

## Peran Self-Compassion terhadap Kualitas Hidup Profesional: Studi pada Perawat Jiwa

Anggita Kesumaputri<sup>1</sup>, Hamidah<sup>1</sup>, M. Shalehuddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, <sup>2</sup>RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang  
email: anggita.kesumaputri-2016@psikologi.unair.ac.id

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima: 14 Juli 2021  
Direvisi: 06 September 2021  
Disetujui: 28 September 2021

DOI:  
[http://dx.doi.org/10.24014/  
jp.v14i2.13625](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.13625)

Perawat jiwa memiliki beban pekerjaan yang mengakibatkan mereka rentan mengalami *burnout* dan *secondary traumatic stress* yang dapat menurunkan kualitas hidup profesional, kemudian berdampak pada kinerja dan kesejahteraan pribadi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris peran *self-compassion* terhadap kualitas hidup profesional pada perawat jiwa yang bekerja di rumah sakit jiwa. Tipe penelitian ini adalah survei dengan model *cross-sectional*. Subjek merupakan 89 perawat yang bekerja di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Professional Quality of Life Scale* versi 5 (ProQOL 5). Hasil analisis data dengan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek-aspek kualitas hidup profesional, yakni *compassion satisfaction* ( $B = 0,202, p < 0,001$ ), *burnout* ( $B = -0,225, p < 0,001$ ), dan *secondary traumatic stress* ( $B = -0,239, p < 0,001$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam memprediksi kualitas hidup profesional pada perawat jiwa. Edukasi mengenai *self-compassion* untuk perawat jiwa dapat menjadi salah satu pilihan intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup profesional mereka.

**Kata Kunci:** perawat jiwa; kualitas hidup profesional; self-compassion

## The Role of Self-Compassion on Professional Quality of Life: A Study on Mental Health Nurses

### Abstract

Mental health nurses have a workload that makes them vulnerable to burnout and secondary traumatic stress which can reduce professional quality of life, impacting their performance and personal well-being. This study aimed to empirically determine the role of self-compassion on professional quality of life of mental health nurses who work in mental health hospital. This is a survey research with a cross-sectional model. Subjects were 89 nurses who work at Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Mental Health Hospital, selected through purposive sampling technique. The instruments used were Self-Compassion Scale (SCS) and Professional Quality of Life Scale version 5 (ProQOL 5). The results of data analysis with simple linear regression showed that self-compassion has a significant effect on aspects of professional quality of life, namely compassion satisfaction ( $B = 0,202, p < 0,001$ ), burnout ( $B = -0,225, p < 0,001$ ), and secondary traumatic stress ( $B = -0,239, p < 0,001$ ). This study shows that self-compassion plays a role in predicting the professional quality of life of mental health nurses. Education about self-compassion for mental health nurses can be an intervention option to improve their professional quality of life.

**Keywords:** mental health nurses; professional quality of life; self-compassion

### Pendahuluan

Perawat jiwa merupakan salah satu bagian penting dalam pelayanan kesehatan jiwa, khususnya di rumah sakit jiwa. Salah satu pekerjaan yang dilakukan yakni pemberian asuhan keperawatan, menuntut perawat jiwa untuk mampu membangun hubungan interpersonal dan komunikasi yang

baik dengan pasien, hadir secara utuh dari segi fisik maupun psikologis untuk memenuhi kebutuhan pasien (Yusuf, Fitriyarsi, Nihayati, & Tristiana, 2019). Namun, selama bekerja perawat jiwa tidak terlepas dari tantangan dan permasalahan pekerjaan.

Perawat jiwa menghabiskan sebagian besar waktu untuk menyediakan perawatan

bagi pasien dengan kondisi mental yang kompleks. Mereka berinteraksi secara langsung dan terus-menerus dengan pasien, dan interaksi ini dapat terjadi dalam jangka waktu lama. Terlebih lagi, perawat jiwa dihadapkan dengan perilaku pasien yang tidak terduga (Joubert & Bhagwan, 2018). Perawat jiwa juga sangat berisiko mendapatkan perilaku agresif dan kekerasan dari pasien (Aji & Ambarini, 2014; Yosep, Putit, Hazmi, & Mediani, 2016). Selain merawat pasien, perawat jiwa memiliki tugas administrasi yang harus diselesaikan (Hamaideh, 2012). Tantangan lain yang dihadapi yaitu kurangnya apresiasi dan adanya pandangan negatif mengenai pekerjaan sebagai perawat jiwa di masyarakat dan kalangan sesama profesi perawat (Sabella & Fay-Hillier, 2014).

Beban dan tantangan pekerjaan membuat perawat jiwa berada dalam situasi penuh tekanan kemudian menimbulkan stres dan trauma (Amelia, Iswanto, & Chrisnawati, 2017; Turgoose & Maddox, 2017; Varghese, 2020). Hal ini mengakibatkan mereka rentan mengalami *compassion fatigue* (Kaur et al., 2018 dalam Handini, Patarru', Weu, Heryyanoor, & Purwanza, 2019) yang dapat menurunkan kualitas hidup profesional.

