

## HUBUNGAN **SELF-COMPASSION** DENGAN RESILIENSI **CAREGIVER** ORANG DENGAN SKIZOFRENIA (ODS) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS III DENPASAR UTARA

**Ni Kadek Shanti Widya Pertiwi<sup>1</sup>, Putu Ayu Emmy Savitri Karin<sup>\*1</sup>, Ni Made Dian Sulistiowati<sup>1</sup>, Kadek Eka Swedarma<sup>1</sup>, I Nyoman Dharma Wisnawa<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>2</sup>Puskesmas III Denpasar Utara

\*korespondensi penulis, e-mail: emmykarin@unud.ac.id

### ABSTRAK

*Caregiver* dalam merawat Orang Dengan Skizofrenia (ODS) akan merasakan beban berat yang mengharuskan *caregiver* memiliki kemampuan resiliensi yang baik. *Self-compassion* merupakan faktor yang dapat memengaruhi resiliensi *caregiver*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan resiliensi *caregiver* ODS. Metode penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif korelatif dan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 84 orang *caregiver* di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Skala Welas Diri (SWD) dan *Connor-Davidson Resilience Scale short version* (CD-RISC-10) dalam versi bahasa Indonesia. Responden dalam penelitian ini sebagian besar merupakan laki-laki (67%) dan orang tua dari ODS (48%). *Caregiver* mayoritas berusia 48 tahun dan telah merawat ODS selama 1 tahun. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa nilai korelasi (*r*) sebesar 0,726 dan *p-value* sebesar 0,000 (*p*<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Diharapkan bagi keluarga untuk mempertahankan tingkat *self-compassion* dengan mengikuti pelatihan di fasyankes terdekat.

**Kata kunci:** resiliensi, *self-compassion*, skizofrenia

### ABSTRACT

Caregivers in caring for people with schizophrenia (ODS) will feel a heavy burden that requires caregivers to have good resilience skills. Self-compassion is a factor that can affect caregiver resilience. This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience of ODS caregivers. This research method is a quantitative method with correlative descriptive analysis and cross-sectional research design. The sampling technique used was simple random sampling, with a total sample of 84 caregivers in the North Denpasar Health Center III working area. Data collection was carried out using the Self-Compassion Scale (SWD) questionnaire and the Indonesian Connor-Davidson Resilience Scale short version (CD-RISC-10). Respondents in this study were mostly male (67%) and parents of ODS (48%). Most caregivers were 48 years old and had been caring for ODS for 1 year. The results of the Spearman Rank correlation test show that the correlation value (*r*) is 0,726 and the *p-value* is 0,000 which is smaller than 0,05. This shows that there is a strong and significant relationship between self-compassion and resilience. It is expected for families to maintain the level of self-compassion by attending training at the nearest health facility.

**Keywords:** resilience, schizophrenia, self-compassion

## PENDAHULUAN

Skizofrenia menurut *Diagnostic Statistical Manual-5* (DSM-5) merupakan salah satu kelainan dari lima domain (American Psychiatric Association, 2013). Skizofrenia menyerang sekitar 24 juta individu di seluruh dunia (World Health Organization, 2022). Onset pada ODS terjadi pada remaja akhir dan dewasa awal atau kelompok usia produktif dan biasanya pria akan mengalami onset lebih awal daripada wanita (WHO, 2022). ODS akan mengalami kesulitan dalam memainkan peran sosialnya. Hal ini berkaitan dengan fungsi kognitif ODS yang terganggu dan mengharuskan keluarga berperan sebagai *caregiver* (Rochmawati, Susanto, & Ediati, 2022). *Caregiver* merupakan individu yang memberikan bantuan pada orang lain yang mengalami keterbatasan (Pandjaitan & Rahmasari, 2020).

*Caregiver* yang berasa dari keluarga ODS merupakan *caregiver* informal dan melakukan perawatan dengan sukarela (tanpa dibayar). Peran penting *caregiver* dapat berupa pemberian dukungan emosional maupun memberikan bantuan sehari-harinya pada ODS. Dalam memberikan perawatan terhadap ODS, *caregiver* akan mengalami beban. Beban yang diterima *caregiver* dapat berupa psikis, fisik, sosial, serta finansial keluarga dan berdampak pada kualitas hidup individu (Fitriani & Handayani, 2018). Beban *caregiver* diketahui juga akan berdampak pada kemampuan *caregiver* dalam merawat ODS (Nenobais, Yusuf, dan Andayani, 2020).

