

***Self-compassion* sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Kerja pada Pekerja Sosial Kesehatan Mental**

Roza Elmanika Putri¹, Ruri Handayani²
Psikologi, Universitas Islam Sumatera Barat

E-mail: rozaelmanikaberkah@gmail.com¹, ruri.psi@gmail.com²

ABSTRAK

Pekerja sosial yang menangani individu dengan gangguan psikososial dan permasalahan mental di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa menghadapi tantangan kerja yang besar, seperti beban emosional yang intens dan tuntutan kesiapsiagaan tinggi, yang berisiko memicu stres kerja. Salah satu faktor internal yang diduga dapat memitigasi dampak buruk tersebut adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres kerja, tingkat *self-compassion*, serta peran *Self-compassion* terhadap stres kerja pada pekerja sosial tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja sosial cenderung mengalami tingkat stres kerja yang cukup tinggi. Sementara itu, tingkat *Self-compassion* responden mayoritas berada pada kategori sedang (73%), diikuti kategori rendah (14%), dan tinggi (13%). Analisis data menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja ($p < 0,001$; $\beta = -0,060$). *Self-compassion* terbukti berperan sebagai faktor pelindung (faktor protektif) psikologis dan strategi coping yang efektif bagi pekerja sosial dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Kata Kunci: Self-Compassion, Stres Kerja, Pekerja Sosial, Gangguan Jiwa.

ABSTRACT

Social workers caring for individuals with psychosocial disabilities and mental health disorders at the Bina Laras Harapan Sentosa Social Rehabilitation Center face substantial occupational challenges, including intense emotional burdens and high demands for alertness, which place them at a high risk of experiencing job stress. One internal factor hypothesized to mitigate these adverse effects is self-compassion. This study aims to determine the levels of job stress and self-compassion, as well as to analyze the role of Self-compassion on job stress among these social workers. A quantitative method with a purposive sampling technique was employed. The findings indicate that the social workers tend to experience relatively high levels of job stress. Meanwhile, the majority of respondents exhibited a moderate level of Self-compassion (73%), followed by low (14%) and high (13%) categories. Data analysis reveals that Self-compassion has a negative and significant effect on job stress ($p < 0,001$; $\beta = -0,060$). Consequently, Self-compassion is proven to serve as a psychological protective factor and an effective coping strategy for social workers in managing occupational pressures.

Keywords: Self-Compassion, Job Stress, Social Workers, Mental Disorders.

1. PENDAHULUAN

Pekerja sosial merupakan profesi yang memiliki peran penting dalam membantu individu atau kelompok yang mengalami permasalahan sosial. Dalam pelaksanaan tugasnya, pekerja sosial dituntut untuk mampu memberikan pelayanan, pendampingan, rehabilitasi, serta dukungan psikososial kepada klien secara optimal (Hidayah et al., 2023). Profesi ini merestorasi fungsi sosial individu agar dapat kembali berdaya dan berfungsi secara wajar di tengah masyarakat.

Tuntutan pekerjaan yang tinggi, beban emosional dalam menghadapi klien, serta tanggung jawab yang besar sering kali menjadi tantangan tersendiri dalam dunia pekerjaan. Pekerja sosial yang bekerja di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa, menangani individu dengan gangguan psikososial dan permasalahan mental. Pekerja sosial memastikan klien dengan berbagai masalahnya mendapatkan haknya sebagai manusia dan menjembatani proses pemulihan kejiwaan klien.

Menghadapi individu dengan masalah mental membutuhkan perhatian, kesabaran, serta keterlibatan emosional yang intens dalam proses pelayanan. Menjadi seorang pekerja sosial berarti harus siap menyelami labirin emosi manusia yang penuh dengan trauma, keputusan, dan konflik. Setiap hari, mereka harus memilah antara objektivitas profesional dan empati personal, sebuah batasan yang sangat tipis dan kerap kali mengabur. Ketika batasan ini mulai goyah, ketahanan psikologis sangat dipengaruhi.