Kualitas hidup profesional adalah kualitas yang dirasakan individu terkait dengan pekerjaannya sebagai seorang penolong (Stamm, 2010). Kualitas hidup profesional meliputi dua aspek, yaitu 1) *compassion satisfaction* sebagai aspek positif dan 2) *compassion fatigue* sebagai aspek negatif (Stamm, 2010).

*Compassion satisfaction* adalah kondisi ketika perawat jiwa merasakan pemenuhan diri dan kebahagiaan karena dapat menolong orang lain dan melakukan pekerjaannya dengan baik. *Compassion fatigue* dibagi menjadi dua, yakni *burnout* dan *secondary traumatic stress*. *Burnout* adalah kelelahan fisik, emosional, dan mental disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi

yang menguras emosi dan berangsur-angsur mengakibatkan kesulitan dalam melakukan pekerjaan secara efektif. *Secondary traumatic stress* adalah tekanan, kecemasan, dan rasa takut yang muncul karena membantu orang yang secara langsung mengalami situasi traumatis dan menyaksikan pengalaman traumatis orang yang dibantu.

Kualitas hidup profesional yang baik tergambar dari adanya *compassion satisfaction*. *Compassion satisfaction* yang didapat dari pekerjaan memberikan makna dan tujuan hidup bagi perawat jiwa, membuat mereka terlibat secara utuh dan lebih percaya diri dalam melakukan tugas. *Compassion satisfaction* juga memunculkan koordinasi tim yang baik, sehingga tercipta lingkungan pekerjaan yang positif (Sacco & Copel, 2018). Coetzee dan Klopper (2010) mengatakan ketika kualitas hidup profesional individu baik, maka ia akan lebih berkembang dalam pekerjaannya. Meskipun begitu, untuk mencapai kualitas hidup profesional yang baik tidaklah mudah karena perawat jiwa juga dapat merasakan *compassion fatigue*.

Studi yang dilakukan oleh Hegney dan kawan-kawan (2015) menemukan bahwa *burnout* dan *secondary traumatic stress* berhubungan secara signifikan dengan tingkat depresi dan kecemasan. *Compassion fatigue* yang dialami perawat dapat menyebabkan meningkatnya penyakit fisik dan izin sakit, tingginya tingkat *turnover*, dan berkurangnya produktivitas (Murray, 2019). Studi lain mengungkap bahwa *burnout* dapat memengaruhi kemampuan individu untuk menunjukkan rasa belas kasih terhadap pasien dan mengurangi kepuasan kerja (Farquharson et al., 2013; Young Hee & Jong Kyung, 2012 dalam Durkin, Beaumont, Hollins Martin, & Carson, 2016). *Compassion fatigue* juga diketahui berkorelasi dengan menurunnya kepuasan dan keselamatan pasien (Garman, et al., 2002; Halbesleben, et al., 2008 dalam Potter et al., 2010). Oleh karena itu, diperlukan untuk mengetahui

faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup profesional.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup profesional yaitu *self-compassion*. *Self-compassion* adalah sikap terbuka terhadap penderitaan, kegagalan, atau kekurangan diri, berusaha meringankan penderitaan yang dialami dengan kebaikan, memberikan pemahaman yang tidak menghakimi, dan memandang pengalaman tersebut sebagai pengalaman manusia yang umum (Neff, 2003a).

*Self-compassion* mencakup tiga aspek, yaitu 1) *self-kindness vs self-judgement*, 2) *common humanity vs isolation*, dan 3) *mindfulness vs over-identification* (Neff, 2003a). *Self-kindness* adalah bersikap baik dan memahami diri sendiri dibandingkan terlalu mengkritik diri (*self-judgement*). *Common humanity* yakni memandang peristiwa yang dialami sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum dibandingkan merasa terisolasi (*isolation*). *Mindfulness* adalah menyadari pikiran dan perasaan atas pengalaman saat ini dengan seimbang dibandingkan terlalu tenggelam dalam perasaan negatif (*over-identification*).

*Self-compassion* berperan dalam melunakkan reaksi individu ketika mengalami peristiwa buruk maupun ketika menyaksikan penderitaan orang lain, sehingga individu mampu merespon peristiwa tersebut dengan keseimbangan emosi yang lebih besar dan dengan sudut pandang objektif (Abaci & Arda, 2013; Neff & Pommier, 2013). Alhasil, walaupun perawat jiwa mengalami kejadian buruk selama memberikan perawatan pada pasien, ia tetap merasakan kepuasan dari pekerjaannya. Selain itu, dengan reaksi emosi yang adaptif serta sudut pandang objektif, perawat jiwa tidak mudah mengalami stres berlebihan (Germer & Neff, 2013). Hal ini memperkecil risiko terjadinya *compassion fatigue*.