Faktor pendukung yang membantu *caregiver* mampu bertahan dalam masa sulitnya adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, memperoleh pembelajaran serta mengalami perubahan akibat tantangan hidup yang tidak dapat dihindari (Pratiwi & Mardhiyah, 2019). *Caregiver* dengan tingkat resiliensi yang rendah akan kesulitan dalam memanajemen stres serta memiliki strategi coping yang tidak efektif. Selain itu, tingkat resiliensi yang rendah akan meningkatkan kejadian

*relapse* pada ODS yang dirawat (Putri dkk, 2022).

*Self-compassion* merupakan perlakuan berupa kebaikan terhadap diri dengan menerima bahwa kekurangan merupakan hal yang manusiawi. *Self-compassion* merupakan kekuatan internal yang mampu membantu individu menghindari sitasi yang sulit dengan cara menemukan potensi dalam individu (Neff, 2011). Seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan lebih cenderung merasakan emosi positif seperti kebahagiaan, antusiasme, dan percaya diri (Leary & Hoyle, 2009).

Penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi telah dilakukan oleh Pratiwi & Mardhiyah (2019), dengan menggunakan populasi *caregiver* utama ODS di Rumah Sakit Ermaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian tersebut memiliki fokus untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *self-compassion*, dan didapatkan hasil hubungan yang sangat kuat dan positif. Penelitian terkait hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi *caregiver* ODS di Bali masih terbatas, serta penelitian yang dipaparkan di atas belum dapat menjelaskan fenomena hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada *setting* komunitas di Bali.

Berdasarkan studi pendahuluan, Kecamatan Denpasar Utara memiliki jumlah ODS tertinggi, yaitu 423 jiwa (32,3%), dengan Puskesmas III Denpasar Utara menduduki peringkat dengan jumlah ODS terbanyak yaitu 243 jiwa. Diketahui bahwa terdapat 2 dari 5 *caregiver* memiliki resiliensi dan *self-compassion* yang belum optimal. Salah satu *caregiver* menyatakan bahwa kurang memiliki salah satu faktor pembentuk resiliensi, yaitu *social support*. *Caregiver* lainnya juga masih merasa sulit menerima kondisi ODS serta menyalahkan orang lain atas situasi yang dihadapi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan *self-compassion* dan resiliensi *caregiver* Orang Dengan Skizofrenia (ODS) di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisa deskriptif korelatif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Responden penelitian ini merupakan *caregiver* ODS berjumlah 84 orang yang dipilih menggunakan teknik sampling *simple random sampling* dengan bantuan *spin wheel*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah *caregiver* dengan usia 18 tahun ke atas, merupakan *caregiver* utama ODS dan mampu berbahasa Indonesia. Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi akan diberikan penjelasan terkait *informed consent*. Penjelasan *informed consent* berlangsung secara tatap muka pada saat peneliti bertemu dengan responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner gambaran karakteristik responden, kuesioner Skala Welas Diri (SWD), dan kuesioner *Connor-Davidson Resilience Scale Short Version* (CD-RISC-10) versi bahasa Indonesia. Kuesioner gambaran karakteristik responden berisi tentang gambaran usia *caregiver*, lama rawat ODS, jenis kelamin *caregiver*, serta hubungan *caregiver* dengan ODS. Kuesioner SWD digunakan untuk mengukur tingkat *self-compassion* responden.

