

## Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala

Azzah Lathifah Yusronuddin<sup>1</sup>, Tatiyani<sup>2</sup>

E-mail: [azzah.lathifah.y@gmail.com](mailto:azzah.lathifah.y@gmail.com)<sup>1</sup>, [tatiyani09@gmail.com](mailto:tatiyani09@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala. Populasi penelitian adalah perawat RSUP Dr. Sitanala, sejumlah 173 perawat dan sampel sebanyak 117 perawat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dan pengumpulan data menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala kesejahteraan psikologis (33 item  $\alpha = 0,910$ ), skala *self-compassion* (20 item  $\alpha = 0,921$ ), dan skala dukungan sosial (21 item  $\alpha = 0,940$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,601 dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,744. Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlations* menggunakan program komputes SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *version 22.0 for windows* diperoleh hasil koefisien korelasi (R) sebesar 0,554 dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menyatakan bahwa  $H_3 =$  “Ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala” diterima. Kontribusi *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dari hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 55,4% sedangkan sisanya sebesar 44,6% menyangkut sumbangan dari faktor yang tidak diteliti.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, *Self-Compassion*, Dukungan Sosial

### ABSTRACT

*This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between self-compassion and social support with psychological well-being of nurses at RSUP Dr. Sitanala. The population of this research is the nurses of RSUP Dr. Sitanala, a total of 173 nurses and a sample of 117 nurses. The sampling technique used convenience sampling technique and data collection using a Likert scale. This study uses three scales, namely the psychological well-being scale (33 items = 0.910), the self-compassion scale (20 items = 0.921), and the social support scale (21 items = 0.940). The results showed that there was a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being of 0.601 and there was a significant positive relationship between social support and psychological well-being of 0.744. Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlations using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 22.0 computer program for windows obtained a correlation coefficient (R) of 0.554 and  $p = 0.000 < 0.05$ . This states that  $H_3 =$  “There is a relationship between self-compassion and social support with psychological well-being in nurses at Dr. RSUP. Sitanala” accepted. The contribution of self-compassion and social support to psychological well-being is the result of the coefficient of determination ( $R^2$ ) = 55.4%, while the remaining 44.6% is related to the contribution of factors not examined.*

**Keywords :** *Psychological Well-Being, Self-Compassion, Social Support,*

## 1. PENDAHULUAN

Perawat adalah salah satu tenaga kesehatan di rumah sakit yang memegang peranan penting dalam upaya mencapai tujuan pembangunan kesehatan. Keberhasilan pelayanan kesehatan bergantung pada partisipasi perawat dalam memberikan perawatan yang berkualitas bagi pasien (Noprianty, 2019). Pelayanan keperawatan merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan, berbentuk layanan biologis, psikologis, sosial dan spiritual secara menyeluruh yang ditujukan kepada individu, keluarga dan masyarakat (Kartikasari, Fitriana, Yani, Achir, Azidin dan Yustan, 2020). Yana (Fatmawaty, Hayati dan Alim, 2021) mengungkapkan bahwa sebagai tenaga kesehatan yang tugasnya memenuhi kebutuhan kesehatan bagi individu lain, idealnya perawat terlebih dahulu memenuhi kebutuhan dirinya sendiri baik secara fisik maupun psikologis sehingga saat bekerja perawat merasa nyaman dan aman.

Ryff (dalam Hapsari, 2020) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan individu lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat individu menjadi lebih bermakna serta lebih berusaha dalam mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Perawat yang bertugas untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan kesehatan memerlukan kesejahteraan psikologis guna membantu dalam melayani masyarakat.

Menurut hasil wawancara peneliti kepada beberapa perawat di RSUP Dr. Sitanala. Perawat mengatakan banyak suka-

duka ketika berhadapan dengan pasien. Saat pasien telah sembuh dari penyakit, muncul rasa haru dan bahagia, terutama untuk pasien dengan diagnosis tingkat hidup yang rendah. Ucapan terima kasih yang dikatakan oleh keluarga pasien memunculkan rasa bahagia pada perawat, bahkan terdapat keluarga pasien yang memberikan uang atau makanan sebagai bentuk terima kasih. Namun, sesuai peraturan, perawat tidak bisa menerima uang diluar prosedur pembayaran. Ketika ada pasien dalam perawatan meninggal dunia perawat pun ikut merasa sedih.

Perawat juga beberapa kali mendapatkan omelan dari keluarga pasien yang merasa diabaikan, terutama saat malam hari. Karena shift malam hanya ada 3-4 perawat, ada perawat yang pergi menemui dokter untuk konsultasi tentang pasien, ada juga perawat yang sedang mengurus obat dan administrasi pasien, perawat lain sedang memeriksa pasien di kamar lain sehingga ketika ada pasien yang butuh bantuan dan mencari perawat, keluarga pasien merasa diabaikan karena perawat lama untuk melihat keadaan pasien.

