

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PENYINTAS KANKER DI SURABAYAFebrianti Ardita Sari^{1*}, Niken Titi Pratitis², Isrida Yul Arifiana³^{1, 2, 3}Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Surabaya, Indonesiaemail : dtasr0018@gmail.com**Abstract**

Living with and recovering from cancer requires survivors to continuously adapt to changes that affect many aspects of daily life, including physical health, emotional well-being, and social functioning. This study was conducted to examine the relationship between *self-compassion* and resilience among cancer survivors in Surabaya. It was based on the premise that an individual's ability to adjust to the challenges associated with cancer is shaped not only by physical conditions but also by psychological resources, one of which is *self-compassion*. This construct refers to the capacity to approach oneself with kindness, understanding, and acceptance when encountering distressing experiences. A quantitative correlational approach was employed, involving 336 cancer survivors recruited through purposive sampling. Data were gathered using the *Self-Compassion Scale* and the *Resilience Scale*, and the proposed relationship was evaluated using Spearman's rank correlation. The findings revealed a statistically significant positive association between the two variables, suggesting that participants with greater *self-compassion* generally demonstrated stronger resilience in responding to the demands imposed by cancer and its treatment. These results indicate that fostering *self-compassion* may represent a valuable component of psychological care, supportive services, and psychoeducational initiatives designed to strengthen resilience and promote the psychological well-being of cancer survivors.

Keyword: *Self-compassion; resilience; cancer survivors.***Abstrak**

Perjalanan menjadi penyintas kanker tidak hanya ditandai oleh proses pengobatan, tetapi juga oleh berbagai penyesuaian terhadap perubahan kondisi fisik, emosional, dan sosial. Penelitian ini dilakukan untuk menelaah hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya. Penelitian ini berangkat dari anggapan bahwa kemampuan penyintas dalam beradaptasi terhadap berbagai perubahan akibat kanker tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh sumber daya psikologis, salah satunya *self-compassion*. Konsep tersebut menggambarkan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan hati, pengertian, serta penerimaan ketika menghadapi pengalaman yang berat. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional dan melibatkan 336 penyintas kanker yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Informasi penelitian dikumpulkan melalui

Article History

Received: 23 Juli 2026

Reviewed: 27 Juli 2026

Published: 29 Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Self-Compassion Scale dan *Resilience Scale*, kemudian diolah menggunakan Korelasi Peringkat Spearman (*Spearman Rank Correlation*). Pengujian statistik memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Artinya, penyintas yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi umumnya memperlihatkan resiliensi yang lebih baik dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan yang muncul selama menjalani penyakit maupun terapi. Berdasarkan temuan tersebut, penguatan kapasitas *self-compassion* layak dipertimbangkan sebagai bagian dari layanan psikologi, pendampingan, dan kegiatan psikoedukasi guna mengoptimalkan resiliensi serta memelihara kesejahteraan psikologis penyintas kanker.

Kata kunci: *Self-compassion; resiliensi; penyintas kanker.*

1. Pendahuluan

Insiden penyakit kanker di Indonesia terus menunjukkan peningkatan dari waktu ke waktu. Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan gangguan pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis individu yang berhasil bertahan hidup setelah menjalani diagnosis dan pengobatan kanker. Berdasarkan data *International Agency for Research on Cancer* (IARC), kasus baru kanker di Indonesia mencapai 408.661 kasus dengan angka kematian sebanyak 242.099 pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Data yang dipublikasikan oleh World Health Organization (WHO, 2023) mengindikasikan bahwa kejadian kanker terus bertambah di berbagai belahan dunia setiap tahunnya. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kanker masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memperoleh perhatian luas pada tingkat global. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Surabaya, selama tahun 2023 tercatat sebanyak 1.677 kasus kanker di wilayah Surabaya. Di antara berbagai jenis kanker, kanker payudara menjadi kasus yang paling dominan pada perempuan. Selain itu, mayoritas penderita berada pada rentang usia produktif, sehingga kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kehidupan individu, tetapi juga memberikan konsekuensi terhadap aspek sosial di sekitarnya (Dinas Kesehatan Surabaya, 2024).