Pekerja sosial yang bekerja di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa (PSBL), menangani individu dengan gangguan psikososial dan permasalahan mental. Lingkungan panti rehabilitasi seperti ini memiliki karakteristik yang jauh lebih kompleks dibandingkan institusi sosial umum lainnya. Di tempat rehabilitasi ini, para pekerja sosial berhadapan langsung

dengan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan penyandang disabilitas mental yang berada dalam berbagai fase pemulihan. Pekerja sosial memastikan klien dengan berbagai masalahnya mendapatkan haknya sebagai manusia dan menjembatani proses pemulihan kejiwaan klien. Tugas ini menuntut komitmen total, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga kesiapan mental untuk menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi dari waktu ke waktu

Beban kerja yang dimiliki pekerja sosial dalam menghadapi individu dengan masalah mental menjadi tantangan tersendiri. Setiap hari dihadapi dengan kondisi klien yang cenderung tidak stabil dan tidak konsisten. Perubahan perilaku yang ekstrem ini menuntut para pekerja sosial untuk selalu berada dalam mode siaga tinggi (*high alertness*). Keterlibatan emosional yang konstan tanpa adanya jeda pemulihan yang cukup lambat laun akan menguras energi psikologis mereka, memicu kejenuhan, dan menciptakan jarak emosional yang memungkinkan berdampak pada kualitas layanan pekerjaan.

Ketika beban emosional tersebut menumpuk tanpa adanya mekanisme koping yang adekuat, manifestasi stres mulai muncul ke permukaan. Munculnya kelelahan fisik maupun emosional, adanya penurunan motivasi kerja, kesulitan untuk berkonsentrasi, cenderung sensitif dan mudah marah, hingga penurunan kualitas pelayanan terhadap klien, merupakan gejala individu mengalami stres pada pekerjaannya (Anggraeni, 2023; Asih et al., 2018). Secara fisiologis, stres dapat bermanifestasi dalam bentuk gangguan tidur, sakit kepala kronis, hingga kelelahan akut yang tidak kunjung hilang meskipun telah beristirahat. Secara psikologis, rasa frustrasi dan hilangnya kepuasan kerja (*compassion fatigue*) dapat membuat pekerja sosial merasa tidak berdaya dan kehilangan makna atas profesi yang mereka jalani.

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu dalam mengatasinya (Rahmawati & Retnaningrum, 2022). Stres kerja jika tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis pekerja sosial dan tentunya akan berdampak besar terhadap efektivitas pelayanan sosial yang diberikan.

Mengingat besarnya risiko tersebut, urgensi untuk menemukan faktor protektif internal menjadi sangat krusial. Salah satu memitigasi dampak buruk stres pada pekerjaan dan mencegah terjadinya burnout ialah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri, memahami bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menghadapi pengalaman negatif dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi diri secara berlebihan (Hana & Purwandani, 2023). Individu yang memiliki *Self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima tekanan hidup, mengelola emosi negatif, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang menekan. Saat pekerja sosial tidak memiliki kemampuan untuk memberikan kasih sayang kepada dirinya sendiri, maka individu akan lebih mudah mengalami kelelahan emosional, burnout, dan stres kerja.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres kerja yang dialami oleh pekerja sosial saat menghadapi individu dengan permasalahan mental, dan mengetahui apakah pekerja sosial tersebut memiliki *self-compassion*. Penelitian ini juga ingin mengetahui bagaimana peran *self-compassion* terhadap stres kerja yang dialami pekerja sosial yang menghadapi individu permasalahan mental. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis bagi para profesi kesehatan mental.

2. LANDASAN TEORI

Robbins dan Judge (2017) menjelaskan stres kerja merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhi dirinya. Sarafino dan Smith (2014) menerangkan stres merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan kondisi biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Berdasarkan hal ini, dapat dikatakan stres yang berasal dari luar dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan sosial individu. Stres kerja merupakan reaksi negatif atau perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu terhadap tekanan yang berasal dari lingkungan pekerjaan.

Stres kerja dapat diketahui dari tiga aspek yakni fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins & Judge, 2017). Aspek fisiologis yakni perubahan biokimia yang ada pada fisiologis muncul saat mengalami tekanan stres sehingga mengakibatkan perubahan metabolisme, mempercepat semua sistem kerja tubuh, masalah kesehatan yang serius akan timbul apabila individu mengalami stres dalam jangka waktu lama. Hal ini terlihat dari gejala yang muncul seperti sakit kepala, susah tidur, bangun terlalu awal, sakit pinggang, pencernaan terganggu, tekanan darah naik, serangan jantung, keringat berlebih, selera makan berubah, kelelahan atau kehilangan energi.

