

The Role of Self-Compassion and Emotion Regulation: How to Predict Life Satisfaction in Covid-19 Survivors?

Peran Self-Compassion dan Regulasi Emosi: Bagaimana Memprediksi Kepuasan Hidup Pada Penyintas Covid-19?

Nafлах Aulia Prameswari Putri ¹

¹ Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya, Indonesia
Email: naflahaulia@gmail.com

Setiasih ²

² Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya, Indonesia
Email: Setiasih@staff.ubaya.ac.id

Correspondence:

Nafлах Aulia Prameswari Putri
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Email: naflahaulia@gmail.com

Abstract

The Covid-19 phenomenon in Indonesia has an impact on the entire community, especially on Covid-19 survivors. The impact felt is not only physical, but also psychological aspects that can affect their life satisfaction. The purpose of this study was to examine the role of self-compassion and emotion regulation on the life satisfaction of Covid-19 survivors. The research method uses a quantitative approach, and the sampling technique uses purposive sampling technique. The measuring instruments used in this study are the Self-Compassion Scale (SCS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ), and Satisfaction Scale with Life (SWLS). Data analysis used multiple linear regression tests. The results showed that self-compassion and emotion regulation can predict life satisfaction with a significant value of 0.000. However, self-compassion has no significant effect on life satisfaction ($p > 0.05$), while emotion regulation has a significant positive correlation with life satisfaction ($p = 0.000$). Another variable that was tested and had an association with life satisfaction was marital status. The effect of self-compassion and emotion regulation on life satisfaction is 18%. It can be concluded that it is important for individuals to have self-compassion that helps to accept the situation that occurs and emotion regulation that can increase one's life satisfaction to have better psychological well-being.

Keyword : Emotion regulation, life satisfaction, self-compassion

Abstrak

Fenomena Covid-19 yang ada di Indonesia memberikan dampak pada seluruh masyarakat terutama pada penyintas Covid-19. Dampak yang dirasakan selain fisik yaitu aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji peran dari self-compassion dan regulasi emosi terhadap kepuasan hidup penyintas Covid-19. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Self-Compassion Scale (SCS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ), dan Satisfaction Scale with Life (SWLS). Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion dan regulasi emosi dapat memprediksi kepuasan hidup dengan nilai signifikansi 0,000. Akan tetapi, self-compassion tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup ($p > 0,05$), sedangkan regulasi emosi memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup ($p = 0,000$). Variabel lain yang diuji dan memiliki asosiasi dengan kepuasan hidup yaitu status pernikahan. Pengaruh self-compassion dan regulasi emosi terhadap kepuasan hidup sebesar 18%. Dapat disimpulkan bahwa penting bagi individu untuk memiliki self-compassion yang membantu untuk menerima situasi yang terjadi serta regulasi emosi yang dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang agar memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci : Kepuasan hidup, regulasi emosi, self-compassion

Copyright (c) 2023 Nafлах Aulia Prameswari Putri & Setiasih

Received 2023-08-11

Revised 2023-10-05

Accepted 2023-10-26



LATAR BELAKANG

Kondisi yang dihadapi pada berbagai negara saat ini adalah berjuang untuk melawan virus korona atau biasa disebut dengan Covid-19. Covid-19 merupakan permasalahan kesehatan fisik yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan siapapun dapat terjangkit penyakit tersebut (WHO, 2021). Penjelasan lebih lanjut dari WHO bahwa sebagian besar individu yang terinfeksi virus akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus, namun ada pula yang memerlukan perhatian medis. Data dari WHO terkait Covid-19 per Oktober 2021 yang ada di dunia telah mencapai sekitar 240 juta kasus. Sementara, kasus Covid-19 di Indonesia per Oktober 2021 telah mencapai 4.244.358 kasus positif, tetapi diiringi pula oleh kesembuhan dari pasien Covid-19 yang berjumlah kurang lebih empat juta kasus (covid19.go.id).