Penelitian Duarte dan Pinto-Gouveia (2017) mengungkap bahwa *self-compassion* dapat memprediksi tingkat *compassion satisfaction* yang lebih tinggi dan *compassion fatigue* yang lebih rendah. Durkin dan kawan-kawan (2016) menemukan bahwa tingkat *self-compassion* tinggi mendorong peningkatan pada kualitas hidup dan kesejahteraan, serta ketahanan yang lebih besar terhadap stres kerja. Studi yang dilakukan Duarte dan kawan-kawan (2016) mengungkap bahwa kemampuan untuk memandang pengalaman negatif secara sadar (*mindful*) berkontribusi terhadap *compassion satisfaction*. Kedua penelitian tersebut menyebutkan bahwa kecenderungan mengkritik dan mengisolasi diri, serta terlalu tenggelam dalam pengalaman negatif meningkatkan kerentanan terjadinya *compassion fatigue*. Penelitian kualitatif dengan subjek perawat muda mengungkap bahwa menerapkan *self-compassion* di tempat kerja membuat mereka mampu memberikan perawatan yang lebih baik dan menghadapi permasalahan dengan bijak (McPhee, 2019).

RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJ Lawang) adalah salah satu rumah sakit jiwa yang menjadi rujukan utama di Jawa Timur (Hikmah, 2015). Penelitian sebelumnya terhadap perawat jiwa di RSJ Lawang menyebutkan bahwa perilaku agresi yang dilakukan pasien membuat perawat mengalami stres (Aji & Ambarini, 2014; Muhith, Fardiansyah, & Mawaddah, 2018). Hal ini berdampak pada kecemasan dan berkurangnya sensitivitas terhadap orang lain, terutama pasien. Selain itu, kondisi pasien yang sangat tidak stabil terkadang membuat perawat merasa takut dan tidak mampu menangani pasien, serta kelelahan jika jumlah pasien yang ditangani cukup banyak (Kholifah, Soeharto, & Supriati, 2016).

Hasil wawancara terhadap beberapa perawat jiwa di RSJ Lawang mengungkap bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapi perawat antara lain perilaku pasien yang

tidak terduga, pasien tidak mau makan, dan melawan pada perawat. Di samping itu, perubahan kebijakan rumah sakit yang dapat terjadi secara cepat dan mendadak. Hal ini cukup menyulitkan perawat karena harus bisa beradaptasi dengan cepat.

Sampai saat ini, mayoritas studi tentang kualitas hidup profesional di Indonesia berfokus pada kaitannya dengan faktor demografis dan faktor terkait pekerjaan (Amelia et al., 2017; Andriani, Haryanti, & Rustiyaningsih, 2017; Debora, Ahsan, & Kartikawatiningsih, 2017). Penelitian mengenai hubungan faktor psikologis, khususnya *self-compassion* dengan kualitas hidup profesional pada perawat belum banyak ditemukan dalam publikasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup profesional pada perawat jiwa di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

## Metode

Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dan mendapatkan persetujuan layak etik (LB.02.03/XXVII.5.7/8282/2020) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

## Subjek

Responden dalam penelitian ini adalah 89 perawat jiwa yang bekerja di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (RSJ Lawang). Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yakni laki-laki atau perempuan yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan

minimal jenjang Diploma III dan bekerja sebagai perawat jiwa di RSJ Lawang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

## Pengukuran

Variabel yang diteliti adalah *self-compassion* dan kualitas hidup profesional. *Self-compassion* merupakan sikap terbuka terhadap penderitaan atau kekurangan diri, berusaha meringankannya dengan kebaikan, memberikan pemahaman yang tidak menghakimi, dan memandang pengalaman tersebut sebagai pengalaman manusia yang umum (Neff, 2003a). Kualitas hidup profesional dapat diartikan sebagai persepsi individu terkait pekerjaannya sebagai penolong (Stamm, 2010).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Khamaisya (2019), yang meliputi tiga aspek yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification* (Neff, 2003b). Skala ini terdiri dari 26 aitem, berbentuk skala *Likert* dengan 5 pilihan jawaban yakni Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Selalu (SL). Beberapa contoh aitem dalam skala ini adalah: "Saya menghakimi kekurangan yang saya miliki"; "Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kehidupan"; dan "Saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang ketika hal yang menyakitkan menimpa saya". Pengukuran reliabilitas skala dengan Cronbach's  $\alpha$  menunjukkan nilai koefisien  $\alpha$  sebesar 0,891.