Penyintas kanker merupakan individu yang telah didiagnosis kanker sejak pertama kali menerima diagnosis dan tetap menjalani kehidupan selama maupun setelah proses pengobatan. Status sebagai penyintas tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan terapi, tetapi mencakup seluruh perjalanan hidup setelah diagnosis yang menuntut kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial (*National Cancer Institute*, 2024). Selama proses tersebut, penyintas sering menghadapi ketidakpastian mengenai perjalanan penyakit, efek samping pengobatan, perubahan citra tubuh, serta perubahan peran sosial yang memunculkan tekanan psikologis berkepanjangan (Carlson et al., 2019; Mitchell et al., 2021). Berbagai kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, stres, gangguan suasana hati, serta penurunan kualitas hidup penyintas kanker (Andersen et al., 2020; Runowicz et al., 2023).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa penyintas kanker masih mengalami kesulitan dalam proses adaptasi setelah pengobatan. Suska et al. (2025) melaporkan bahwa sekitar 30% penyintas kanker di Indonesia mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial dan peran keluarga, sedangkan sekitar 20% lainnya menunjukkan gejala depresi yang memerlukan penanganan psikologis. Selain itu, stigma terhadap penderita kanker dapat memunculkan penolakan sosial, penurunan harga diri, kecemasan, serta perasaan terisolasi yang semakin memperburuk kondisi psikologis penyintas (Khamidah et al., 2019; Silvina, 2018). Kurangnya dukungan dari keluarga maupun lingkungan sosial juga berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan adaptasi selama proses pemulihan (Kencana

et al., 2017). Di sisi lain, efek samping terapi kanker yang mengubah kondisi fisik sering kali memengaruhi citra tubuh dan menimbulkan tekanan psikososial yang kompleks (Yao et al., 2024; Hadi et al., 2023).

Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh kanker menunjukkan bahwa kemampuan untuk bangkit dari berbagai kesulitan menjadi aspek psikologis yang penting dimiliki oleh penyintas. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi menggambarkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan fungsi psikologis ketika menghadapi tekanan, beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi, serta kembali bangkit setelah mengalami pengalaman yang sulit maupun traumatis. Individu dengan tingkat resiliensi yang baik umumnya mampu mempertahankan cara pandang yang positif, mengendalikan respons emosional, menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, serta tetap menjalankan fungsi sehari-hari secara adaptif meskipun berada dalam situasi yang sulit (Firmiana et al., 2019). Akan tetapi, kondisi tersebut belum sepenuhnya dimiliki oleh seluruh penyintas kanker. Penelitian Fitri et al. (2024) mengungkapkan bahwa lebih dari 50% penyintas kanker memiliki tingkat resiliensi yang masih berada di bawah kategori rata-rata. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Antari et al. (2023), yang memperlihatkan bahwa sebagian penyintas kanker payudara masih mengalami hambatan dalam menjaga kestabilan emosi, mempertahankan sikap optimis, serta menyesuaikan diri setelah menyelesaikan rangkaian pengobatan.

Kemampuan seseorang untuk membangun resiliensi dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis maupun lingkungan, sehingga tidak terbentuk secara otomatis. Di antara faktor internal yang banyak dibahas dalam literatur psikologi adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003), konsep ini menggambarkan cara individu merespons dirinya ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan melalui tiga dimensi utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga dimensi tersebut mencerminkan kemampuan untuk memperlakukan diri dengan penuh kepedulian, memahami bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami orang lain, serta menyadari pikiran dan emosi secara seimbang tanpa larut dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri. Bagi penyintas kanker, kemampuan tersebut berperan dalam memfasilitasi proses penerimaan terhadap perubahan kondisi kesehatan, mengurangi kecenderungan melakukan *self-blame*, serta membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional selama menjalani terapi maupun setelah pengobatan berakhir. Oleh sebab itu, *self-compassion* dipandang sebagai modal psikologis yang dapat mendukung berkembangnya resiliensi pada penyintas kanker (Neff, 2003; Connor & Davidson, 2003).