Terdapat tiga aspek terkait dengan stres kerja, menurut Robbins & Judge, (2017) diantaranya : Pertama yakni aspek Fisiologis. Perubahan biokimia yang ada pada fisiologis muncul saat mengalami tekanan stres sehingga mengakibatkan perubahan metabolisme, mempercepat

semua sistem kerja tubuh, masalah kesehatan yang serius akan timbul apabila individu mengalami stres dalam jangka waktu lama. Hal ini terlihat dari gejala yang muncul seperti sakit kepala, susah tidur, bangun terlalu awal, sakit pinggang, pencernaan terganggu, tekanan darah naik, serangan jantung, keringat berlebih, selera makan berubah, kelelahan atau kehilangan energi.

Kedua aspek Psikologis, yang mana stres dapat menyebabkan banyak hal yang tidak menyenangkan terutama dalam hal pekerjaan, termasuk kecemasan, ketegangan, mudah marah, kebosanan, sikap suka menunda, kehilangan semangat, mudah tersinggung, kurang kepercayaan diri, merasa tidak mampu melewati tahap sulit dalam pekerjaan dan perasaan tidak berdaya.

Ketiga aspek perilaku. Ketika individu berada di bawah tekanan, hal ini menjelaskan bahwa ada korelasi semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perubahan perilaku yang muncul. Perubahan perilaku yang sering terjadi saat individu dalam tekanan yakni penurunan produktivitas, sensitivitas, kesulitan mempercayai orang lain, dan risiko obat-obatan. Saat mengalami tekanan stres muncul perubahan metabolisme yang dirasakan tubuh disebut dengan aspek fisiologis. Sedangkan aspek psikologis dimana munculnya perubahan suasana hati meliputi ketegangan, kecemasan, dan mudah marah. Serta aspek perilaku dimana muncul perbedaan perilaku saat individu berada dalam tekanan.

Stres dapat menyebabkan banyak hal yang tidak menyenangkan terutama dalam hal pekerjaan, termasuk kecemasan, ketegangan, mudah marah, kebosanan, sikap suka menunda, kehilangan semangat, mudah tersinggung, kurang kepercayaan diri, merasa

tidak mampu melewati tahap sulit dalam pekerjaan dan perasaan tidak berdaya. Aspek Perilaku, yang mana ketika individu berada di bawah tekanan, hal ini menjelaskan bahwa ada korelasi semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perubahan perilaku yang muncul. Perubahan perilaku yang sering terjadi saat individu dalam tekanan yakni penurunan produktivitas, sensitivitas, kesulitan mempercayai orang lain, dan risiko obat-obatan.

Hal yang menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa adanya penyelesaian sehingga menjadikan individu sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut individu harus dapat menerima segala kenyataan, kesulitan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi padanya yang biasa disebut dengan *Self-compassion*. Berbagai penelitian terakhir menyebutkan bahwa individu dengan *Self-compassion* yang tinggi memiliki daya tahan yang baik saat menghadapi tuntutan dan situasi yang menekan. Tiga komponen dalam *Self-compassion* dapat membantu mengurangi stres (Wu et al., 2023)

Self-compassion didefinisikan sebagai kemampuan memperlakukan diri sendiri dengan welas asih, kesadaran penuh (*mindfulness*), dan rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) saat menghadapi kesulitan (Mangoulia et al., 2025). *Self-compassion* (belas kasih diri) pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan tidak mengkritik diri sendiri (*self judgement*), tetapi lebih melihat kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya

Self-compassion dapat dilihat dari tugas aspek (Sugianto et al., 2020) : Pertama Mengasihi diri vs menghakimi diri (*Self Kindness vs Self Judgment*). Mengasihi diri digambarkan dengan sikap yang ramah, lembut, pengertian, dan penuh dukungan terhadap diri. Individu yang berwelas diri akan bersikap hangat dan menerima diri, serta tidak menghakimi diri sendiri atas kekurangan dan kegagalan yang dialami.

Aspek kedua ialah kemanusiaan universal vs isolasi (*Common Humanity vs Isolation*). Kemanusiaan universal digambarkan dengan menyadari pengalaman universal manusia yang di dalamnya termasuk penderitaan, kegagalan, dan kesalahan. Kemanusiaan universal juga melibatkan kesadaran bahwa manusia pada hakikatnya tidak sempurna. Individu yang berwelas diri melihat pengalaman penderitaan, kegagalan, dan kesulitan hidup dari banyak perspektif, sehingga tidak larut dalam perasaan bahwa hanya dirinya-lah yang gagal atau menderita.

Ketiga *Mindfulness* vs *overidentifikasi* (*Over Identification*). Welas diri terdiri dari tingkat mindful yang tinggi dan tingkat ruminasi terhadap perasaan negatif (*overidentifikasi*) yang rendah. Kesadaran ini ditunjukkan dengan kejernihan dalam melihat bahwa individu sedang menderita tanpa terokupasi pada pemikiran dan perasaan bahwa ia menderita atau gagal.