**Tabel 1. Karakteristik Demografis Subjek Penelitian (N = 89)**

Demografis	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	34,8%
Perempuan	58	65,2%



Demografis	N	%
Usia		
25-40 tahun	51	57,3%
41-57 tahun	38	42,7%
Tingkat Pendidikan		
D3	38	42,7%
D4	2	2,2%
S1	47	52,8%
S2	2	2,2%
Lama Bekerja		
<5 tahun	11	12,4%
5-15 tahun	43	48,3%
>15 tahun	35	39,3%
Status Kepegawaian		
PNS	78	87,6%
Non PNS	11	12,4%

Kualitas hidup profesional diukur menggunakan *Professional Quality of Life Scale* versi 5 (ProQOL 5) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Eka dan kawan-kawan (2016). Skala ini terdiri dari 30 aitem yang dibagi menjadi 10 aitem untuk masing-masing dari tiga aspek, yaitu *compassion satisfaction*, *burnout*, dan *secondary traumatic stress* (Stamm, 2009). ProQOL 5 berbentuk skala *Likert* yang memiliki lima pilihan jawaban, yakni Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Sangat Sering (SS). Beberapa contoh aitem dalam skala ini yaitu: "Saya merasa puas ketika saya dapat merawat orang lain"; "Saya merasa kewalahan karena beban kerja seperti tidak ada habisnya"; dan "Saya merasa tertekan karena menghadapi pengalaman traumatis yang dialami oleh orang yang saya rawat". Pengukuran reliabilitas skala menggunakan Cronbach's  $\alpha$ . ProQOL 5 menunjukkan nilai  $\alpha$  sebesar 0,660. Subskala *compassion satisfaction* memiliki nilai  $\alpha$  sebesar 0,877. Subskala *burnout* memiliki nilai  $\alpha$  sebesar 0,743. Subskala *secondary traumatic stress* memiliki nilai  $\alpha$  sebesar 0,757. Salah satu

aitem yang termasuk dalam subskala *burnout* dikeluarkan karena memiliki nilai korelasi aitem total kurang dari 0,3.

#### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup profesional. Analisis data dilakukan dengan program *software* statistik Jamovi 1.2.7 for Windows.

#### Hasil

Sampel dalam penelitian ini adalah 89 perawat jiwa di RSJ Lawang. Rentang usia responden yakni antara 25-57 tahun dengan mayoritas berusia 25-40 tahun (57,3%). Sebagian besar responden adalah perempuan (65,2%), memiliki latar belakang pendidikan S1 (53,8%), telah bekerja sebagai perawat jiwa selama 5-15 tahun (48,3%), dan berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) (87,6%). Data demografis responden disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif *Self-Compassion* dan Kualitas Hidup Profesional**

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD	
<i>Self-Compassion</i>	89	67	128	101,92	11,95	
Kualitas Hidup Profesional	<i>Compassion Satisfaction</i>	89	31	50	42,52	4,35
	<i>Burnout</i>	89	10	26	16,2	3,7
	<i>Secondary Traumatic Stress</i>	89	10	33	18,28	4,51

Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada Tabel 2. Skor *self-compassion* berada pada rentang 67-128 dengan rata-rata sebesar 101,92 (SD=11,95). Mayoritas responden memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang (68,5%). Analisis deskriptif kualitas hidup profesional menunjukkan bahwa aspek *compassion satisfaction* memiliki rentang skor 31-50 dengan rata-rata sebesar 42,52 (SD=4,35). Mayoritas skor termasuk ke dalam kategori tinggi (55,1%). Aspek *burnout* memiliki skor dalam rentang 10-26 dengan rata-rata sebesar 16,2 (SD=3,7). Skor *burnout* paling banyak ada di kategori rendah (95,5%). Skor pada aspek *secondary traumatic stress* memiliki rentang antara 10-33 dengan rata-rata sebesar 18,28 (SD=4,51). Sebagian besar skor berada dalam kategori rendah (86,5%).

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa residual data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi dari *Saphiro-Wilk* lebih dari 0,05. Uji linearitas menunjukkan bahwa *self-compassion*, *compassion satis-*

*faction*, *burnout*, dan *secondary traumatic stress* memiliki hubungan yang linear. Uji homogenitas varians menunjukkan bahwa varians residual memenuhi asumsi homoskedasdisitas. Selanjutnya, data *outlier* dalam penelitian ini dapat diabaikan karena nilai rata-rata pada *Cook's Distance* kurang dari 1.

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rank*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *compassion satisfaction* memiliki nilai korelasi sebesar 0,575. *Self-compassion* dan *burnout* memiliki nilai korelasi sebesar -0,683. *Self-compassion* dan *secondary traumatic stress* memiliki nilai korelasi sebesar -0,647. Semua hasil uji korelasi tersebut menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,001.