Berbagai dampak baik fisik, psikis, finansial, dan sebagainya dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Akibat adanya Covid-19 sebagian besar individu yang bekerja merasakan tekanan psikologis (Ardini & Parahyanti, 2021). Selain itu, individu pada umumnya merasakan cemas dan takut terpapar Covid-19 (Afini & Hanifah, 2021). Prevalensi tertinggi pada individu yang mengalami *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD), kecemasan, bahkan depresi yaitu pada individu yang telah terdiagnosa Covid-19 (Luna-Rodríguez et al., 2022). Del Rio et al. (2020) menjelaskan bahwa stigma terkait Covid-19 telah menyebar dan dapat mengakibatkan rasa putus asa pada individu. Selain itu, pada individu yang terkena infeksi Covid-19 memiliki indikasi pada peningkatan *Posttraumatic Stress Symptoms* (PTSS) dan depresi (Vindegard & Benros, 2020). Kajian dari Brooks et al. (2020) menunjukkan bahwa orang-orang yang di karantina menderita ketakutan terinfeksi, kecemasan isolasi, dan stigma yang dapat menghancurkan kepuasan hidup mereka. Berbagai macam emosi negatif telah dirasakan oleh penyintas Covid-19 dan hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan hidup mereka (Sun et al., 2021; Wang et al., 2018).

Dampak fisik maupun psikologis yang dialami sebagai penyintas membuat individu seringkali mengevaluasi hidupnya. Evaluasi ini dapat dilakukan secara positif ketika individu dapat mengelola stres yang dirasakan (Saputro et al., 2021). Evaluasi subjektif pada kehidupan individu yaitu dirinya sendiri terhadap domain penting kehidupan seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan, termasuk juga pada emosi yang dirasakan baik positif (kegembiraan, keterlibatan) dan negatif (marah, sedih) yang disebut dengan kepuasan hidup (Diener et al., 1985; Diener & Biswas-Diener, 2008).

Kepuasan hidup seseorang dapat disebabkan oleh beberapa hal salah satunya perubahan hidup atau pengalaman peristiwa negatif maupun penuh stres yang dialami oleh seseorang dapat menurunkan kepuasan hidup, serta memunculkan emosi negatif (Jovanović, 2019; Li et al., 2020; Luhmann et al., 2012; Ng et al., 2018). Jika ditelaah lebih lanjut bagaimana seseorang untuk dapat beradaptasi dengan adanya perubahan hidup juga berkaitan dengan kepuasan hidup (Anusic et al., 2014). Seperti halnya pada penyintas Covid-19 yang merupakan pengalaman baru bagi mereka dan

dapat berdampak pada keseharian. Pengalaman yang tidak menyenangkan atau penuh stres karena adanya stigma dan kurang penerimaan dari orang sekitar pada penyintas Covid-19 dan berdampak pada segi emosional (Kurniawan & Susilo, 2021). Perasaan emosi negatif muncul pada penyintas dikarenakan adanya keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga mereka sulit menoleransi hal yang tidak pasti serta rasa ingin menyelesaikan masalah, namun mereka merasa tidak berdaya (Fachrunisa, 2021). Selain itu, mereka memiliki berbagai pikiran negatif seperti menganggap orang sekitar akan mengucilkan, menggosipkan, menjauhi dan memberikan stigma pada mereka (Apriani et al., 2021).

Strategi *coping* dapat berdampak negatif pada permasalahan yang tidak dapat dikendalikan, sehingga memunculkan emosi negatif secara terus-menerus dan terakumulasi berkepanjangan (Fachrunisa, 2021). Cara individu untuk dapat mengelola apa saja yang dirasakan akan berpengaruh pada kepuasan hidup. Individu yang mencoba untuk menghambat perilaku ekspresif emosi negatif atau positif yang sedang berlangsung disebut dengan *expressive suppression* (Gross & Jazaieri, 2014). Apabila seseorang menekan emosinya terus menerus, mereka akan merasa tidak puas terhadap hidup yang dimiliki (Nam et al., 2018). Begitu juga terkait pola pikir, ketika individu dapat mengubah cara berpikir terhadap situasi yang bersifat emosional dengan mengubah dampak emosionalnya disebut dengan *cognitive reappraisal* dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang (Jiang et al., 2022; McRae & Gross, 2020). Dua aspek tersebut yakni *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal* merupakan aspek dalam regulasi emosi yang dipahami sebagai kemampuan untuk mengatasi perasaan sendiri dan orang lain dalam hal bagaimana perasaan itu dirasakan, dinilai, dialami, atau diekspresikan (Gross & Jazaieri, 2014; McRae & Gross, 2020).