Selain itu, terdapat misinformasi antara keluarga pasien, dokter, dengan perawat. Ketika dokter melakukan kunjungan terhadap pasien, dokter menjelaskan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya terhadap pasien. Namun, keesokan harinya saat keluarga pasien dan pasien menanyakan tindakan tersebut, perawat tidak mengetahui karena tidak mendapatkan pesan untuk melakukan tindakan, akhirnya keluarga pasien memarahi perawat.

Menukar jadwal sering terjadi antar sesama perawat karena beberapa keperluan. Ketika perawat yang dipercaya untuk tukar jadwal telat, perawat yang sedang berhalangan di kritik oleh rekan sesamanya karena keterlambatan perawat tersebut yang menurutnya menjadi tanggung jawab untuk memastikan kehadiran perawat. Tidak setiap saat ada perawat yang bisa atau ingin

bertukar jadwal, dari pengalaman seorang perawat, ia ada keperluan keluarga yang mendesak hingga tidak bisa bekerja, karena ketiadaan perawat yang bisa menggantikannya, terpaksa ia harus bekerja dan mengabaikan keluarga.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya kepribadian. Menurut penelitian Dev, Fernando, Lim dan Consedine (dalam Sawitri dan Siswati, 2019) kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *self-compassion*. Menurut Neff (dalam Pratiwi, Dahlan dan Damaiani, 2019) *self-compassion* didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia.

Selain *self-compassion*, dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor kesejahteraan psikologis. Menurut Sasaron dan Pierce (Sa'idah, S., dan Laksmiwati, H, 2017) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis dari individu lain yang bermanfaat saat mengalami stress.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. “Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala?”
2. “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala?”
3. “Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala?”

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan antara *self-compassion* dan dukungan

sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala.

## 2. METODOLOGI

### Definisi Konseptual

Kesejahteraan psikologis adalah individu yang dapat menjalankan dan mengembangkan hidupnya secara positif.

*Self-compassion* adalah sikap sadar akan kesulitan dan kekurangan adalah hal yang dialami semua manusia.

Dukungan sosial adalah perhatian serta kenyamanan fisik maupun psikologis yang diberikan individu lain atau suatu kelompok.

### Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah perawat RSUP Dr. Sitanala yang berjumlah 173 orang. Berdasarkan tabel Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 118. Namun, karena saat peneliti melakukan penelitian, terdapat perawat yang sedang melaksanakan *training* (pelatihan), peneliti mendapatkan 117 perawat sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*.

### Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan Likert dengan membagi lima kategori pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari beberapa pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 33 item valid dan 11 item gugur, pada skala *self-*

*compassion* terdapat 20 item valid dan 3 item gugur, serta pada skala dukungan sosial terdapat 21 item valid dan 3 item gugur.

### Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah Bivariate Correlation dan Multivariate Correlation dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution version 22.0 for windows*).

## 3. LANDASAN TEORI

### Kesejahteraan Psikologis

Menurut Rogers (Simanullang dan Ratnaningsih, 2018) kesejahteraan psikologis adalah individu yang berfungsi secara penuh yaitu yang dapat menjalankan kehidupan sepenuhnya dengan perasaan dan tindakannya. Sedangkan Menurut Garcia dan Alandete (Muhadi dan Izzati, 2020) *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana individu merasa kehidupannya bermakna ketika dirinya dapat melakukan penerimaan diri pribadi, penguasaan lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, dapat mengembangkan dirinya, dan memiliki otonomi atas dirinya.

Kesejahteraan psikologis adalah salah satu konsep dari psikologi positif yang mengacu pada pengembangan potensi diri individu (Ryff dalam Simanullang dan Ratnaningsih, 2018). Shyu (Amin, Triawan, dan Fahmi, 2022) menjelaskan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis akan mempengaruhi perasaan saat bekerja.

Ryff dan Singer (dalam Fahmawati, 2019) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations*

*with others*), pengembangan diri (*personal growth*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), dan otonomi (*autonomy*).

### Self-Compassion

Neff (dalam Sari, Roudhotina, Rahmani dan Iqbal, 2020) mendefinisikan *self-compassion* sebagai memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, mengakui bahwa kekurangan adalah hal yang manusiawi dialami semua manusia, dan tidak mengabaikan juga tidak melebih-lebihkan pemikiran tentang satu aspek dalam diri yang tidak disukai.

*Self-compassion* membuat individu lebih mengenal diri, melihat dengan jelas batas kemampuan diri dan dapat mengakui kekurangan diri tanpa perlu mempertahankan gambaran diri yang selalu positif (Baumeister, Heatherton dan Tice, 1993 dalam Nabila 2020).

Menurut Neff (dalam Adi, 2018) terdapat komponen-komponen pembentuk *self-compassion*, yaitu *Self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identified*.

### Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (dalam Kristy, 2019), dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Smet (dalam Jayafa, 2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal.

Menurut LAM (dalam Priyanti, Mardi dan Fauzi, 2021) dukungan sosial adalah komunikasi verbal maupun non verbal untuk mengurangi perasaan ketidakpastian mengenai situasi, diri sendiri, hubungan,

orang lain, dan fungsi untuk meningkatkan kontrol diri pada pengalaman seseorang. Menurut Rook dan Dooley (dalam Siregar, 2018) dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari individu lain atau kelompok.

House (dalam Paramitha, 2018) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

### Hipotesis

H<sub>1</sub>: Ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala.

H<sub>2</sub>: Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala.

H<sub>3</sub>: Ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP Dr. Sitanala.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tabel 1.

Uji Hipotesis Bivariate

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikasi
<i>Self-Compassion</i>	0.601	0.000
Dukungan Sosial	0.744	0.000

Hipotesis pertama diuji dengan metode *bivariate correlations* dengan koefisien bivariat antara variabel *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,601 dengan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan arah positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesejahteraan

psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dewi Sawitri dan Siswati (2019), terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki. *Self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 36,2% terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil hipotesis kedua melalui metode *bivariate correlation* antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,744 dengan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi kesejahteraan psikologis perawat RSUP Dr. Sitanala, begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis perawat RSUP Dr. Sitanala. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Debbi Redifta Jayafa (2018) ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi atau positif dukungan sosial yang didapat maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu pula sebaliknya.

### Tabel 2.

Uji Hipotesis *Multivariate*

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikasi	Standar Kesalahan Estimasi
Sel- Compassion, Dukungan Sosial	0.554	0.000	7.548

Pada hasil uji hipotesis ketiga menggunakan uji analisis dengan metode *multivariate correlation* menggunakan metode analisis data *regression* dengan metode enter antara variabel *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,554 dan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memisahkan jenis kelamin pada penelitian mengenai kesejahteraan psikologis, peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan *self-compassion*, dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil kategorisasi kesejahteraan psikologis berada pada taraf sedang, sedangkan untuk kategorisasi *self-compassion* dan dukungan sosial berada pada taraf tinggi, terdapat banyak faktor lain yang memungkinkan memiliki kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP Dr. Sitanala seperti usia, status sosial ekonomi, dan religiusitas.

## DAFTAR PUSTAKA

Adi, S. L. (2018) Pengaruh *Self Compassion* Pada *Body Dissatisfaction* di Kalangan Remaja Perempuan. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta

Amin, M. A., Triawan, B. A., dan Fahmi, A. Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Rawat Inap. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 4(2): 557-566

Fatmawaty., Hayati, S., dan Alim. S. (2021). Pengaruh Emotional Labor Dan Psychological Well Being Pada Perawat Rumah Sakit Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*. 1(2): 60-67

Hapsari, I. (2020). Konflik Peran Ganda Dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja Yang Menjalani *Work From Home* Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 13(1): 37-45

Jayafa, D. R. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Perawat. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.

Kartikasari., Fitriana., Yani., Achir., Azidin., dan Yustan. (2020). Pengaruh Pelatihan Pengkajian Komprehensif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Perawat Mengkaji Kebutuhan Klien Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*. 5 (1).

Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 8(1): 49-54

Muhadi, D. N, dan Izzati, U. A. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Work Engagement Pada Perawat Instalansi Rawat Inap Di Rumah Sakit "X". *Jurnal Penelitian Psikologi*. 7(3): 23-29.

Nabila, A. (2020). *Self-Compassion* : Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Psikologi Islam*. 7(1): 23-28

- Noprianty, R. (2019). Jenjang Karir Perawat Dan Kepuasan Pasien Terhadap Kualitas Pelayanan Keperawatan. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*. 5 (2): 146-156.
- Paramitha, P. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Psychological Well Being* pada Remaja Panti Asuhan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., dan Damianti, L. F. (2019). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*. 3(2):88-97.
- Priyanti, S. Y., Mardi., dan Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis Melalui *Self Efficacy* Dan Dukungan Pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 3(3) 758-769.
- Sa'idah, S., dan Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 7(2):116-122.
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., dan Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, *Self-Compassion*, dan Kesejahteraan Psikologis Pada Caregiver Skizofrenia. *Jurnal Psikologi*. 16 (1): 1-10.
- Sawitri, D., dan Siswati. (2019). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*. 8(2):112-117.
- Simanullang, R. T. W., dan Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Keterikatan Kerja pada Perawat Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit X Kota Semarang. *Jurnal Empati*. 7(4): 290-296.
- Siregar, N. (2018). Kualitas hidup wanita menopause ditinjau dari dukungan sosial di kelurahan sempakata padang bulan medan. *Jurnal Diversita*. 4(1): 9-15.