Kuesioner ini berisikan 26 pertanyaan yang terdiri dari 6 subskala yaitu mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi. Kuesioner CDRISC-10 digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi responden. Kuesioner ini berisikan 10 pertanyaan yang terdiri dari 2 subskala yaitu *hardiness* dan *persistence*. Kuesioner SWD memiliki 26 pertanyaan dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,872 yang menunjukkan bahwa kuesioner tersebut memiliki reliabilitas yang baik, serta nilai *r* dari tiap pertanyaan mendapatkan nilai dari rentang 0,30 - 0,57 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini memiliki validitas yang baik. Kuesioner CD-RISC-10 mendapatkan nilai dari rentang 0,398 - 0,679 yang menunjukkan bahwa kuesioner valid untuk digunakan, serta nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,868 yang menunjukkan kuesioner CD-RISC-10 versi bahasa Indonesia memiliki validitas yang baik.

Peneliti menggunakan uji *Spearman Rank*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan Surat Keterangan Laik Etik no:1793/NI4.2.2.VII.14/LT/2024.

## HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2024 di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Hasil penelitian yang sudah dilakukan disajikan dalam bentuk

tabel dan narasi yang didasarkan pada hasil analisis univariat dan bivariat sebagai berikut:

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Responden (n=84)

Variabel	Mean ± SD	Min-Max	Modus
Umur	52,18 ± 12,7	28 - 78	48
Lama Perawatan ODS	36,64 ± 41,9	3 - 144	12
Variabel	Frekuensi	Percentase	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-Laki	56	67%	
Perempuan	28	33%	
<b>Hubungan Caregiver Dengan ODS</b>			
Suami	7	8%	
Istri	14	17%	
Orang Tua	40	38%	
Anak	23	27%	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata responden berusia 52 tahun, mayoritas jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 67% dan merupakan orang tua dari

ODS sebanyak 38%. Rata-rata *caregiver* telah merawat ODS selama 37 bulan (3 tahun 1 bulan).

**Tabel 2.** Gambaran *Self-Compassion* dan Resiliensi *Caregiver* ODS (n=84)

Variabel	Mean ± SD	Min-Max	95% CI
<b>Self-Compassion</b>	93,43 ± 15,99	69 – 116	89,96 – 96,90
Mengasihi diri	3,80 ± 0,89	1,4 – 4,8	3,6 – 3,9
Menghakimi diri	3,10 ± 0,75	1,4 – 4,4	2,9 – 3,2
Kemanusiaan universal	3,96 ± 0,88	1,8 – 5,0	3,7 – 4,1
Isolasi	3,53 ± 0,97	1,5 – 4,8	3,3 – 3,7
Kewawasan	3,95 ± 0,96	1,8 – 5,0	3,7 – 4,1
Overidentifikasi	3,21 ± 0,95	1,0 – 4,5	3,0 – 3,4
Variabel	Mean ± SD	Min-Max	95% CI
<b>Resiliensi</b>	25,88 ± 6,439	6 – 35	24,48 – 27,28
<i>Hardiness</i>	23,23 ± 6,641	6 – 31	21,95 – 24,50
<i>Persistence</i>	2,65 ± 0,136	0 – 4	2,38 – 2,93

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 84 *caregiver* ODS yang diteliti, rata-rata skor *self-compassion* adalah 93,43 sedangkan rata-rata skor resiliensi adalah 25,88. Skor *self-compassion* minimal yang didapatkan *caregiver* adalah 69 dan skor maksimal 116. Skor resiliensi minimal yang didapatkan adalah 6 dengan skor maksimal adalah 35.

Sebagian besar responden mendapatkan skor tinggi pada subskala kemanusiaan universal (*common humanity*) dengan rata-rata 3,96 dan standar deviasi 0,88. Sebagian besar responden mendapatkan skor tinggi pada subskala *hardiness* dengan rata-rata 23,23 dan standar deviasi adalah 6,439.

**Tabel 3.** Gambaran Tingkat *Self-Compassion* *Caregiver* ODS (n=84)

Kategori <i>Self-Compassion</i>	Frekuensi (n)	Percentase
Tinggi	45	54%
Sedang	39	46%
Rendah	0	0%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-*

*compassion* tinggi yaitu sebanyak 45 orang (54%).

**Tabel 4.** Gambaran Tingkat Resiliensi *Caregiver* ODS (n=84)

Kategori Resiliensi	Frekuensi (n)	Percentase
Tinggi	30	36%
Sedang	34	41%
Rendah	20	24%

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki resiliensi dengan kategori sedang sebanyak 34 orang (41%). Selain itu, terdapat responden dengan

resiliensi kategori tinggi sebanyak 30 orang (36%) dan kategori rendah sebanyak 20 orang (24%).