Dovbysh & Kiseleva (2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki asosiasi positif dengan emosi negatif pada penyintas Covid-19. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat menurunkan stres, mengurangi emosi negatif, serta dapat meningkatkan kesejahteraan yang dapat berpengaruh pada kepuasan hidup (Jiang et al., 2021; Patrika, 2018; Restubog et al., 2020). Hal tersebut didukung oleh Azpiazu Izaguirre et al. (2021) bahwa seseorang yang mampu mengatur emosi dapat menyebabkan bagaimana mereka merasa puas dengan hidup mereka. Penjelasan lebih lanjut yaitu ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, kemampuan untuk melatih pengaturan emosi yang baik akan menghasilkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Studi lain juga mendukung pernyataan sebelumnya jika regulasi emosi merupakan strategi yang baik terhadap peningkatan kepuasan hidup seseorang (Esmaeilinasab et al., 2016; Yiğit et al., 2014).

Pada studi terdahulu menjelaskan bahwa awalnya individu yang terdiagnosa Covid-19 tidak menerima akan kenyataan yang dihadapi dan dijelaskan pula bahwa mereka lebih memilih menghindari interaksi sosial (Apriani et al., 2021; Kurniawan & Susilo, 2021). Akan tetapi, mereka mulai mencoba menerima dengan mengasahi dan menyangi diri sendiri selama proses karantina. Selama proses tersebut

penyintas mencoba menggunakan strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan regulasi diri dengan cara mempromosikan kesehatan dan reaksi adaptif terhadap masalah kesehatan yaitu *self-compassion* (Terry & Leary, 2011). *Self-compassion* mengacu pada bersikap baik dan peduli pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan memiliki enam aspek yaitu *self-kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolasi*, *mindfulness*, dan *overidentification* (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2003). Memiliki *self-compassion* dapat memberikan peningkatan kesejahteraan pada individu (Deniz, 2021).

Kebaikan diri (*self-kindness*) mencerminkan kecenderungan untuk bersikap baik dan menenangkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan hidup daripada mengkritik diri sendiri atau keras (*self-judgement*). Frustrasi karena tidak sesuai dengan keinginan sering disertai dengan keterasingan (*isolation*), sehingga perlu melihat kegagalan dan kesulitan sebagai bagian alami dari kehidupan manusia dan merasa terhubung dengan orang lain selama kesulitan (*common humanity*). Memiliki *self-compassion* perlu memberikan perhatian penuh (*mindfulness*) yang memerlukan pemeliharaan kesadaran yang seimbang dari perasaan dan pikiran yang menyakitkan, bukan sebaliknya dengan memberikan reaksi ekstrem atau terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi (*overidentifiacation*) (K. Neff, 2003; K. D. Neff & Dahm, 2015). Karena dengan memiliki komponen positif dari *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dapat meningkatkan kepuasan hidup (Kim & Ko, 2018).

Beberapa studi menyatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kepuasan hidup individu (Kim & Ko, 2018; Yang et al., 2016). Individu yang dapat bersikap baik dan positif terhadap diri sendiri serta memegang perspektif yang seimbang tanpa menghakimi keterbatasan maupun kesulitan mereka sendiri menunjukkan evaluasi kehidupan global yang lebih besar (Yang et al., 2016). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Li et al. (2021) menjelaskan jika orang-orang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi adalah kebaikan diri (*self-kindness*) terhadap diri mereka sendiri daripada penilaian diri secara negatif (*self-judgement*) serta kritik diri dan hal tersebut dapat meningkatkan kepuasan hidup individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena Covid-19 menjadi kekhawatiran masyarakat di Indonesia ditambah dengan jumlah kasus yang sangat besar. Fenomena tersebut dapat menjadi suatu permasalahan terutama pada penyintas Covid-19 yang dapat berdampak pada kepuasan hidup mereka. Belum banyak penelitian terkait peran *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap kepuasan hidup pada penyintas Covid-19. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk menguji peran *self-compassion* dan regulasi emosi

terhadap kepuasan hidup pada penyintas Covid-19. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan terkait pentingnya *self-compassion* dan regulasi emosi sebagai cara untuk menunjang kesejahteraan pada penyintas Covid-19. Selain itu, diharapkan juga dapat menjadi bahan acuan untuk merancang program yang dapat meningkatkan kesejahteraan pada penyintas khususnya dalam kepuasan hidup.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji peran *self-compassion* terhadap regulasi emosi dan kepuasan hidup pada penyintas Covid-19. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-random sampling* yaitu *purposive sampling*. Teknik tersebut digunakan untuk mengambil sampel dengan cara menetapkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu 1) Laki-laki dan Perempuan; 2) usia > 18 tahun; 3) pernah maupun sedang terdiagnosa Covid-19.