Bukti empiris mengenai hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi telah diperoleh dari berbagai kelompok partisipan. Pada remaja yang tinggal di panti asuhan, Zaharuddin dan Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa peningkatan tingkat *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan yang searah juga disampaikan oleh Laalah dan Rahayu (2024), yang mengidentifikasi *self-compassion* sebagai salah satu prediktor penting bagi resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Hasil penelitian Oktaviani dan Wimbari (2021) turut memperlihatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self-compassion* lebih baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan akademik. Walaupun bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut telah tersedia, penelitian yang berfokus pada penyintas kanker, khususnya di Kota Surabaya, masih belum banyak dilakukan. Penelitian mengenai resiliensi pada kelompok ini lebih sering menitikberatkan pada variabel seperti dukungan sosial, spiritualitas, optimisme, dan strategi

koping. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada penyintas kanker masih memerlukan pembuktian lebih lanjut.

Kajian ini dilakukan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya dengan mempertimbangkan landasan teori, hasil penelitian sebelumnya, serta kondisi yang dihadapi penyintas. Temuan penelitian diharapkan dapat memperluas bukti empiris mengenai pentingnya *self-compassion* dalam psikologi kesehatan sekaligus menjadi referensi bagi penyusunan intervensi, layanan pendampingan, dan program psikoedukasi yang mendukung proses adaptasi penyintas kanker.

2. Tinjauan Pustaka

Perubahan yang dialami setelah diagnosis dan selama menjalani terapi kanker menuntut penyintas memiliki kemampuan adaptasi yang baik agar tetap dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tekanan yang dihadapi. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang penuh tekanan, mempertahankan keberfungsian diri, serta kembali menjalani kehidupan secara optimal setelah mengalami peristiwa yang berat atau traumatis (Connor & Davidson, 2003). Pada penyintas kanker, resiliensi tercermin dari kemampuan menerima perubahan kondisi kesehatan, mengendalikan respons emosional yang muncul, mempertahankan harapan terhadap masa depan, serta tetap menjalankan aktivitas sosial maupun kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki resiliensi lebih baik umumnya mampu memandang penyakit kronis sebagai tantangan yang dapat dihadapi, sehingga proses penyesuaian diri berlangsung secara lebih adaptif (Firmiana et al., 2019). Sebaliknya, apabila kemampuan tersebut rendah, risiko munculnya tekanan psikologis, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup menjadi lebih besar (Fitri et al., 2024; Antari et al., 2023).

self-compassion dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang dapat mendukung berkembangnya resiliensi pada individu ketika menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan. Neff (2003) menjelaskan bahwa konsep ini dibangun oleh tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Melalui *self-kindness*, individu didorong untuk memperlakukan dirinya dengan sikap yang lebih hangat dan penuh pengertian. *Common humanity* membantu individu memahami bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian yang wajar dari pengalaman manusia. Sementara itu, *mindfulness* memungkinkan individu menyadari pikiran serta emosi yang muncul secara terbuka dan proporsional tanpa terjebak dalam penilaian atau kritik diri yang berlebihan. Ketiga dimensi tersebut berperan dalam mengurangi kecenderungan mengkritik diri, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, dan mendorong penerimaan terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Bagi penyintas kanker, keberadaan *self-compassion* menjadi modal psikologis yang membantu individu menghadapi perubahan fisik maupun emosional sebagai konsekuensi dari penyakit dan proses terapi yang dijalani (Carlson et al., 2019; Neff, 2003).

Hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dapat dipahami dari cara *self-compassion* membantu individu merespons pengalaman yang menimbulkan tekanan. Dalam konsep yang dikembangkan oleh Neff (2003), *self-kindness* mendorong individu untuk memperlakukan dirinya dengan sikap yang lebih suportif daripada menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Dimensi *common humanity* menumbuhkan kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan merupakan bagian yang wajar dari kehidupan setiap orang sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi. Adapun *mindfulness* memungkinkan individu mengenali pikiran dan emosi yang muncul secara sadar tanpa bereaksi secara berlebihan ataupun menghindarinya. Ketiga dimensi tersebut diperkirakan berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, mengelola tekanan secara lebih efektif, dan mempertahankan keberfungsian psikologis, yang selaras dengan karakteristik resiliensi sebagaimana dijelaskan oleh Connor dan Davidson (2003).

Dukungan empiris terhadap hubungan tersebut telah dilaporkan pada berbagai kelompok partisipan. Penelitian Zaharuddin dan Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki resiliensi yang lebih baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Laalah dan Rahayu (2024), yang mengidentifikasi *self-compassion* sebagai prediktor resiliensi pada remaja dengan pengalaman perceraian orang tua. Hubungan positif antara kedua variabel tersebut juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir, di mana Oktaviani dan Wimbarti (2021) melaporkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Pada populasi penderita penyakit kronis, Eghbali et al. (2022) menemukan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui peran mediasi resiliensi pada pasien *multiple sclerosis*. Sejalan dengan temuan tersebut, Alizadeh et al. (2018) melaporkan bahwa perempuan penyintas kanker payudara yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi juga memperlihatkan tingkat resiliensi yang lebih baik. Secara umum, berbagai penelitian tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan dan berbagai perubahan hidup.

Meskipun bukti empiris mengenai hubungan *self-compassion* dan resiliensi terus bertambah, penelitian yang secara khusus melibatkan penyintas kanker di Kota Surabaya masih jarang dilakukan. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi yang berbeda atau dilakukan di wilayah lain sehingga karakteristik penyintas kanker di Surabaya belum banyak tergambarkan. Perbedaan kondisi sosial, budaya, dan akses terhadap pelayanan kesehatan berpotensi memengaruhi proses adaptasi psikologis maupun perkembangan resiliensi. Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa peningkatan tingkat *self-compassion* akan diikuti oleh peningkatan tingkat resiliensi pada penyintas kanker.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya. Desain tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada pengamatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan intervensi atau memodifikasi kondisi partisipan. Dalam kerangka penelitian, *self-compassion* diposisikan sebagai variabel independen, sedangkan resiliensi sebagai variabel dependen.

Sebanyak 336 penyintas kanker yang berdomisili di Kota Surabaya dilibatkan sebagai partisipan penelitian. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi yang telah dirumuskan sebelumnya. Partisipan terdiri atas penyintas kanker laki-laki dan perempuan, baik yang masih menjalani terapi maupun yang telah menyelesaikan seluruh rangkaian pengobatan.

Pengumpulan informasi dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan Skala *Self-Compassion* yang dikembangkan berdasarkan teori Neff (2003), sedangkan resiliensi diukur melalui Skala Resiliensi yang mengacu pada Connor dan Davidson (2003). Sebelum dimanfaatkan pada penelitian utama, kedua instrumen terlebih dahulu melalui proses evaluasi psikometrik berupa pengujian validitas dan reliabilitas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen memenuhi kriteria yang dipersyaratkan sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Prosedur analisis diawali dengan pemeriksaan asumsi menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil pemeriksaan memperlihatkan bahwa data tidak berdistribusi normal

sehingga teknik statistik parametrik tidak digunakan. Berdasarkan kondisi tersebut, pengujian hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dilakukan menggunakan Korelasi Peringkat Spearman (*Spearman Rank Correlation*), yang sesuai untuk data nonparametrik. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics untuk memperoleh koefisien korelasi, arah hubungan, dan tingkat signifikansi antara kedua variabel penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya, analisis dilakukan dengan menerapkan uji Korelasi Peringkat Spearman (*Spearman Rank Correlation*). Penggunaan teknik statistik nonparametrik tersebut didasarkan pada hasil pengujian asumsi yang memperlihatkan bahwa distribusi data tidak memenuhi persyaratan normalitas maupun linearitas. Ringkasan hasil analisis korelasi ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	ρ (rho)	p	Keterangan
Self-compassion - Resiliensi	0,771	0,000	Signifikan

Sumber: Output IBM SPSS Statistics Versi 26.

