

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PERAWAT INSTALASI RAWAT INAP RSUD KABUPATEN JOMBANG

Dewi Sawitri, Siswati

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

Email: dewisawitri7@gmail.com

Abstrak

Psychological well-being adalah keadaan individu dalam mencapai keseimbangan psikis berdasarkan penilaian fungsi positif pada diri individu yang ditandai dengan penerimaan diri, relasi sosial yang positif, tujuan hidup, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi. *Self-compassion* adalah penerimaan terhadap kekurangan pribadi, kesulitan, dan penderitaan yang dialami oleh individu dengan cara memberikan belas kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. Populasi dalam penelitian ini yaitu 150 perawat dan sampel penelitian sebanyak 105 perawat inap di RSUD Kabupaten Jombang yang didapatkan dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* (24 aitem valid $\alpha=0,882$) dan skala *psychological well-being* (33 aitem valid $\alpha=0,887$). Hasil analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy}=0,734$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang, dengan sumbangan efektif sebesar 53,9%.

Kata Kunci: *Self-compassion; Psychological Well-Being; Perawat Instalasi Rawat Inap*

Abstract

Psychological well-being is an individual's condition in achieving psychological balance based on the assessment of individual positive functions. It is characterized by self-acceptance, positive relations, life goals, self-development, environmental mastery, and autonomy. Self-compassion is an acceptance of personal shortcomings, difficulties, and individual suffering experienced by giving compassion and kindness to themselves. This study aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being toward inpatient nurses in Jombang Regional General Hospital. The population used in this study were 150 nurses from Jombang Regional General Hospital and 105 inpatient nurses were used as the total sample. Those were obtained by cluster random sampling technique. The measuring instrument used was self-compassion scale (24 valid items $\alpha=0.882$) and psychological well-being scale (33 valid items $\alpha=0.887$). The results of data analysis by using simple regression analysis show a correlation coefficient $r_{xy}=0.734$ with $p=0,000$ ($p<0.05$). These results show that the hypothesis is accepted. There was a significantly positive relationship between self-compassion with psychological well-being toward inpatient nurses in Jombang Regional General Hospital with 53.9% as its effective contribution.

Keyword: *Self-compassion; Psychological Well-Being; Inpatient Nurses*

PENDAHULUAN

Perawat sebagai pelaksana layanan keperawatan merupakan sumber daya manusia paling penting di rumah sakit yang memberikan pelayanan kesehatan secara konsisten selama 24 jam kepada pasien dengan berlandaskan pada standar keperawatan, kode etik, dan berada dalam lingkup wewenang serta tanggungjawab keperawatan (Asmadi, 2008). Berkaitan dengan hal tersebut, jadwal kerja perawat di suatu rumah sakit dikelola berdasarkan *shift* kerja. Hasil penelitian Rizky, Darmaningtyas, dan Yulitasari (2018) menunjukkan bahwa perawat memiliki beban kerja yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh perbandingan jumlah perawat dan beban kerja yang tidak sebanding. Berdasarkan hasil wawancara pada tiga perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang, didapatkan hasil bahwa jumlah perawat inap dan pasien memiliki rata-rata perbandingan 1:5. Perbandingan ini dapat meningkat hingga 1:10 ketika RSUD Kabupaten Jombang mengalami penumpukan pasien (<https://radarjombang.jawapos.com/read/2019/>). Menurut perawat, beban yang paling berat dialami pada *shift* pagi dan malam, karena pada *shift* pagi perawat harus membuat laporan pasien baru, tindakan terapi pasien rawat inap dan laporan keadaan pasien, serta pada *shift* malam merupakan *shift* dengan waktu paling lama sehingga menyebabkan perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang harus rela meninggalkan keluarga serta waktu untuk beristirahat menjadi berkurang.