Self-compassion dipengaruhi oleh pola asuh. Individu yang tumbuh dengan orang tua yang hangat, suportif, dan penuh penerimaan cenderung menginternalisasi suara tersebut menjadi *self-kindness* saat mereka dewasa (K. Neff, 2003). Perempuan secara umum memiliki tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini sering kali

dikaitkan dengan kecenderungan perempuan untuk melakukan ruminasi (memikirkan masalah secara berulang-ulang) serta tuntutan sosial-kultural yang membuat perempuan lebih mudah merasa bersalah atau mengkritik diri sendiri (*self-judgment*) (Ranjouri et al., 2025).

Individu dengan perfectionis, terlalu menuntut kesempurnaan tanpa toleransi kesalahan cenderung memiliki *self-compassion* yang sangat rendah (K. D. Neff, 2023). Munculnya emosi negatif yang diarahkan ke diri sendiri juga menjadi faktor yang mempengaruhi *self-compassion*. Seperti rasa malu terhadap tubuh (*body-related shame*), rasa bersalah (*guilt*), dan rasa iri (*envy*)—menjadi prediktor kuat yang menurunkan skor *self-compassion*. Sebaliknya, individu yang mampu menerima keterbatasan fisiknya akan lebih mudah mempraktikkan komponen *common humanity*, yakni menyadari tidak ada manusia yang sempurna (Loughlin et al., 2025).

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian merupakan pekerja sosial di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan karakteristik responden berusia di atas 20 tahun dan aktif bekerja dalam pelayanan rehabilitasi sosial. Pengumpulan data menggunakan google forms dan instrumen yang digunakan untuk mengukur *Self-compassion* adalah *Self-compassion Scale* dari Neff (2016), sedangkan stres kerja diukur menggunakan skala stres kerja berdasarkan aspek Robbins dan Judge (2017). Data dianalisis menggunakan analisis regresi dan analisis jalur untuk mengetahui

pengaruh *Self-compassion* terhadap stres kerja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa pekerja sosial yang menangani individu dengan permasalahan mental cenderung mengalami tingkat stres kerja yang cukup tinggi baik secara fisik maupun psikologis. Pekerja sosial memiliki beban kerja yang harus mendampingi, mengawasi, dan membantu kebutuhan warga binaan setiap hari, serta penanganan kondisi darurat yang menuntut kesiapsiagaan menimbulkan kelelahan fisik.

Pekerja sosial sering menghadapi klien yang sulit dikendalikan, emosional, atau mengalami gangguan perilaku sehingga mengurus emosi. Belum lagi dituntut untuk tetap sabar, peduli, dan memahami kondisi klien meskipun sedang mengalami tekanan pribadi. Tanggung jawab besar terhadap keselamatan dan kesejahteraan klien memicu perasaan cemas dan tekanan psikologis.

Self-compassion berarti kemampuan pekerja sosial untuk bersikap penuh kasih kepada diri sendiri saat menghadapi tekanan, kelelahan emosional, perilaku sulit dari klien jiwa. *Self-compassion* pekerja sosial pada penelitian ini yakni 13% dari populasi berada pada kategori tinggi, 73% dari populasi berada pada kategori sedang, dan 14% dari populasi berada pada kategori rendah. Pekerja sosial cukup dapat memahami dan menerima diri, mengelola tekanan emosional, serta bersikap lebih baik kepada diri sendiri walau memiliki beban pekerjaan yang berat. Pekerja sosial di Panti Sosial Bina Laras cukup dapat menerima keterbatasan diri, tetap dapat mengelola emosi dan menjaga keseimbangan psikologis dengan tetap tenang dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan klien dengan gangguan jiwa.

Pengaruh *Self-compassion* terhadap stres kerja dalam penelitian ini bersifat negatif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi *Self-compassion* yang dimiliki pekerja sosial, maka semakin rendah stres kerja yang dialami. Sebaliknya, jika *Self-compassion* rendah maka stres kerja cenderung meningkat ($p < 0,001$; $\beta = -0,060$). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan *Self-compassion* berkorelasi negatif dengan stres kerja pada banyak profesi (Jung, 2025; Mangoulia et al., 2025). Individu dengan tingkat *Self-compassion* yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat burnout dan secondary traumatic stress yang lebih rendah (Mangoulia et al., 2025).

