

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

Dewi Sawitri
15010114130118

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

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*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perawat adalah individu yang memiliki kemampuan dan kewenangan dalam melakukan tindakan keperawatan berdasarkan ilmu yang dimilikinya yang diperoleh melalui pendidikan keperawatan (UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Perawat memiliki peran sebagai pemberi asuhan keperawatan, advokat klien, edukator, koordinator, kolaborator, konsultan, dan pembaharuan terhadap ilmu kesehatan (Hidayat, 2008).

Data dari Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Kemenkes RI, 2017) menyatakan bahwa perawat merupakan tenaga medis terbanyak yaitu 49% (296.876 orang) dari seluruh rekapitulasi tenaga kesehatan di Indonesia pada tahun 2016. Di Jawa Timur, jumlah perawat menempati posisi ke tiga terbanyak setelah Jawa Tengah dan Bekasi yaitu sebanyak 33.377 dari jumlah total 296.876 perawat di Indonesia. Jumlah rasio perawat pada tahun 2016 secara nasional adalah 113,40 per 100.000 penduduk, angka ini masih jauh dari target 2019 yaitu 180 per 100.000 penduduk dan juga masih belum mencapai target tahun 2014 yaitu 158 per 100.000 penduduk.

Perawat memiliki fungsi utama untuk membantu pasien dalam mencapai kesehatan yang optimal melalui layanan keperawatan. Layanan keperawatan diberikan pada pasien karena adanya kelemahan fisik, mental, keterbatasan pengetahuan, dan kurangnya kemauan individu untuk melaksanakan kegiatan

sehari-hari secara mandiri. 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. Pengaturan ini didasarkan pada Undang-Undang Ketenagakerjaan tentang waktu kerja yaitu 7 jam sehari untuk 6 hari kerja dalam seminggu atau 8 jam dalam sehari untuk 5 hari kerja dalam seminggu (UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan).

Perawat yang bekerja di rumah sakit terbagi menjadi dua, yaitu perawat yang bertugas rawat inap dan rawat jalan. Perawat yang bertugas rawat inap memiliki tanggung jawab untuk melakukan perawatan lebih lanjut terhadap pasien, menjaga pasien sesuai *shift* kerja, dan membuat laporan pelaksanaan tugas. Perawat inap memiliki intensitas lebih banyak dalam berinteraksi dengan pasien dan keluarga. Perawat yang bertugas rawat jalan memiliki tugas untuk membantu dokter dalam menyiapkan peralatan, memeriksa tekanan darah pasien, dan memberikan obat. Perawat bekerja di bawah perintah dokter dan lebih sedikit berinteraksi dengan pasien (Mariyanti & Citrawati, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Nurjanah, Sakka, dan Paridah (2017) perawat di RSUD Kota Kendari memiliki beban kerja yang tinggi. Penelitian Rizky, Darmaningtyas, dan Yulitasari (2018) yang dilakukan di RSUD Wates juga menunjukkan bahwa 78% dari 41 perawat memiliki beban kerja yang tinggi. Hal

ini disebabkan oleh perbandingan jumlah perawat dan beban kerja yang tidak sebanding. Beban kerja adalah suatu kondisi yang membebani tenaga kerja, baik secara fisik maupun non fisik dalam menyelesaikan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat diakibatkan oleh kondisi lingkungan yang tidak mendukung secara fisik atau non fisik (Depkes RI, 2007). Menurut penelitian Dewi (2013) terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja perawat terhadap stres kerja perawat. Dijelaskan lebih lanjut bahwa beban kerja perawat di rumah sakit yaitu beban kerja fisik dan mental. Beban kerja fisik meliputi mengangkat pasien, memandikan pasien, dan membantu pasien ke kamar mandi. Beban kerja yang bersifat mental berupa kompleksitas pekerjaan, sistem kerja *shift*, mempersiapkan kondisi mental pasien, dan kondisi mental keluarga terutama pada pasien yang memerlukan operasi atau dalam keadaan kritis.