Self-compassion diukur dengan menggunakan alat ukur *The Self-Compassion Scale* (SCS) dari K. D. Neff (2003). Alat ukur *self-compassion* telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia yang telah melalui validasi alat ukur dengan hasil memiliki konsisten internal yang baik dengan koefisien reliabilitas komposit yang lebih besar dari 0,80 (Muttaqin et al., 2020). Suatu alat ukur dinyatakan sesuai data apabila memiliki koefisien realibilitas komposit lebih dari 0,7. Alat ukur ini berjumlah 26 item yang mengukur enam aspek dengan menyediakan respon pilihan yang bergerak dari angka 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu).

Sementara untuk regulasi emosi menggunakan alat ukur *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) (Gross & John, 2003). Alat ukur ini terdapat 10 item dengan dua aspek. Skala ini menyediakan respon pilihan dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Berdasarkan uji coba skala pada 30 sampel mendapatkan koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,858. Artinya alat ukur ini dinyatakan reliabel. Terakhir yakni kepuasan hidup menggunakan alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener et al. (1985) dan juga telah diadaptasi pada bahasa Indonesia dengan koefisien GFI (0,986), CFI (0,989), dan RMSEA (0,075) (Bentler & Bonett, 1980; Cole, 1987).

Analisis data dilakukan dengan uji regresi berganda. Uji regresi berganda dipilih untuk melihat peran dari *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap kepuasan hidup. Sebelum melakukan uji hipotesis, data yang telah terkumpul akan dilakukan analisis data menggunakan bantuan program SPSS versi 16. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan *google form* sesuai dengan kriteria partisipan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Deskripsi Keadaan Demografis Informan Penelitian

Data	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	42	35,6
Perempuan	76	64,4
Umur		
18-20	24	20,3
21-30	66	55,9
31-40	9	7,6
41-50	14	11,9
51-60	5	4,2
Status Pekerjaan		
Bekerja	50	42,4
Tidak bekerja	11	9,3
Mahasiswa	55	46,6
Ibu rumah tangga	2	1,7
Status Pernikahan		
Belum menikah	78	66,1
Menikah	40	33,9
Tempat Pemulihan		
Rumah	106	89,8
Rumah sakit	12	10,2
Durasi Pemulihan: Rumah		
<7 hari	10	8,5
7-14 hari	62	28,8
>14 hari	34	52,5
Durasi Pemulihan: Rumah sakit		
<7 hari	1	0,8
7-13 hari	3	2,5
14 hari	6	5,1
2-4 minggu	1	1

Hasil Partisipan dalam penelitian ini merupakan penyintas Covid-19 yang berjumlah 118 partisipan. Tempat pemulihan penyintas covid-19 dalam penelitian ini dengan persentase terbesar yaitu 89,8% berada di rumah. Berdasarkan tabel di atas bahwa dalam penelitian ini partisipan dengan jenis kelamin perempuan memiliki persentase lebih besar (64,4%) dibanding laki-laki.

Sementara, pada usia persentase yang lebih besar menunjukkan pada rentang usia 21-30. Selain itu, status pekerjaan pada partisipan penelitian sebagian mahasiswa (46,6%) dengan jumlah terbanyak diikuti oleh partisipan yang telah bekerja (42,4%). Untuk status pernikahan, partisipan dalam penelitian ini sebagian besar belum menikah dengan persentase 66,1%.

Tabel 2. Kategorisasi Data Pada Self-Compassion, Regulasi Emosi, dan Kepuasan Hidup

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Self-compassion	Rendah	1	0,8
	Sedang	54	45,8
	Tinggi	63	53,4
Regulasi emosi	Rendah	1	0,8
	Sedang	52	44,1
	Tinggi	65	55,1
Kepuasan hidup	Rendah	1	0,8
	Sedang	57	48,3
	Tinggi	60	50,8

Pada tabel dua menunjukkan hasil kategorisasi masing-masing variabel dalam penelitian ini. Variabel pertama yaitu *self-compassion* dengan jumlah 63 partisipan berada pada kategori tinggi. Begitu juga dengan variabel

regulasi emosi yang berada kategori tinggi dengan persentase 55,1%. Variabel terakhir yaitu kepuasan hidup pada partisipan dalam penelitian ini tergolong tinggi dengan persentase sebesar 50,8%.

