 67, 144–145. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.03.011>
- Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015>
- Gracia-Gracia, P., & Oliván-Blázquez, B. (2017). Burnout and mindfulness self-compassion in nurses of intensive care units: Cross-sectional study. *Holistic Nursing Practice*, 31(4), 225–233. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000000215>
- Handayani, H., Suminanto, S., Darmayanti, D., & Widiyanto, A. (2020). Kondisi dan strategi penanganan kecemasan pada tenaga kesehatan saat pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 365-374. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/643/345>
- HIMPSI. (2020). *Dalam masa tanggap darurat COVID-19 psikolog dan praktisi psikologi edisi 1 Disiapkan oleh : HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA Maret 2020*. 28. <https://himpsi.or.id/blog/berita-pengumuman-2/post/panduan-layanan-psikologi-dalam-masa-tanggap-darurat-covid-19-edisi-1-101>
- Hofmeyer, A., Taylor, R., & Kennedy, K. (2020). Knowledge for nurses to better care for themselves so they can better care for others during the COVID-19 pandemic and beyond. *Nurse Education Today*, 94, 104503. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104503>
- Howit, D. (2016). *Introduction to qualitative research methods in psychology* (third edition). Loughborough.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S. M., Ghvami, M., & Maleki, M. (2020).

- Anxiety, self-compassion, gender differences and COVID-19: Predicting self-care behaviors and fear of COVID-19 based on anxiety and self-compassion with an emphasis on gender differences. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(3), 213–219. <https://doi.org/10.18502/ijps.v15i3.3813>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Psychology Press*, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Psychology Press*, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Poerwandari, E. K. (2013). *Pendekatan kualitatif: Penelitian perilaku manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi UI.
- Renzi, S., Fallanca, F., Zangrillo, A., Tresoldi, M., Landoni, G., Angelillo, P., Pepe, G., Pajoro, U., Maestranzi, G., & Yacoub, M. R. (2020). Caring with compassion during COVID-19. *Palliative and Supportive Care*, 18(4), 403–404. <https://doi.org/10.1017/S1478951520000577>
- Rodriguez-Vega, B., Palao, Á., Muñoz-SanJose, A., Torrijos, M., Aguirre, P., Fernández, A., Amador, B., Rocamora, C., Blanco, L., Marti-Esquitino, J., Ortiz-Villalobos, A., Alonso-Sañudo, M., Cebolla, S., Curto, J., Villanueva, R., de-la-Iglesia, M. J., Carracedo, D., Casado, C., Vidal, E., ... Bayón, C. (2020). Implementation of a mindfulness-based crisis intervention for frontline healthcare workers during

- the COVID-19 outbreak in a public general hospital in Madrid, Spain. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.562578>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, *12*(1), 107-130. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Satgas Covid-19. (2020). Peta sebaran Covid-19. In *Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19* (hal. 1-7). <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Stamm, B. H. (2010). Helping the helpers: Compassion satisfaction and compassion fatigue in self-care, management, and policy of suicide prevention hotlines. *Helping the Helpers*, 1-4.
- Szekeres, R. A., & Wertheim, E. H. (2015). Evaluation of vipassana meditation course effects on subjective stress, well-being, self-kindness and mindfulness in a community sample: Post-course and 6-month outcomes. *Stress and Health*, *31*(5), 373-381. <https://doi.org/10.1002/smi.2562>
- Wentzel, D., & Brysiewicz, P. (2014). The consequence of caring too much: Compassion fatigue and the trauma nurse. *Journal of Emergency Nursing*, *40*(1), 95-97. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2013.10.009>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research design and methods* (5 edition). SAGE Publications, Inc.