Kementerian Kesehatan (2010) menyatakan bahwa satu perawat hanya menangani satu pasien. Perbandingan perawat dan pasien yang terlalu jauh dapat membuat perawat merasa jenuh, stres, dan tertekan dalam menjalankan tugasnya. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Demerouti, Bakker, Nachreiner, dan Schaufeli (2001) bahwa jumlah perawat yang tidak sebanding dengan tugas yang diberikan rumah sakit dapat menimbulkan kelelahan dan stres pada perawat, sehingga perawat mengalami kejenuhan dalam merawat pasien. Selain itu, dampak yang akan timbul adalah terganggunya kualitas pelayanan yang diberikan perawat kepada pasien. Hal ini akan memengaruhi kualitas layanan rumah sakit. Penelitian Fatona, Tarwaka, dan Werdani (2015) mengungkapkan bahwa kelelahan kerja dalam kategori berat dialami oleh perawat pada *shift* malam disebabkan oleh jam kerja yang lebih panjang, jumlah perawat yang lebih sedikit, dan durasi tidur yang berkurang. Berdasarkan penelitian Sholihah dan Fauzia (2013) bahwa 62% dari 97 pekerja *shift* malam mengalami kelelahan kerja dan 58% dari 97 mengalami stres dalam kategori tinggi. Menurut penelitian Harris, Campbell, dan Cumming (2006) stres kerja memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap *psychological well being*.

Psychological well-being merupakan pemenuhan dan perwujudan sifat alami manusia melalui aktivitas yang sejalan dengan nilai mendalam yang dimiliki individu, seperti pengembangan diri, terlibat dalam kegiatan untuk pemenuhan kepentingan personal, dan kepentingan institusi yang lebih besar (Hefferon & Boniwell, 2011). Ryff (dalam Wells, 2010) berpendapat bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi dapat menerima dirinya dengan apa adanya, mandiri, dapat mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan dapat merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. Menurut penelitian Johal dan Pooja (2016), *psychological well-being* yang dimiliki individu dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Individu cenderung lebih bahagia, ramah, memiliki emosi yang stabil, mudah mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, dan mudah beradaptasi dengan lingkungan.

Psychological well-being yang tinggi pada individu dapat meningkatkan kesuksesan hubungan pernikahan, pertemanan, kesehatan, dan performa kerja (Roberts & Cooper, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Usman (2017) individu dengan *psychological well-being* yang tinggi dapat berfungsi secara penuh dalam mengoptimalkan potensi diri dan berpengaruh terhadap pengoptimalan performa kerja. Nelson dkk (2014) juga menjelaskan bahwa perawat dengan *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki jaringan pertemanan yang luas, energi yang

bertambah, sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, memiliki kreativitas, kerjasama, kualitas kerja, kinerja, dan produktivitas kerja yang lebih baik. Menurut Wells (2010) faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yaitu faktor sosiodemografi meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial ekonomi, hubungan sosial, dan faktor kepribadian. Menurut penelitian Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016) kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *self-compassion*. Individu dengan kepribadian *ekstraversi*, *conscientiousness*, *agreeableness*, dan *openness* yang tinggi dapat dengan mudah menerima pengalaman yang dihadapi.

Self-compassion merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, serta memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011). Hal ini mencakup penerimaan individu terhadap penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Germer, 2009). Menurut penelitian Dev, Fernando, Lim, dan Consedine (2018) *self-compassion* yang tinggi pada individu dapat mengurangi kelelahan kerja. Atharyan, Manookian, Varaei, dan Haghani (2018) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres kerja pada perawat, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka stres kerja yang dimiliki akan semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Durkin, Beaumont, Hollins-Martin, dan Carson (2016) pada 37 perawat lulusan Universitas *North of England* bahwa perawat yang memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi menunjukkan pengalaman kualitas hidup yang baik, peningkatan kesejahteraan, dan peningkatan resiliensi dalam mengatasi stres.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang, sehingga judul penelitian ini adalah “Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Psychological Well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang”.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang yang berjumlah 150 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Perawat yang bekerja *shift* di instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang.
2. Masa kerja minimal satu tahun, ditetapkan dengan mempertimbangkan kemampuan adaptasi perawat terhadap lingkungan kerja dan situasi kerja.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling* yang dilakukan berdasarkan ruang. Azwar (2013) menjelaskan bahwa *cluster random sampling* adalah pengambilan anggota sampel yang dilakukan pada kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 105 perawat. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur yaitu skala *psychological well-being* menggunakan dimensi dari Ryff (dalam Wells, 2010) dengan 33 aitem valid ($\alpha = 0,887$) dan skala *self-compassion* menggunakan aspek dari Neff (2011) dengan 24 aitem valid ($\alpha = 0,882$). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana yang diolah menggunakan program Statistical Packages for Social Science (SPSS) versi 21 untuk membantu penghitungan komputerisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	Keterangan P>0,05
<i>Self-compassion</i>	69,53	3,226	1,133	0,154	Normal
<i>Psychological Well-being</i>	101,08	6,081	0,638	0,811	Normal

Hasil uji normalitas variabel *self-compassion* memiliki koefisien Kolmogorov-Smirnov sebesar 1,133 dengan signifikansi 0,154 ($p>0,05$) dan variabel *psychological well-being* sebesar 0,638 dengan signifikansi 0,811 ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang terdistribusi normal.