RSUD Kabupaten Jombang merupakan rumah sakit milik Pemerintah Daerah Kabupaten Jombang dan merupakan rumah sakit tipe B Pendidikan. Berdasarkan hasil wawancara pada tiga perawat rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang, didapatkan hasil bahwa jumlah perawat inap dan pasien pada RSUD Kabupaten Jombang 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/>). Jadwal *shift* di RSUD Kabupaten Jombang terbagi menjadi tiga *shift* yaitu *shift* pagi dari jam 07.00 – 14.00, *shift* siang dari jam 14.00 – 20.00, dan *shift* malam dari jam 20.00 – 07.00. 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) menjelaskan 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.

Hasil penelitian Vilia, Saftarina, dan Larasati (2013) menyatakan bahwa *shift* kerja memengaruhi kelelahan kerja pada perawat, terdapat 85 perawat yang mengalami kelelahan kerja dalam kategori lelah dan 13 perawat dengan kategori sangat lelah dari total 109 perawat. Penelitian Fatona, Tarwaka, dan Werdani (2015) mengungkapkan bahwa kelelahan kerja dalam kategori berat dialami oleh perawat pada *shift* malam yaitu 64,3% dari 48 perawat. Hal ini 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. Hal ini didukung oleh penelitian Haryanti (2013) yang menyatakan bahwa beban kerja dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh perawat. Menurut penelitian Harris, Campbell, dan Cumming (2006) stres kerja memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Artinya semakin meningkat stres maka *psychological well-being* semakin menurun, begitu sebaliknya semakin menurun stres maka *psychological well-being* yang dimiliki individu akan semakin meningkat.

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 Papalia, Olds, dan Feldman (2009), mengemukakan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang baik akan memiliki pribadi yang sehat. Hal ini ditandai dengan kemampuan individu dalam membuat keputusan sendiri, mengontrol perilaku, memilih atau membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, mengetahui tujuan hidup, mampu membuat hidup lebih bermakna, dan mampu mengembangkan diri.

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 Campbell-Sills, Cohan, dan Stein (2006), individu dengan kepribadian ekstrasversi yang tinggi mampu mengatasi stres dengan baik. Individu dapat mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan dapat bangkit kembali dari kesulitan yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian Sarubin dkk (2015), bahwa kepribadian ekstrasversi yang tinggi dan tingkat neurotisisme yang rendah berfungsi sebagai mediator antara pengalaman positif dan kemampuan beradaptasi

yang tinggi. 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.

Peristiwa negatif yang dialami dapat membuat individu rentan terhadap stres. Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi peristiwa negatif adalah dengan cara menumbuhkan perasaan menerima sepenuhnya terhadap situasi yang sedang terjadi dan menyayangi diri sendiri atau disebut dengan *self-compassion* (Germer, 2009). Menurut Neff (2011) *self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, serta memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self-compassion* dapat membebaskan individu dari berbagai emosi negatif seperti stres, cemas, dan depresi serta dapat menyeimbangkannya dengan emosi positif. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan memiliki kemandirian yang baik, dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, mendapatkan hal baru sebagai pelajaran, dan menemukan kebahagiaan (Neff & Dahm, 2015).

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 salah satu rumah sakit yang ada di Jawa Timur, sehingga judul penelitian ini adalah “Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Psychological Well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya bidang Psikologi Industri dan Organisasi tentang *self-compassion* dan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perawat mengenai informasi *self-compassion* dan *psychological well-being* dalam bekerja, sehingga dapat menyesuaikan diri pada pengalaman yang penuh tekanan.

b. Bagi instansi penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengelola RSUD Kabupaten Jombang khususnya dalam memahami *self-compassion* dan *psychological well-being* pada perawat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur yang berguna bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan variabel *self-compassion* dan *psychological well-being*.