Self-compassion berperan sebagai faktor pelindung psikologis terhadap stres kerja pada pekerja sosial. Riset longitudinal pada praktisi dan mahasiswa kerja sosial menemukan bahwa komponen *mindfulness* di dalam *self-compassion* merupakan penahan (*buffer*) paling kuat terhadap kelelahan emosional (Ying, 2009). Semakin baik *Self-compassion* seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi tekanan pekerjaan. *Self-compassion* membantu pekerja sosial untuk dapat lebih menerima kekurangan diri, tidak terlalu keras pada diri sendiri, mampu mengelola emosi saat menghadapi tekanan kerja, serta lebih tenang dalam menghadapi klien dengan gangguan jiwa yang membuat yang menjadi strategi coping stres. *Self-compassion* membantu pekerja sosial menerima kondisi sulit sebagai bagian dari pengalaman hidup sehingga mereka tidak mudah mengalami kelelahan emosional

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *Self-compassion* dapat menjadi faktor protektif terhadap stres kerja (Ewert et al., 2024; Han

& Hui, 2023; Jung, 2025; Lee & Lee, 2020; Mangoulia et al., 2025). Dengan demikian, peningkatan *Self-compassion* penting untuk mendukung kesehatan mental pekerja sosial.

Peningkatan kualitas hidup profesional pada pekerja sosial kesehatan mental sangat bergantung pada keseimbangan dinamis antara kepuasan kerja (*compassion satisfaction*) dan pengelolaan risiko kelelahan emosional (*compassion fatigue*). Ketika individu mampu menemukan makna mendalam, rasa syukur, dan efikasi diri dari keberhasilannya membantu klien pulih, energi positif tersebut bertindak sebagai motor penggerak ketahanan psikologisnya. Namun, kepuasan ini tidak dapat berdiri sendiri tanpa adanya upaya aktif untuk memitigasi dampak buruk dari stres kerja.

Penerapan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, pekerja sosial dapat melatih diri untuk tidak menghakimi keterbatasan diri, melainkan memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan yang sama seperti yang diberikan kepada klien. Proses ini secara neurobiologis mengaktifkan sistem penenang (*soothing system*) di otak, yang secara efektif memotong jalur stres kronis dan menjaga kapasitas empati agar tetap penuh serta berkelanjutan dalam jangka panjang (Allen, 2021). Sehingga tanggung jawab peningkatan kualitas hidup profesional ini tidak boleh dibebankan sepenuhnya pada pundak individu sebagai bentuk perawatan diri (*self-care*) semata, melainkan harus didukung oleh ekosistem organisasi yang sehat. Lembaga pelayanan kesehatan mental. Sinergi antara ketangguhan psikologis internal pekerja dan dukungan struktural dari organisasi inilah yang akan melahirkan pelayanan klinis yang bermutu tinggi tanpa mengorbankan kesehatan mental para praktisi.

5. KESIMPULAN

Pekerja sosial di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa DKI Jakarta menghadapi tingkat stres kerja yang cukup tinggi, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini disebabkan oleh beban kerja yang berat, seperti keharusan mendampingi, mengawasi, memenuhi kebutuhan harian warga binaan dengan gangguan jiwa, serta menghadapi penanganan kondisi darurat dan perilaku klien yang sulit dikendalikan.

Tingkat *Self-compassion* pada mayoritas pekerja sosial di panti tersebut berada dalam kategori sedang (73%), sementara 13% berada di kategori tinggi, dan 14% berada di kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pekerja sosial secara umum cukup mampu memahami, menerima keterbatasan diri, serta menjaga keseimbangan psikologis di tengah beban kerja yang berat. *Self-compassion* terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja pada pekerja sosial ($p < 0,001$; $\beta = -0,060$). Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-compassion* yang dimiliki oleh pekerja sosial, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka rasakan, dan sebaliknya.

Self-compassion berfungsi sebagai faktor protektif (pelindung psikologis) dan strategi *coping* stres yang efektif. Sikap ini membantu pekerja sosial untuk tidak terlalu keras atau menghakimi diri sendiri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta membantu menerima kondisi sulit dan tekanan pekerjaan sebagai bagian universal dari pengalaman hidup.

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Instansi/Manajemen Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa

Mengadakan Program Pelatihan Kebijakan Diri (*Self-compassion Training*). Pentingnya *Self-compassion* sebagai faktor protektif stres, pihak manajemen disarankan untuk memfasilitasi program pelatihan khusus atau *workshop mindfulness* secara berkala guna agar terdapat peningkatan.