Tabel 2.

Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	Keterangan P<0,05
120,463	0,000	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai F = 120,463 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,001$) Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier.

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Koefisien Korelasi	Signifikansi	Koefisien Determinasi	Standar Kesalahan Estimasi
0,734	0,000	0,539	4,148

Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS)* versi 21.0 diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) antara *self-compassion* dan *psychological well-being* sebesar 0,734 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p<0,05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki. Hal tersebut berlaku sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti **diterima**.

Hasil koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai 0,539 memiliki arti bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,9% pada variabel *psychological well-being*, sedangkan sisanya 46,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Penelitian menunjukkan bahwa 85% atau 89 perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang memiliki kepuasan terhadap hidupnya, mampu melalui pengalaman-pengalaman sulit, dapat menentukan keputusannya sendiri tanpa bergantung pada perawat lain, memiliki hubungan positif dengan rekan kerja

maupun pasien, dapat mengendalikan kondisi lingkungan sekitar, mampu mengembangkan diri sendiri, dan memiliki tujuan yang jelas (Wells, 2010).

Perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi yaitu 86% atau 90 perawat. Hal ini menunjukkan bahwa perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang mampu memberikan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan diri tanpa mengkritik atau menghakimi diri secara berlebihan, serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2011)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). *Konsep dasar keperawatan*. Jakarta: EGC
- Atharyan, S., Manookian, A., Varaei, S., & Haghani, S. (2018). Investigating the relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran university of medical sciences in 2017. *Prensa Medica Argentina*, 104(3). Doi:10.4172/0032-745X.1000286
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 449-512. Doi:10.1037/0021-9010.86.3.499
- Dev, V., Fernando, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81–88. Doi:10.1016/j.ijnurstu.2018.02.003
- Durkin, M., Beaumont, E., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. *Nurse Education Today*, 46, 109–114. Doi:10.1016/j.nedt.2016.08.030
- Fatona, L., Tarwaka, & Werdani, K. (2015). Perbedaan tingkat kelelahan antara shift pagi, sore dan malam pada perawat rawat inap di RS PKU Aisyiyah Boyolali Naskah Publikasi. *Jurnal Fik Uns*, 1–14
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thought and emotion*. New York: The Guilford Press
- Harris, L. M., Campbell, A. J., & Cumming, S. R. (2006). Stress and psychological well-being among allied health professionals. *Journal of Allied Health*, 35(4), 198-207

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and application*. England: Open University Press
- Johal, S. K. & Pooja. (2016). Relationship between mental health and psychological well-being of prospective female teachers. *Journal of Research & Method in Education*, 6(1), 2320-7388. Doi:10.9790/7388-06120106
- Kementerian Kesehatan. (2010). *Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia no. 340/MENKES/PER/III/2010 tentang klasifikasi rumah sakit*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(8), 225-240. Doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Nelson, K., Boudrias, J. S., Brunet, L., Morin, D., Civita, M. D., Savoie, A., & Alderson, M. (2014). Authentic leadership and psychological well-being at work of nurses: The mediating role of work climate at the individual level of analysis. *Burnout Research*, 2(1), 90-101. Doi:10.1016/j.burn.2014.08.001
- Rizky, W., Darmaningtyas, N., & Yulitasari, B. I. (2018). Hubungan jumlah perawat dengan beban kerja perawat pelaksana di ruang rawat inap kelas III RSUD Wates. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 1(1), 2621-2668
- Robertson, I., Cooper, C. (2011). *Well-being productivity and happiness at work*. Hampshire: Palgrave Macmillan
- Sholihah, Q., & Fauzia, R. (2013). Relationship work fatigue related to work stress on circadian rhythm night shift operator employee PT. Indonesia Bulk Terminal, South Kalimantan. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. Doi:10.15405/ejsbs.127
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: Exploring their relationship in an indian context. *Journal of Mental Health*, 11(1-2), 1788-4934. Doi:10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2
- Usman, A. (2017). The effect of psychological wellbeing on employee Job performance: Comparison between the employees of projectized and non-projectized organizations. *Journal of Entrepreneurship & Organization Management*, 06(01), 8–12. Doi:10.4172/2169-026X.1000206
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers, Inc