Nilai koefisien korelasi Spearman yang tercantum pada Tabel 1 sebesar 0,771 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya terbukti signifikan secara statistik. Berdasarkan besarnya koefisien korelasi, hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori kuat serta memiliki arah positif. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *self-compassion* cenderung diikuti oleh meningkatnya kemampuan resiliensi pada penyintas kanker. Sebaliknya, apabila tingkat *self-compassion* lebih rendah, kemampuan individu untuk menunjukkan resiliensi juga cenderung menurun.

Besarnya kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi selanjutnya diestimasi melalui koefisien determinasi yang diperoleh dari hasil pengkuadratan nilai koefisien korelasi Spearman. Perhitungan tersebut menghasilkan nilai R^2 sebesar 0,594, yang berarti bahwa 59,4% variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh *self-compassion*. Sementara itu, sebesar 40,6% variasi lainnya diperkirakan berasal dari faktor-faktor di luar model penelitian, seperti dukungan sosial, optimisme, efikasi diri, strategi koping, karakteristik individu, maupun aspek psikologis lainnya yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Selain menguji hubungan antarvariabel, penelitian ini juga melakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan skor pada masing-masing variabel penelitian. Ringkasan hasil analisis deskriptif tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Mean Empirik	Mean Teoritik	Kategori
Resiliensi	156,04	111	Tinggi
Self-compassion	142,84	105	Tinggi

Sumber: Output IBM SPSS Statistics Versi 26.

Nilai rata-rata empirik pada variabel resiliensi mencapai 156,04, sedangkan rata-rata teoritiknya sebesar 111 sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2. Temuan tersebut

menunjukkan bahwa skor empirik melampaui nilai teoritik. Pola yang sama juga ditemukan pada variabel *self-compassion*, dengan nilai mean empirik sebesar 142,84 yang melampaui mean teoritik sebesar 105. Berdasarkan hasil deskriptif, skor empirik pada variabel resiliensi maupun *self-compassion* berada di atas skor teoritik. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar penyintas kanker di Kota Surabaya memiliki tingkat resiliensi dan *self-compassion* yang relatif tinggi.

Pembahasan

Analisis yang dilakukan memperlihatkan adanya keterkaitan positif yang bermakna antara *self-compassion* dan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyintas yang memiliki kemampuan untuk memperlakukan dirinya dengan lebih penuh penerimaan dan kepedulian umumnya mampu beradaptasi dengan lebih baik terhadap berbagai konsekuensi yang ditimbulkan oleh kanker. Kemampuan adaptasi tersebut mencakup penyesuaian terhadap perubahan kondisi fisik, respons emosional, maupun dinamika sosial yang dialami selama menjalani penyakit dan proses pengobatan. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan semakin besarnya kesulitan yang dialami penyintas dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan selama menjalani pengobatan maupun setelahnya. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang mendukung kemampuan penyintas kanker untuk beradaptasi dan mempertahankan keberfungsian diri ketika menghadapi situasi yang penuh tantangan.

Teori yang dikembangkan oleh Neff (2003) memberikan landasan untuk menjelaskan mengapa *self-compassion* berkaitan dengan resiliensi. Menurut teori tersebut, *self-compassion* tersusun atas tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga dimensi tersebut saling melengkapi dalam membantu individu membangun penyesuaian psikologis ketika menghadapi situasi yang penuh tantangan. Penerapan *self-kindness* memungkinkan penyintas kanker memperlakukan dirinya secara lebih penuh kepedulian ketika menghadapi rasa sakit, perubahan kondisi fisik, maupun keterbatasan akibat penyakit, sehingga kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri dapat diminimalkan. Sementara itu, *common humanity* membantu individu memahami bahwa penderitaan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman manusia. Pemahaman tersebut dapat mengurangi perasaan sendiri dalam menghadapi penyakit serta mendorong individu untuk lebih terbuka menerima dukungan dari lingkungan sekitarnya. Di sisi lain, *mindfulness* berperan dalam membantu penyintas menyadari serta menerima emosi negatif tanpa menghindarinya maupun memberikan respons yang berlebihan. Ketiga komponen tersebut pada akhirnya mendukung berkembangnya kemampuan mengendalikan diri, menerima perubahan, mengelola emosi, serta mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif, yang merupakan karakteristik utama resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003).