Selanjutnya melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji normalitas bahwa data tidak berdistribusi normal yang ditunjukkan dengan nilai signifikan $p < 0,05$. Sementara untuk uji linieritas antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup menunjukkan nilai

signifikansi $p > 0,05$ yang artinya data tidak linier. Untuk hasil uji linieritas antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup memiliki data linier yang ditunjukkan nilai signifikan $p < 0,05$. Berikutnya melakukan analisis uji regresi linier berganda.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Regression	853.347	2	426.673	12.601	0.000
Residual	3894.077	115	33.862		
Total	4747.424	117			

Berdasarkan tabel di atas bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup. Pada nilai koefisien determinasi menunjukkan pengaruh kedua variabel yakni *self-compassion* dan regulasi emosi mempengaruhi secara langsung pada kepuasan hidup sebesar 18%. Sementara sisanya yaitu sebesar 82% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4. Korelasi Antara Self-compassion dan Regulasi Emosi dengan Kepuasan Hidup

Variabel	Sig.
Self-compassion	0,495
Regulasi emosi	0,000

Selain itu, peneliti ingin mengetahui korelasi antara masing-masing variabel yakni *self-compassion* dan regulasi emosi dengan kepuasan hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup. Sementara pada regulasi emosi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup ($p < 0,05$). Peneliti juga ingin mengetahui asosiasi antara kepuasan hidup dengan variabel lain yaitu jenis kelamin, usia status pekerjaan, status pernikahan, tempat pemulihan, dan durasi pemulihan. Hasil menunjukkan bahwa semua variabel tersebut kecuali status pernikahan ($p < 0,05$) tidak memiliki asosiasi dengan kepuasan hidup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup ($p < 0,05$). Kepuasan hidup merupakan evaluasi subjektif terhadap berbagai aspek kehidupan individu (Diener et al., 1985; Diener & Biswas-Diener, 2008). Evaluasi yang dimaksud dapat bersifat positif dan negatif meliputi minat, afektif, peristiwa kehidupan, relasi, kesehatan, dan domain penting lainnya (Diener & Ryan, 2015). Untuk dapat memiliki kepuasan hidup, salah satu hal yang perlu dimiliki oleh individu adalah *self-compassion*. *Self-compassion* mengacu pada bersikap baik dan peduli pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan (K. Neff, 2003). Secara khusus, orang-orang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi adalah memiliki sikap hangat dan pengertian terhadap diri mereka sendiri (*self-kindness*) daripada penilaian diri dan kritik (*self-judgement*). Pada hasil

penelitian antara *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat memprediksi kepuasan hidup, namun ketika dilihat secara terpisah *self-compassion* nyatanya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini inkonsistensi dengan peneliti terdahulu yang menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup (Kim & Ko, 2018; A. Li et al., 2021). Meskipun partisipan dalam penelitian ini memiliki *self-compassion* dengan kategori tinggi, tidak adanya pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dapat disebabkan oleh berbagai faktor luar yang dapat mempengaruhi *self-compassion* seseorang. Seperti penelitian pada sebelumnya bahwa tidak adanya pengaruh dari *self-compassion* pada individu disebabkan berbagai faktor penyebab (Suputra et al., 2022).

Kajian literatur yang dilakukan oleh Carsita & Windiramadhan (2021) menjelaskan bahwa mereka yang terdiagnosa Covid-19 merasakan berbagai emosi negatif mulai dari cemas dan khawatir. Berbagai hal yang mereka pikirkan mulai dari dirinya sendiri yang merasa khawatir akan kematian, kehilangan waktu, khawatir dan merasa bersalah karena dapat menularkan virus juga menjadi beban keluarga, serta takut akan dijauhi oleh orang sekitar dikarenakan stigma yang ada di lingkungan sekitar. Salah satu aspek kehidupan individu yaitu kesehatan yang dapat memprediksi kepuasan hidup seseorang (Dumitrache et al., 2017). *Self-compassion* dapat secara langsung meningkatkan kesehatan fisik, terutama dalam menanggapi stres (K. D. Neff & Knox, 2017). Akan tetapi, terdapat alasan bahwa orang lebih memilih tidak mengasihani diri sendiri karena mereka percaya bahwa hal tersebut akan mendorong pemaanjaan diri (K. D. Neff & Knox, 2017).