**Tabel 5.** Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi *Caregiver* ODS

Uji Statistik	Variabel	r	p-value
Spearman-Rank	<i>Self-Compassion</i> Resiliensi	0,774	0,000

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Spearman Rank*, diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000

(p<0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan

resiliensi *caregiver* ODS di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Nilai r (0,774) yang positif menunjukkan bahwa

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden *caregiver* berusia 48 tahun yang merupakan kategori lansia awal (46-55 tahun) menurut Kemenkes 2009. Hal ini sejalan dengan penelitian (Juwarti dkk., 2018) yang melaporkan bahwa sebagian besar *caregiver* berusia 56-65 tahun (42,9%) serta penelitian dari Nenobais dkk (2020) yang melaporkan bahwa sebagian besar *caregiver* berusia 46-55 tahun (29,8%).

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar ODS dirawat selama 12 bulan (1 tahun) dengan rata-rata 37 bulan (3 tahun 1 bulan). Hasil ini sesuai dengan penelitian Ayudia dkk (2020) yang melaporkan lama rawat ODS sebagian besar dalam rentang 0-5 tahun dengan rata-rata 2,26 tahun. *Caregiver* akan mengalami *self-compassion fatigue* (kelelahan welas asih) yang timbul akibat situasi perawatan ODS. Kondisi ini dapat terjadi karena *caregiver* terlalu lama memberikan perawatan pada ODS (Patricia dkk., 2019).

Pada penelitian ini, sebagian besar *caregiver* berjenis kelamin laki-laki (67%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Inayah & Nafiah (2022) dan Singkali dkk (2019) yang melaporkan bahwa sebagian besar *caregiver* adalah laki-laki, yang berkaitan dengan tanggung jawab sebagai kepala keluarga. Namun, hasil dari penelitian Nenobais dkk. (2020) menunjukkan bahwa perempuan juga mampu merawat anggota keluarganya dengan penuh tanggung jawab. Laki-laki cenderung melihat konflik sebagai dorongan positif, sedangkan perempuan lebih mudah stress dalam menghadapi konflik (Tumanggor & Marhamah, 2021).

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar *caregiver* merupakan orang tua dari ODS (48%). Sesuai dengan penelitian Rochmawati dkk (2022) dan Pribadi & Nafiah (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar *caregiver* memiliki hubungan sebagai orang tua dengan ODS.

*caregiver* dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga.

Orang tua akan cenderung memberikan perhatian, kasih sayang, serta rasa aman yang penting untuk kesehatan mental anak (Rochmawati dkk., 2020).

Penelitian ini menemukan rata-rata skor *self-compassion* sebesar 93,43, dengan 54% responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Juwarti dkk (2018) yang melaporkan 68,75% *caregiver* ODS memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Tingkat *self-compassion* yang tinggi dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan hubungan dengan ODS. Dalam penelitian ini, usia rata-rata *caregiver* adalah 52 tahun, yang menunjukkan kematangan dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik (Rochmawati dkk., 2022).

*Self-compassion* yang tinggi berkontribusi pada kinerja *caregiver* yang lebih baik. Penelitian Lloyd dkk (2019) menunjukkan bahwa *caregiver* profesional dengan *self-compassion* tinggi lebih tahan terhadap *burnout* dibandingkan dengan yang memiliki *self-compassion* rendah. Lama rawat ODS dalam penelitian ini rata-rata 37 bulan, sejalan dengan temuan Ayudia dkk (2020) yang melaporkan durasi rata-rata perawatan ODS adalah 2,26 tahun. Lama perawatan yang masih tergolong baru membuat *caregiver* belum merasa terbebani oleh *burnout* (Jeikawati dkk., 2023).