Hasil yang didapatkan dari uji regresi *self-compassion* terhadap aspek-aspek kualitas hidup profesional adalah sebagai berikut. Berdasarkan Tabel 3, hasil

**Tabel 3. Hasil Analisis Kecocokan Model Regresi**

Model	R	R <sup>2</sup>	F	Overall Model Test		
				df1	df2	p
<i>Self-Compassion*Compassion Satisfaction</i>	0,554	0,307	38,467	1	87	<,001
<i>Self-Compassion *Burnout</i>	0,727	0,529	97,585	1	87	<,001
<i>Self-Compassion *Secondary Traumatic Stress</i>	0,635	0,403	58,653	1	87	<,001

**Tabel 4. Hasil Analisis Koefisien Model Regresi Self-Compassion terhadap Compassion Satisfaction**

Predictor	B	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	21,970	3,337	15,338	28,603	6,584	<,001
Self-Compassion	0,202	0,033	0,137	0,266	6,202	<,001

**Tabel 4. Hasil Analisis Koefisien Model Regresi Self-Compassion terhadap Compassion Satisfaction**

Predictor	B	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		

analisis kecocokan model regresi *self-compassion* terhadap *compassion satisfaction* menunjukkan bahwa model cocok untuk menggambarkan data ( $F(1,87) = 38,467$ ;  $p < 0,001$ ) dan memiliki nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,307 yang berarti variabel *self-compassion* dapat menjelaskan 30,7% varians dari *compassion satisfaction*. Hasil analisis kecocokan model regresi *self-compassion* terhadap *burnout* menunjukkan bahwa model cocok untuk menggambarkan data ( $F(1,87) = 97,585$ ;  $p < 0,001$ ) dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,529 yang artinya *self-compassion* dapat menjelaskan 52,9% varians dari *burnout*. Uji kecocokan model regresi *self-compassion* terhadap *secondary*

*traumatic stress* mendapatkan hasil bahwa model cocok untuk menggambarkan data ( $F(1,87) = 58,653$ ;  $p < 0,001$ ) dan memiliki nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,403 yang berarti variabel *self-compassion* dapat menjelaskan 40,3% varians dari *secondary traumatic stress*.

Hasil analisis koefisien model regresi dapat dilihat pada Tabel 4, 5, dan 6. Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa *self-compassion* menghasilkan pengaruh signifikan yang bersifat positif dan lemah ( $B = 0,202$ ,  $CI_{95} = [0,137; 0,266]$ ,  $SE = 0,033$ ,  $p < 0,001$ ) terhadap *compassion satisfaction*. Hal ini mengindikasikan bahwa responden dengan tingkat *self-compassion* tinggi

**Tabel 5. Hasil Analisis Koefisien Model Regresi Self-Compassion terhadap Burnout**

Predictor	B	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	39,164	2,340	34,513	43,815	16,735	<,001
Self-Compassion	-0,225	0,023	-0,271	-0,180	-9,878	<,001

cenderung memiliki *compassion satisfaction* yang tinggi pula dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 5 menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. Pengaruh ini bersifat

negatif dan lemah ( $B = -0,225$ ,  $CI_{95} = [-0,271; -0,180]$ ,  $SE = 0,023$ ,  $p < 0,001$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka *burnout* akan semakin rendah.

**Tabel 6. Hasil Analisis Koefisien Model Regresi *Self-Compassion* terhadap *Secondary Traumatic Stress***

<i>Predictor</i>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>95% Confidence Interval</b>		<b>t</b>	<b>p</b>
			<b>Lower</b>	<b>Upper</b>		
Intercept	42,671	3,206	36,298	49,044	13,308	<,001
<i>Self-Compassion</i>	-0,239	0,031	-0,301	-0,177	-7,658	<,001

Informasi yang disajikan pada Tabel 6 menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan yang bersifat negatif dan lemah terhadap *secondary traumatic stress* ( $B = -0,239$ ,  $CI_{95} = [-0,301; -0,177]$ ,  $SE = 0,031$ ,  $p < 0,001$ ). Hal ini berarti peningkatan pada *self-compassion* akan diikuti dengan penurunan pada *secondary traumatic stress*.

### Pembahasan

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui secara empiris pengaruh *self-compassion* terhadap kualitas hidup profesional pada perawat jiwa, khususnya yang bekerja di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Tantangan dan permasalahan yang dihadapi di tempat kerja membuat perawat jiwa berada dalam situasi penuh tekanan dan rentan mengalami stres. Stres yang berlebihan dapat berakibat pada *burnout* dan *secondary traumatic stress*. Hal ini dapat menurunkan kualitas hidup profesional mereka lalu berdampak pada berkurangnya kinerja perawat dan tingkat kesembuhan pasien. *Self-compassion* diasumsikan sebagai salah satu faktor psikologis yang mampu mendorong kualitas hidup profesional, yakni meningkatkan *compassion satisfaction* serta menurunkan *burnout* dan *secondary traumatic stress*.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* responden sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang. Responden cukup memiliki kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, dan memandangnya sebagai

hal yang umum dialami semua orang. Tingkat *self-compassion* yang dimiliki responden dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya (Damayanti, 2014).