Selain itu, Arimitsu & Hofmann (2015) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki *self-compassion* maka dapat meningkatkan pikiran otomatis positif dan menurunkan kecemasan yang dapat meningkatkan kepuasan hidup. Begitu sebaliknya, ketika individu memiliki *self-compassion* yang rendah maka akan memiliki pikiran otomatis negatif yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup menjadi menurun. Untuk dapat mengelola pikiran, individu juga perlu memiliki regulasi emosi yang baik untuk dapat meningkatkan kepuasan hidup. Pada regulasi emosi memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi untuk meningkatkan kepuasan hidup seseorang (Azpiazu Izaguirre et al., 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Regulasi emosi merupakan salah satu indikator dalam kepuasan hidup. Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengidentifikasi emosi yang dirasakan meliputi kapan dan bagaimana emosi tersebut dirasakan serta mengekspresikan emosi tersebut (Gross & Jazaieri, 2014). Maka, ketika individu memiliki *coping* yang positif seperti halnya *cognitive reappraisal* yakni penilaian kembali dapat mempengaruhi kepuasan hidup (Jiang et al., 2021). Sesuai dengan penjelasan dari Rahmah & Fahmie (2019) bahwa individu yang dapat meregulasi emosi secara kognitif dapat menurunkan stres yang juga berkaitan dengan kepuasan hidup (Dymecka et al., 2022). Begitu sebaliknya, ketika individu memiliki *coping* yang negatif secara tidak langsung dapat mempengaruhi afek negatif melalui penekanan ekspresi (*expression suppression*) dan dapat berdampak pada kepuasan hidup. Jika individu memiliki afek negatif tanpa adanya pengelolaan yang adaptif dapat mempengaruhi *subjective well-being* dan penurunan kepuasan hidup seseorang (Erwan Syah & Suwarno, 2022).
- Pada penelitian ini juga ingin mengetahui terkait variabel lain yakni jenis kelamin, usia, status pernikahan, status pekerjaan, tempat pemulihan, dan durasi pemulihan memiliki asosiasi dengan kepuasan hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa semua variabel tidak memiliki asosiasi dengan kepuasan hidup kecuali status ($p < 0,05$). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Joshanloo & Jovanović (2020) bahwa terdapat asosiasi antara status pernikahan dengan kepuasan hidup individu. Sementara pada variabel lain, Gana et al. (2013) menjelaskan bahwa penambahan usia maupun mengalami penuaan tidak membuat orang kurang bahagia. Hal ini dikarenakan bahwa usia tidak mempengaruhi terkait kepuasan hidup seseorang. Begitu pula dengan jenis kelamin, hal tersebut dikarenakan berbagai banyak hal yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang (Luhmann et al., 2012).
- ### KESIMPULAN
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi dapat memprediksi kepuasan hidup. *Self-compassion* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dikarenakan berbagai faktor dan variabel lain. Akan tetapi, dengan memiliki *self-compassion* dapat bermanfaat bagi diri sendiri dikarenakan individu dapat menerima kondisi maupun situasi yang terjadi dan tidak merasa cemas maupun depresi yang nantinya dapat meningkatkan kepuasan hidup. Sementara, untuk regulasi emosi menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup. Adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan membuat program intervensi untuk dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Saran dalam penelitian ini yaitu jumlah partisipan yang sedikit, sehingga belum dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya.
- Afiani, M., & Hanifah, H. (2021). Stresor dan penanggulangan stres selama masa awal pandemi covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(3), 294. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5683>
- Anusic, I., Yap, S. C. Y., & Lucas, R. E. (2014). Testing set-point theory in a swiss national sample: Reaction and adaptation to major life events. *Social Indicators Research*, 119(3), 1265–1288. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0541-2>
- Apriani, V., Utamidewi, W., & Nurkinan, N. (2021). Konstruksi realitas sosial dan makna diri penyintas covid-19 di Jakarta. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 20(1). <https://doi.org/10.32509/wacana.v20i1.1395>
- Ardini, D. R., & Parahyanti, E. (2021). Peran stres kerja terhadap niat berhenti bekerja di moderasi oleh tekanan psikologis akibat covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 184. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5928>
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008>
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Carsita, W. N., & Windiramadhan, A. P. (2021). Pengalaman psikologis pasien covid-19: Literatur review. *Viva Medika*, 14(02), 9. <https://dx.doi.org/10.35960/vm.v14i02.581>
- Cole, D. A. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), 584–594. <https://doi.org/10.1002/9781118445112>
- Del Rio, C., Collins, L. F., & Malani, P. (2020). Long-term health consequences of covid-19. *JAMA*, 324(17), 1723. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.19719>
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of covid-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Pub.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Ryan, K. (2015). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Dovbysh, D. V., & Kiseleva, M. G. (2020). Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in patients hospitalized with covid-19. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 134–147. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0409>
- Dumitrache, C. G., Rubio, L., & Rubio-Herrera, R. (2017). Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Aging & Mental Health*, 21(7), 751–757. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1156048>
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2022). How does stress affect life satisfaction during the covid-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 280–288. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1906436>
- Erwan Syah, M., & Suwarno, S. (2022). Analisis pandemic fatigue melalui gratitude training service pada tenaga kesehatan puskesmas kalasan selama pandemi covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 451. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.7817>
- Esmaeilinasab, M., Khoshk, A. A., & Makhmal, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. 798–809. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.82>