*Self-compassion* memiliki enam subskala yang saling berkorelasi: *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification* (Neff, 2003b). Tingkat *self-compassion* yang tinggi didukung oleh jawaban responden pada subskala *favorable*. Misalnya, pada subskala *self-kindness*, banyak responden sangat setuju dengan pernyataan "ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan." Hal ini menunjukkan bahwa *caregiver* dengan *self-compassion* tinggi cenderung memberikan

kebaikan kepada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan (Germer & Neff, 2013).

Tingkat *self-compassion* yang tinggi juga didukung oleh subskala *common humanity*, dimana banyak responden sangat setuju bahwa "ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang." *Common humanity* adalah kemampuan untuk menyadari bahwa kesalahan adalah hal yang manusiawi, sehingga individu tidak berlebihan dalam menanggapi kesulitan (Giyati & Whibowo, 2023).

Subskala *mindfulness* juga berkontribusi pada tingkat *self-compassion* yang tinggi. Sebagian besar responden sangat setuju dengan pernyataan "ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil." *Mindfulness* membantu individu melindungi diri dari stres, kecemasan, dan depresi dengan cara membuat keputusan yang lebih bijak (Kawitri dkk., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *caregiver* dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki pikiran positif dan mampu mengelola stres serta emosi negatif dengan baik (Leary dkk., 2007).

Resiliensi berfungsi sebagai penyeimbang antara faktor pelindung dan risiko saat individu menghadapi situasi sulit, memungkinkan mereka mengatasi tekanan yang ada (Pandjaitan & Rahmasari, 2020). Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat resiliensi sedang, sejalan dengan temuan (Inayah & Nafiah, 2022) yang juga melaporkan tingkat resiliensi yang cukup di kalangan *caregiver*.

Tabulasi silang menunjukkan bahwa *caregiver* dengan tingkat *self-compassion* sedang cenderung memiliki resiliensi rendah. *Self-compassion* yang sedang menunjukkan individu belum sepenuhnya menerima kekurangan atau kesulitan yang dihadapi, sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk resilien dalam perawatan ODS (Allen & Leary, 2010). Penelitian Oktaiyadi dkk (2023) menunjukkan bahwa perubahan mendadak dapat menyebabkan *caregiver*

kesulitan menemukan solusi, mengakibatkan resiliensi rendah karena melihat perawatan sebagai beban.

Tingkat resiliensi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, dengan sebagian besar *caregiver* berjenis kelamin laki-laki. Penelitian Inayah & Nafiah (2022) menunjukkan laki-laki memiliki resiliensi lebih tinggi karena mampu beradaptasi dan fleksibel dalam menghadapi masalah, berbeda dengan perempuan yang cenderung bereaksi berlebihan (Sitorus dkk., 2023). Penelitian (Azmi, 2017) menambahkan bahwa ayah yang memiliki penerimaan diri baik lebih mudah menerima kekurangan anaknya, sehingga memiliki resiliensi yang baik.

Faktor lain yang mendukung tingkat resiliensi adalah dukungan keluarga. Pesik dkk (2020) melaporkan bahwa *caregiver* yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk memberikan dukungan kepada ODS, meningkatkan resiliensi melalui hubungan saling percaya. Faktor *persistence* juga berperan penting, di mana *caregiver* dengan *persistence* tinggi yakin tujuan dapat dicapai meski menghadapi tantangan, mencerminkan karakter gigih dan resilien (Reivich, 2002).

*Hardiness*, kemampuan bertahan dalam situasi negatif, juga mendukung resiliensi. *Hardiness* terkait dengan regulasi emosi dan kontrol impulsif, menjaga keseimbangan emosional dan komitmen dalam perawatan ODS (Putri & Susiarini, 2023; Salsabilla & Savira, 2022). Optimisme, yang mendorong *caregiver* untuk menyikapi masa depan dengan positif, juga mendukung resiliensi. Optimisme memotivasi *caregiver* untuk berani mengambil langkah besar dan keluar dari zona nyaman dalam merawat ODS, meningkatkan kemungkinan kesembuhan (Marannu & Huwae, 2023; Reivich, 2002).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar *caregiver* memiliki resiliensi yang dipengaruhi oleh *persistence*, *hardiness*, dan optimisme, memungkinkan mereka untuk tetap fokus, berkomitmen, dan yakin mampu melewati tantangan dalam merawat ODS.