Hasil penelitian ini selaras dengan berbagai temuan empiris sebelumnya. Zaharuddin dan Wahyuni (2021) melaporkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan resiliensi, sehingga individu yang mampu menunjukkan kepedulian terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk bangkit dari berbagai tekanan kehidupan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Liang dkk. (2022), yang menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu penyintas kanker mengurangi rasa terisolasi melalui kesadaran bahwa penderitaan merupakan pengalaman yang bersifat universal. Kondisi tersebut membuat individu lebih mudah menerima dukungan dari keluarga maupun sesama penyintas. Garcia dkk. (2021) melaporkan bahwa peningkatan *self-compassion* berkaitan dengan menurunnya gejala stres, kecemasan, dan depresi pada individu. Hubungan tersebut dijelaskan melalui kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga individu mampu

merespons pengalaman yang penuh tekanan secara lebih sehat. Bukti tersebut semakin memperkuat pandangan bahwa *self-compassion* merupakan faktor psikologis yang mendukung proses penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Hasil penelitian ini selaras dengan penjelasan teoretis yang dikemukakan oleh Neff (2003) serta Connor dan Davidson (2003). Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* mendorong individu untuk memberikan respons yang lebih penuh penerimaan dan kepedulian terhadap dirinya ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, ataupun situasi yang menimbulkan tekanan. Sikap tersebut membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan tanpa terjebak pada kritik diri yang berlebihan. Sementara itu, Connor dan Davidson (2003) mendeskripsikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mempertahankan fungsi psikologis, beradaptasi dengan perubahan, serta memulihkan diri setelah mengalami kondisi yang sulit. Pada penyintas kanker, kedua konsep tersebut saling berkaitan karena kemampuan menerima diri, mengelola emosi secara adaptif, dan memandang pengalaman hidup secara lebih seimbang dapat menjadi landasan dalam membangun resiliensi. Dengan demikian, tingkat *self-compassion* yang lebih baik diperkirakan akan mendukung kemampuan penyintas kanker dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menghadapi berbagai konsekuensi penyakit dan pengobatan.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi bagi praktik layanan psikologi, khususnya dalam pendampingan penyintas kanker. Upaya yang dilakukan oleh psikolog, konselor, rumah sakit, maupun komunitas penyintas dapat diarahkan pada pengembangan *self-compassion* melalui program psikoedukasi dan intervensi psikologis yang terstruktur. Fokus intervensi dapat ditujukan untuk memperkuat aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sehingga penyintas lebih mampu menerima kondisi dirinya, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, mengelola respons emosional secara lebih sehat, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama maupun setelah menjalani pengobatan.

5. Kesimpulan dan Saran

Analisis penelitian memperlihatkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor psikologis yang berhubungan secara positif dan signifikan dengan resiliensi pada penyintas kanker di Kota Surabaya. Hubungan tersebut mengisyaratkan bahwa kemampuan untuk bersikap penuh kepedulian, menerima diri apa adanya, dan menjaga keseimbangan dalam merespons pengalaman yang menekan berkontribusi terhadap kemampuan penyintas dalam menyesuaikan diri secara adaptif ketika menghadapi dampak penyakit serta rangkaian pengobatan. Dengan kata lain, peningkatan *self-compassion* diikuti oleh meningkatnya kemampuan penyintas dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan, mengelola tekanan psikologis, serta mempertahankan fungsi kehidupan sehari-hari meskipun harus menghadapi berbagai konsekuensi dari penyakit dan proses pengobatan. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi pada penyintas kanker.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pendampingan penyintas kanker. Program layanan yang diselenggarakan oleh psikolog, konselor, rumah sakit, maupun komunitas penyintas diharapkan dapat mengintegrasikan upaya pengembangan *self-compassion* melalui kegiatan psikoedukasi, konseling, ataupun intervensi psikologis yang terstruktur. Selain itu, penelitian pada masa mendatang disarankan untuk memperluas kajian dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, optimisme, efikasi diri, regulasi emosi, spiritualitas, *psychological well-being*, dan kualitas hidup. Keterlibatan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam juga diperlukan agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi pada penyintas kanker dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