Penyediaan Dukungan Psikologis Profesional, Mengingat tingginya beban emosional dan fisik dalam menangani klien dengan gangguan jiwa, instansi perlu menyediakan layanan konseling atau sesi *debriefing* rutin bagi pekerja sosial untuk mencegah terjadinya kelelahan emosional (*burnout*).

2. Bagi Pekerja Sosial

Meningkatkan Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri. Diharapkan dapat terus melatih diri untuk bersikap ramah, lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri (*self-kindness*) ketika menghadapi kegagalan atau situasi darurat di panti, serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Membangun Kesadaran, terhadap emosi negatif yang muncul akibat tekanan kerja tanpa larut atau terhanyut (*overidentifikasi*) di dalamnya, sehingga kesehatan mental personal tetap terjaga.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Memperluas Sampel Penelitian: Penelitian berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek tidak hanya pada satu panti sosial, melainkan ke beberapa panti sosial atau komunitas

rehabilitasi lainnya agar generalisasi hasil penelitian menjadi lebih luas.

Meneliti Variabel

Tambahan: Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memediasi atau memoderasi hubungan antara *Self-compassion* dan stres kerja, seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau masa kerja.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih kepada pimpinan, staf, dan seluruh pekerja sosial di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa DKI Jakarta yang telah memberikan izin serta bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Apresiasi juga penulis sampaikan kepada rekan sejawat di Universitas Islam Sumatera Barat atas diskusi dan masukan ilmiah yang berharga selama proses penyusunan artikel ini. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian hingga publikasi jurnal ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti (*self-funded*), tanpa adanya keterlibatan atau bantuan dana dari sponsor maupun pihak ketiga mana pun

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K. A. (2021). *Perceived stress , self-compassion and job burnout in nurses : the moderating role of.* <https://doi.org/10.1177/1744987120970612>
- Anggraeni, M. U. (2023). *Pengaruh Beban*

- Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja dengan Mediator Stres Kerja pada Karyawan di Bank Tabungan Negara (BTN) Kc. Kupang.* Universitas Persada Indonesia YAI.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang University Press.
- Ewert, C., Buechner, A., & Schröder, M. (2024). Stress Perception and Coping as Mediators of the Link Between Self - Compassion and Affective Well - being ? Evidence From Two Longitudinal Studies. *Mindfulness*, 372–388. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02295-1>
- Han, A., & Hui, T. (2023). Effects of Self - Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms , Anxiety , and Stress : A Meta - Analysis. *Mindfulness*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Hana, D. R., & Purwandani, E. (2023). *Ketangguhan pada generasi sandwich*. 1–22.
- Hidayah, B., Hendrijanto, K., Poerwanti, S. D., Santoso, B., & Puspito, A. N. (2023). Proses Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Pasca Pasung di Unit Pelaksanaan Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. *Multidisciplinary Journal*, 6, 1–9.
- Jung, E. (2025). *The Impact of Self-Compassion on Enhancing the Professional Quality of Life for Healthcare Workers*. 40(14), 1–8.
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). *The role of self-compassion in the academic stress model*.
- Loughlin, E. K. O., Marashi, M., Beer, S., Sabiston, C. M., Nesbitt, A. E., Rourke, R. H. O., Pierre, M., & Loughlin, J. L. O. (2025). Factors associated with low self - compassion in young adults. *Canadian Journal of Public Health*, 446–455. <https://doi.org/10.17269/s41997-024-00965-8>
- Mangoulia, P., Tsokas, N., Koukia, E., Malli, F., & Missouridou, E. (2025). *Cultivating Self-Compassion to Improve Social Workers ' Professional Quality of Life in Primary Healthcare*. 1–17.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 1–26.
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2022). Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Mempengaruhi Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 101. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i2.968>
- Ranjouri, S., Meyer, D., & Bates, G. W. (2025). *Self-Compassion Components and Emotional Regulation Strategies as Predictors of Psychological Distress and Well-Being*. 1(2012), 1–17.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions-* (Eight). Wiley.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Wu, Q., Cao, H., Du, H., Wu, Q., Cao, H., & Du, H. (2023). *Depressive Symptoms in University Teachers : Buffering Effect of Self-Compassion Work Stress , Work-Related Rumination , and Depressive Symptoms in University Teachers : Buffering Effect of Self-Compassion*. 1578. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S403744>
- Ying, Y. (2009). *Contribution of Self-Compassion to Competence and Mental Health in Social Students*. 45(2), 309–324.