Kualitas hidup profesional responden secara umum tergolong baik dikarenakan mayoritas memiliki tingkat *compassion satisfaction* dalam kategori tinggi diikuti dengan *compassion fatigue* (*burnout* dan *secondary traumatic stress*) yang rendah. Responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *compassion satisfaction* lebih tinggi dan *compassion fatigue* yang lebih rendah dibandingkan penelitian sebelumnya (Amelia et al., 2017). Menurut Stamm (2010), kondisi ini merepresentasikan individu yang memperoleh penguatan positif dari pekerjaannya. Ia tidak memiliki kekhawatiran yang signifikan tentang hambatan atau ketidakmampuan untuk bekerja secara efektif, juga tidak merasa ketakutan akibat pekerjaannya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap aspek-aspek kualitas hidup profesional. *Self-compassion* menunjukkan pengaruh positif terhadap *compassion satisfaction*. Selain itu ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif terhadap *burnout* dan *secondary traumatic stress* yang merupakan bagian dari *compassion fatigue*, dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima.

Pengaruh positif *self-compassion* terhadap *compassion satisfaction* mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin meningkat pula kepuasan yang dirasakan perawat jiwa karena dapat melakukan pekerjaan dengan baik,



sementara pengaruh negatif *self-compassion* terhadap *burnout* dan *secondary traumatic stress* menunjukkan bahwa peningkatan pada *self-compassion* akan membuat *burnout* dan *secondary traumatic stress* semakin rendah.

Penemuan ini dapat dijelaskan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkap bahwa individu dengan *self-compassion* mampu menerima, bersikap baik, dan menyadari apa yang sedang dialami dengan seimbang sehingga ketika menghadapi peristiwa buruk atau melihat penderitaan orang lain, ia dapat menanggapi kejadian tersebut secara objektif dan dengan keseimbangan emosi yang lebih besar (Abaci & Arda, 2013; Germer & Neff, 2013; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff & Pommier, 2013).

Respon yang adaptif terhadap peristiwa tidak menyenangkan memperkecil kemungkinan bagi perawat jiwa untuk mengalami stres berlebihan yang dapat berakibat pada *burnout* dan *secondary traumatic stress*. Selain itu, meskipun perawat jiwa menemui pengalaman buruk ketika memberikan perawatan pada pasien, mereka tetap merasakan kepuasan dari melakukan tugas tersebut.

Hasil dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap aspek-aspek kualitas hidup profesional pada perawat. Durkin dan kawan-kawan (2016) dalam penelitiannya terhadap perawat komunitas menyebutkan bahwa perawat yang berbelas kasih pada diri sendiri lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami gejala *burnout*.

Studi yang dilakukan oleh Duarte dan kawan-kawan (2016) pada perawat di rumah sakit umum menjelaskan bahwa perawat yang *mindful* lebih merasakan kepuasan dari merawat pasien, sedangkan perawat yang bersikap terlalu menyalahkan diri sendiri, mengisolasi diri, dan terlalu larut dalam

pengalaman tidak menyenangkan lebih rentan untuk mengalami *compassion fatigue*. Demikian pula yang ditemukan oleh Duarte dan Pinto-Gouveia (2017) pada perawat onkologi, bahwa *self-compassion* dapat memprediksi semakin tingginya *compassion satisfaction* dan semakin rendahnya *compassion fatigue*.

Clevenger (2018) juga menyebutkan pendapat yang serupa dengan temuan penelitian ini. Ia mengatakan *self-compassion* adalah hal yang penting untuk diterapkan oleh tenaga kesehatan profesional karena *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan, kesehatan mental dan fisik, mengurangi kelelahan dan *burnout*, serta mendorong perawat untuk memberikan perawatan yang lebih baik pada pasien. Lebih lanjut, ia mengatakan kurangnya *self-compassion* dapat berakibat pada meningkatnya risiko mengalami *compassion fatigue* dan kepuasan kerja menurun. Tenaga kesehatan profesional yang menerapkan *self-compassion* cenderung merasakan keterhubungan sosial, keterbukaan terhadap ide-ide baru, dan kepuasan hidup yang lebih besar. Mereka juga merasakan berkurangnya kecemasan, depresi, rasa malu, dan takut akan kegagalan (Eriksson, Germundsjö, Åström, & Rönnlund, 2018; Kemper, Mo, & Khayat, 2015).

Penelitian mengenai keterkaitan *self-compassion* terhadap kualitas hidup profesional pada perawat masih tergolong minim dan sulit ditemukan pada konteks perawat jiwa di Indonesia. Penelitian ini turut memberikan gambaran bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sikap yang penting dimiliki oleh perawat jiwa untuk mendorong kualitas hidup profesionalnya. *Self-compassion* meningkatkan *compassion satisfaction* dan menurunkan *compassion fatigue* (*burnout* dan *secondary traumatic stress*). Tingkat *compassion satisfaction* yang tinggi disertai dengan *compassion fatigue* yang rendah merupakan cerminan kualitas hidup profesional yang baik.