Hasil penelitian pada *caregiver* ODS di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara menunjukkan adanya hubungan positif kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi pula tingkat resiliensi *caregiver* ODS. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion*, semakin rendah pula tingkat resiliensi *caregiver* ODS. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi.

*Self-compassion* adalah sikap memberikan kebaikan kepada diri sendiri serta memahami bahwa kekurangan adalah hal yang manusiawi. Sikap ini mengarahkan individu untuk tidak terlalu fokus pada aspek negatif dalam diri, yang dapat membantu mereka menghadapi kesulitan dengan menemukan potensi tersembunyi (Neff, 2011). Berdasarkan definisi ini, *self-compassion* mampu membantu meningkatkan resiliensi *caregiver* dalam merawat ODS. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari situasi sulit (Pandjaitan & Rahmasari, 2020), memainkan peran penting bagi *caregiver* dalam mengatasi tekanan yang muncul dari merawat ODS. Oleh karena itu, kemampuan *caregiver* dalam memberikan perawatan tergantung pada tingkat resiliensi yang dipengaruhi oleh *self-compassion*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pratiwi & Mardhiyah (2019), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dan *self-compassion* dengan nilai korelasi  $r$  sebesar 0,921, menunjukkan korelasi yang kuat dan positif. Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa *self-compassion* dan resiliensi dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, dengan laki-laki cenderung memiliki tingkat *self-compassion* dan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini didukung oleh Neff (2003), yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan laki-laki, yang

dapat mengurangi tingkat *self-compassion* dan resiliensi mereka.

Penelitian oleh (Mustaqfiroh & Tobing, 2022) juga menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan resiliensi pada ibu dengan anak autis. Salah satu dimensi *self-compassion* yang berperan signifikan adalah *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa pengalaman kesulitan adalah hal yang manusiawi. *Common humanity* membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dihadapi, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi. Penelitian ini menemukan bahwa subskala *common humanity* memiliki nilai *mean* tertinggi, mendukung temuan Dwitya & Priyambodo (2020).

*Self-compassion* telah terbukti mampu meningkatkan resiliensi (Rahayu & Ediati, 2021). Menurut Rahayu & Ediati, (2021), *self-compassion* penting bagi *caregiver* karena membantu mereka memberikan kasih sayang pada diri sendiri meskipun dihadapkan dengan kesulitan. *Caregiver* dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki empati yang tinggi, yang merupakan salah satu aspek resiliensi. *Caregiver* yang empatik dapat merawat ODS tanpa terlalu memikirkan kesulitan yang dihadapi, menyadari bahwa kesulitan tersebut adalah hal yang manusiawi, dan tetap fokus pada perawatan ODS sambil memberikan kasih sayang kepada diri sendiri.

Penelitian oleh (Mustaqfiroh & Tobing, 2022) juga mendukung adanya hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi, menyatakan bahwa gaya coping yang efektif pada *caregiver* dapat mengurangi tekanan dalam memberikan perawatan. *Self-compassion* yang baik membuat *caregiver* lebih resiliensi, sehingga mampu memberikan perawatan yang optimal. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar *caregiver* memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, yang berkorelasi dengan tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi kesulitan merawat ODS.

## SIMPULAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan, diantaranya :

Responden merupakan *caregiver* ODS di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara yang berjumlah 84 orang dengan sebagian besar *caregiver* berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 56 orang (67%) dan mayoritas berusia 48 tahun. Rentang lama merawat ODS adalah 37 bulan (3 tahun 1 bulan) dengan mayoritas hubungan *caregiver* dengan ODS adalah sebagai orang

tua sebanyak 40 orang (48%) *caregiver*.

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan faktor lain yang mampu meningkatkan resiliensi *caregiver* selain dari *self-compassion*. Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi dan *self-compassion caregiver*, serta peneliti selanjutnya dapat menyusun intervensi yang mampu meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi dalam perawatan ODS.

## DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorder, 5th edition (DSM-V)*. American Psychiatric Publishing.

Ayudia, L., Siswadi, A. G. P., & Purba, F. D. (2020). Kualitas hidup family caregiver pasien orang dengan skizofrenia (ODS). *Philanthropy Journal of Psychology*, 4(2), 128–142. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy128>

Azmi, M. (2017). Resiliensi pada orang tua yang memiliki anak down syndrome. *Psikoborneo*, 5(2), 266–272.

Fitriani, A., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara beban subjektif dengan kualitas hidup pendamping (caregiver) pasien skizofrenia. *Proyeksi*, 13(1), 13–24.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>

Inayah, K. M., & Nafiah, H. (2022). Overview of Resilience in Caregivers with Schizophrenia in The Work Area of Wonopringgo Health Center, Pekalongan Regency. *University Research Colloquium*, 462–471.

Jeikawati, Mutiasari, D., Arifin, S., Suprihartini, & Baboe, D. (2023). Analisis hubungan lama jam kerja dengan burnout pada perawat RSUD Palangka Raya selama pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 11(1). <https://doi.org/10.37304/jkupr.v1i1.8598>

Juwarti, Wuryaningsih, E. W., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan self compassion dengan stres family caregiver orang dengan skizofrenia (ODS) di wilayah kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 298–304.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

Marannu, G. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan kebahagiaan pada caregiver odgj. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.34012>

Mustaqfiroh, S. A., & Tobing, D. L. (2022). Hubungan self compassion dengan resiliensi caregiver pada lansia yang memiliki penyakit kronis. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 897–906.

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>

Nenobais, A., Yusuf, Ah., & Andayani, S. R. D. (2020). Beban pengasuhan caregiver keluarga klien dengan skizofrenia di rumah sakit jiwa Naimata Kupang. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 183–185. <https://doi.org/10.33846/sf11218>

Pandjaitan, E. A. A., & Rahmasari, D. (2020). Resiliensi pada caregiver penderita skizofrenia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 155–166.

Patricia, H., Rahayuningrum, D. C., & Nofia, V. R. (2019). Hubungan beban keluarga dengan kemampuan caregiver dalam merawat klien skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), 45–52. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

Pratiwi, A. C., & Mardhiyah, S. A. (2019). Resiliensi dengan self-compassion pada family caregiver orang dengan skizofrenia (ODS). *Psychology*

*Journal of Mental Health*, 1(1), 40–51.  
<http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>

Pribadi, T. I., & Nafiah, H. (2022). Description of the characteristics and coping of caregivers with schizophrenia in the working area of the Wonopringgo health center, Pekalongan regency. *University Research Colloquium*, 902–909.  
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2397>

Putri, D. E., Afrizal, A., Hamidi, D., Effendy, E., Susilawati, F. Y., & Wenny, B. P. (2022). Relationship of family resilience with relapse in people with schizophrenia. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 335–340.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7651>

Putri, N. A., & Susiarini, T. (2023). Hubungan antara self-compassion dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa FIKOM UPI Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 65–72.  
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2143>

Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2021). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>

Rochmawati, D. H., Susanto, H., & Ediati, A. (2022). Tingkat stres caregiver terhadap kemampuan merawat orang dengan skizofrenia (ODS). *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.30659/nurscope.8.1.1-9>

Salsabilla, N. I., & Savira, S. I. (2022). Resiliensi family caregiver tunggal anak dengan intelectual disability. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 426–446.  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54377>

Singkali, D. P., Nihayati, H. E., & Margono, H. M. (2019). Kemampuan caregiver merawat klien skizofrenia di rumah sakit daerah madani sulawesi tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(3), 239–242.  
<http://dx.doi.org/10.33846/sf10317>

Sitorus, G. E., Siagian, M., Silitonga, E. M., Nababan, D., & Sitorus, M. E. (2023). Faktor yang mempengaruhi peran serta masyarakat untuk mengikuti vaksinasi covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 536–552.  
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.12625>

Tumanggor, D. R., & Marhamah, Y. (2021). Stres dan kualitas tidur caregiver dalam merawat pasien skizofrenia di poliklinik rsj bina karsa kota medan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).  
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/24345>

World Health Organization. (2022, January 10). Schizophrenia. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/schizophrenia#:~:text=Schizophrenia%20affects%20approximately%2024%20million>