- Fachrunisa, R. A. (2021). Strategi coping pada penyintas covid-19 yang mengalami stigma: Sebuah studi fenomenologi. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 26–38. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i1.1688>
- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., & Alaphilippe, D. (2013). Does life satisfaction change in old age: Results from an 8-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 540–552. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs093>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jiang, X., Ji, L., Chen, Y., Zhou, C., Ge, C., & Zhang, X. (2021). How to improve the well-being of youths: An exploratory study of the relationships among coping style, emotion regulation, and subjective well-being using the random forest classification and structural equation modeling. *Frontiers in Psychology*, 12, 637712. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637712>
- Jiang, X., Moreno, J., & Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 185, 111255. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111255>
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Jovanović, V. (2019). Adolescent life satisfaction: The role of negative life events and the big five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 151, 109548. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109548>
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit pascainfeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and Individual Differences*, 170, 110457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110457>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luna-Rodríguez, G. L., Peláez-Hernández, V., Orea-Tejeda, A., Ledesma-Ruiz, C. D., Casarín-López, F., Rosas-Trujillo, A., Domínguez-Trejo, B., & Tepepa-Flores, L. E. (2022). Prevalence of post-traumatic stress disorder, emotional impairments, and fear in COVID-19 surviving patients. *Frontiers in Virtual Reality*, 3, 927058. <https://doi.org/10.3389/frvir.2022.927058>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.1037/emoo000703.supp>
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitriá, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri self-compassion scale versi indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Nam, Y., Kim, Y.-H., & Tam, K. K.-P. (2018). Effects of emotion suppression on life satisfaction in americans and chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(1), 149–160. <https://doi.org/10.1177/0022022117736525>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/152988603090932>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/152988603090927>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–8). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of School Psychology*, 70, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.06.001>
- Patrika, F. J. (2018). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus tipe ii. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 135–150. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1701>
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita. *Jurnal Psikologi*, 8(2).
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>
- Saputro, I., Sari, R. P., & Roudhotina, W. (2021). Kepuasan hidup, strategi mengatasi stres & konsumsi media selama pandemi covid-19 di indonesia. 23(1), 13.
- Sun, N., Wei, L., Wang, H., Wang, X., Gao, M., Hu, X., & Shi, S. (2021). Qualitative study of the psychological experience of COVID-19 patients during hospitalization. *Journal of Affective Disorders*, 278, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.040>
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2022). Pengaruh pelatihan self-compassion terhadap kontrol diri anak yang berkonflik dengan hukum. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 429. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8218>
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wang, G., Zhang, W., Chen, Q., & Zeng, R. (2018). How is negative affect associated with life satisfaction? The moderating role of online self-disclosure in China's context. *Personality and Individual Differences*, 135, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.002>
- WHO. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Coronavirus Disease (COVID-19). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, 05(06), 523–532. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56062>