Peran *self-compassion* terhadap aspek-aspek kualitas hidup profesional memunculkan kebutuhan untuk memberikan intervensi berupa edukasi dan penerapan *self-compassion*. Intervensi ini dapat memberikan keuntungan pada perawat jiwa yang cenderung merasakan *compassion fatigue* yang tinggi dan membantu meningkatkan *compassion satisfaction*. Perawat jiwa dapat melatih kemampuan berbelas kasih pada diri sendiri dengan melakukan meditasi dan praktik *mindfulness* (Ducar, Penberthy, Schorling, Leavell, & Calland, 2020; Eriksson et al., 2018; Gracia Gozalo et al., 2019; Sirgy & Jackson, 2015). Hal lain yang dapat dilakukan adalah latihan menulis (Leary et al., 2007; Shapira & Mongrain, 2010; Zhang & Chen, 2016). Perawat dapat menulis peristiwa buruk yang pernah dialami kemudian merefleksikannya dengan konsep *self-compassion*. Perawat juga dapat melakukan yoga. Praktik yoga memberikan manfaat pada kesehatan fisik dan mental. Yoga diketahui dapat mendorong *self-compassion* dan *mindfulness* (Erkin & Şenuzun Aykar, 2020).

Kualitas hidup profesional yang baik memberikan dampak positif bagi kesejahteraan perawat dan keberlanjutan pelayanan kesehatan jiwa. Perawat jiwa dapat bekerja dengan maksimal, juga meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerjanya (Durkin et al., 2016; Murray, 2019). Lebih lanjut, studi sebelumnya membuktikan bahwa perawat dengan *burnout* yang rendah dan merasa puas terhadap lingkungan pekerjaan akan meningkatkan kepuasan dan kesembuhan pasien (Jang, Kim, & Kim, 2016).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat bukti *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup profesional pada perawat jiwa. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka meningkat pula *compassion satisfaction*. Selain itu, semakin tinggi *self-compassion*

maka *burnout* dan *secondary traumatic stress* akan semakin rendah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah sampel tergolong sedikit dan penggunaan skala *self-report* memungkinkan adanya bias pada jawaban responden. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada jangkauan area yang lebih besar agar hasilnya dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, dapat menggunakan metode kualitatif dan/atau mempertimbangkan menguji faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas hidup profesional.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yaitu RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang yang telah memberi izin untuk menjadi lokasi penelitian ini, Hibatullah A. Farisi yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian, dan para perawat yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

### Daftar Pustaka

- Abaci, R., & Arda, D. (2013). Relationship between Self-compassion and Job Satisfaction in White Collar Workers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 2241–2247. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.255>
- Aji, A. B., & Ambarini, T. K. (2014). Coping Stress Perawat dalam Menghadapi Agresi Pasien di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(1). <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpioa53a2a93e2full.pdf>
- Amelia, A., Iswanto, & Chrisnawati. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Compassion Fatigue pada Perawat Jiwa di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum Kabupaten Banjar. *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, 3(1), 1–13.

- Andriani, D. A., Haryanti, F., & Rustiyaningsih, A. (2017). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Compassion Satisfaction, Burnout, dan, Secondary Traumatic Stress Perawat di Ruang Perawatan Anak RSUP DR. Sardjito Yogyakarta*. Tesis tidak dipublikasikan. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Clevenger, S. F. (2018). Is Self-Compassion Important for Health Care Practitioners? *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.1901007>
- Coetzee, S. K., & Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing and Health Sciences*, 12(2), 235–243. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x>
- Damayanti, A. (2014). *Studi Deskriptif Mengenai Self-Compassion pada Perawat Rumah Sakit Jiwa "X" di Kota Bandung*. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha: Bandung.
- Debora, O., Ahsan, & Kartikawatiningsih, D. (2017). Hubungan Lama Kerja dengan Professional Quality of Life Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD dr. Iskak Tulung Agung. *Medica Majapahit*, 9(1), 49–58.
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The role of psychological factors in oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms. *European Journal of Oncology Nursing*, 28, 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2017.04.002>
- Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015>
- Ducar, D. M., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A., & Calland, J. F. (2020). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Explore*, 16(1), 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.07.015>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.08.030>
- Eka, N. G. A., Tahulending, P., Kinasih, H. D., & Yuningsih, I. (2016). Nurses' Professional Quality of Life in Final-Year Students. In I. H. Susilowati (Ed.), *The 1st International Conference on Global Health* (pp. 247–253). Depok: Faculty of Public Health Universitas Indonesia.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Erkin, Ö., & Şenuzun Aykar, F. (2020). The effect of the yoga course on mindfulness and self-compassion among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 875–882. <https://doi.org/10.1111/ppc.12630>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gracia Gozalo, R. M., Ferrer Tarrés, J. M., Ayora Ayora, A., Alonso Herrero, M., Amutio Kareaga, A., & Ferrer Roca, R. (2019). Application of a mindfulness

