

PENGARUH PELATIHAN SELF-COMPASSION TERHADAP KUALITAS HIDUP PROFESIONAL PADA PERAWAT DI RSUD MUHAMMADIYAH BANTUL

Elsa Fairuza Dewi
15010114130107

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Perawat adalah garda depan dari pelayanan kesehatan di Indonesia. Paparan kejadian-kejadian traumatis, jam kerja yang panjang, beban kerja dan konflik-konflik di lingkungan kerja dapat mempengaruhi kualitas hidup profesional perawat. Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, pemberian pelatihan *self-compassion* disebutkan dapat membantu perawat dalam meningkatkan kualitas hidup profesional. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain *randomized pretest posttest control group* dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan *self-compassion* terhadap kualitas hidup profesional pada perawat. Pengumpulan data *pretest* dan *posttest* menggunakan Skala Kualitas Hidup Profesional yang mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Stamm (2010). Subjek penelitian berjumlah 6 orang perawat yang bekerja di RSUD Muhammadiyah Bantul, yang dari hasil skrining menunjukkan tingkat kualitas hidup profesional yang rendah. Dari gambaran analisis deskriptif didapatkan hasil terdapat peningkatan rerata dari kelompok eksperimen ($M_{pre} = 141,33$; $M_{post} = 157,33$) maupun kelompok kontrol ($M_{pre} = 142,67$; $M_{post} = 147,00$). Hasil analisis Uji Mann Whitney U menunjukkan adanya pengaruh pelatihan *self-compassion* pada tingkat kualitas hidup profesional dilihat dari perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan dengan nilai signifikansi $0,046$ ($p < 0,05$) dan nilai $d = 0,813$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup profesional pada perawat di RSUD Muhammadiyah Bantul.

Kata Kunci: *self-compassion*, kualitas hidup profesional, perawat