Daftar Referensi

- Andersen, B. L., DeRubeis, R. J., Berman, B. S., Gruman, J., Champion, V. L., Massie, M. J., Holland, J. C., Partridge, A. H., Bak, K., Somerfield, M. R., & Rowland, J. H. (2020). *Screening, assessment, and care of anxiety and depressive symptoms in adults with cancer: An American Society of Clinical Oncology guideline adaptation. Journal of Clinical Oncology*, 38(11), 1255-1280. <https://doi.org/10.1200/JCO.19.03193>
- Antari, N. M. A., Lestari, M. D., & Susilawati, L. K. P. A. (2023). *Resiliensi dan kualitas hidup pada penyintas kanker payudara. Jurnal Psikologi Udayana*, 10(2), 123-134.
- Carlson, L. E., Zelinski, E. L., Toivonen, K. I., Flynn, M., Qureshi, M., Piedalue, K. A., & Grant, R. (2019). *Mind-body therapies in cancer: What is the latest evidence? Current Oncology Reports*, 21(8), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11912-019-0792-7>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2024). *Profil kesehatan Kota Surabaya tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Fitri, A. N., Sari, D. P., & Wulandari, R. (2024). *Dukungan sosial dan pemulihan psikologis pada penyintas kanker di Indonesia. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 5(2), 89-102.
- Garcia, M. C., Rincón, M. E., & Pérez-San-Gregorio, M. Á. (2021). *Self-compassion and anxiety in cancer patients: A systematic review. European Journal of Cancer Care*, 30(3), e13404.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023: Data kanker Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kencana, I. P., Suarya, L. M. K. S., & Atmaja, I. M. W. (2017). *Isolasi sosial dan dukungan sosial pada penyintas kanker. Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 78-92.
- Khamidah, N., Widodo, S., & Utami, M. S. (2019). *Stigma pada pasien kanker payudara dan strategi coping. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(2), 156-169.
- Laalah, E. E. T., & Rahayu, M. N. M. (2024). *Hubungan self-compassion dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 45-58.
- Liang, J., Li, N., Zhang, Y., Ji, L., Qiu, X., & Deng, Z. (2022). *Self-compassion may buffer the negative effects of stigma on quality of life among Chinese cancer survivors. Psycho-Oncology*, 31(3), 413-421.
- Mitchell, A. J., Ferguson, D. W., Gill, J., Paul, J., & Symonds, P. (2013). *Depression and anxiety in long-term cancer survivors compared with spouses and healthy controls. The Lancet Oncology*, 14(8), 721-732.
- National Cancer Institute. (2024). *Survivorship: During and after treatment*.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Oktaviani, M., & Wimbari, S. (2021). *Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 89-103.
- Runowicz, C. D., et al. (2023). *Cancer survivorship: Updated recommendations*.
- Suska, A., Wijaya, I. M. K., & Dewi, L. K. C. (2025). *Adaptasi psikososial dan depresi pada penyintas kanker. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 34-48.
- World Health Organization. (2023). *Global cancer burden: GLOBOCAN 2020 estimates*.
- Yao, Y., Chen, X., Bai, L., Lu, Y., & Song, X. (2024). *Body image disturbance and psychological distress in cancer survivors. Supportive Care in Cancer*, 32(2), 1-9.
- Zaharuddin, F., & Wahyuni, S. (2021). *Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi*

pada remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. Indonesian Journal of Behavioral Studies, 5(1), 23-37.