- program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion. *Medicina Intensiva (English Edition)*, 43(4), 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.medicine.2019.03.006>
- Hamaideh, S. H. (2012). Occupational stress, social support, and quality of life among Jordanian mental health nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(1), 15–23. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.605211>
- Handini, F. S., Patarru', F., Weu, B. Y., Heryy-anoor, H., & Purwanza, S. W. (2019). Factors That Influence Professional Quality of Life (Pro-QOL) on Clinical Nurses. *Jurnal Ners*, 14(3), 393. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17176>
- Hegney, D. G., Rees, C. S., Eley, R., Osseiran-Moisson, R., & Francis, K. (2015). The contribution of individual psychological resilience in determining the professional quality of life of Australian nurses. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01613>
- Hikmah, N. (2015). *Kualitas Hidup Perawat Jiwa Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang* (Universitas Airlangga). Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: Surabaya.
- Jang, I., Kim, Y., & Kim, K. (2016). Professionalism and professional quality of life for oncology nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 25(19–20), 2835–2845. <https://doi.org/10.1111/jocn.13330>
- Joubert, P. D., & Bhagwan, R. (2018). An empirical study of the challenging roles of psychiatric nurses at in-patient psychiatric facilities and its implications for nursing education. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 9, 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2018.08.001>
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496–503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Khamaisya, C. B. (2019). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Depresi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: Surabaya.
- Kholifah, S., Soeharto, S., & Supriati, L. (2016). Hubungan Faktor-Faktor Internal Dengan Kejadian Kelelahan Mental (Burnout) Pada Perawat. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 2(4), 251–259. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v2i4.4>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- McPhee, C. B. (2019). *The Lived Experience Of Self-Compassion Among Registered Nurses In The Workplace*. Disertasi tidak dipublikasikan. Teachers College, Columbia University: New York.
- Muhith, A., Fardiansyah, A., & Mawaddah, N. (2018). Hubungan Perilaku Kekerasan Pasien dengan Stres Perawat di Instalasi ICU RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(2), 137–143. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.ART.p137>
- Murray, D. D. (2019). *Professional Quality of Life among Psychiatric Mental Health Nurses*. Disertasi tidak dipublikasikan. D'Youville College: New York.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)



- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Potter, P., Deshields, T., Divanbeigi, J., Berger, J., Cipriano, D., Norris, L., & Olsen, S. (2010). Compassion fatigue and burnout: Prevalence among oncology nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 14(5). <https://doi.org/10.1188/10.CJON.E56-E62>
- Sabella, D., & Fay-Hillier, T. (2014). Challenges in mental health nursing: current opinion. *Nursing: Research and Reviews*, 1–6. <https://doi.org/10.2147/nrr.s40776>
- Sacco, T. L., & Copel, L. C. (2018). Compassion satisfaction: A concept analysis in nursing. *Nursing Forum*, 53(1), 76–83. <https://doi.org/10.1111/nuf.12213>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sirgy, M. J., & Jackson, P. A. (2015). How to enhance the well-being of healthcare service providers and their patients? A mindfulness proposal. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00276>
- Stamm, B. H. (2009). Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). diterima 31 Mei 2020 dari: [https://proqol.org/ProQol\\_Test.html](https://proqol.org/ProQol_Test.html)
- Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual. In *Pocatello, ID: ProQOL.org*. diterima 31 Mei 2020 dari: [http://proqol.org/uploads/ProQOL\\_Concise\\_2ndEd\\_12-2010.pdf](http://proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf)
- Turgoose, D., & Maddox, L. (2017). Predictors of compassion fatigue in mental health professionals: A narrative review. *Traumatology*, 23(2), 172–185. <https://doi.org/10.1037/trm0000116>
- Varghese, B. (2020). Relationships between positive and negative attributes of self-compassion and perceived caring efficacy among psychiatric–mental health nurses. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 58(2), 32–40. <https://doi.org/10.3928/02793695-20191022-01>
- Yosep, I., Putit, Z., Hazmi, H., & Mediani, H. S. (2016). Exposure of Mental Health Nurses to Violence in Mental Hospital : a Systematic Review Terpaparnya Perawat Jiwa terhadap Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa : Sistematis Review. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(3), 293–304.
- Yusuf, A. H., Fitryasari, R., Nihayati, H. E., & Tristiana, R. D. (2019). *Kesehatan Jiwa: Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan*. Surabaya: Mitra Wacana Media.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-Compassion Promotes Personal Improvement From Regret Experiences via Acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244–258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>