

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT SATU

DESCRIPTION OF SELF-COMPASSION IN FIRST YEAR NURSING STUDENTS

Meyliana Megawati Hartono¹, Monika Kristin Aritonang¹, Maya Ariska¹,
Veronica Paula², Novita Susilawati Barus³

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

²Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

³*Clinical Educator* Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan

Email: veronica.paula@uph.edu

ABSTRAK

Self-compassion merupakan belas kasih kepada diri sendiri dengan memandang kegagalan sebagai perih yang positif untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Belas kasih memiliki enam komponen utama yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Sebagai mahasiswa keperawatan penting untuk dapat menerapkan *self-compassion* pada dirinya sendiri, sebelum menjadi perawat. Dapat diketahui mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat berasal dari berbagai daerah di seluruh Indonesia, dimana budaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki. Tujuan Penelitian untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 216 responden. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-compassion Scale (SCS)* dengan jumlah 26 soal. Hasil Penelitian menunjukkan gambaran *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat dikategorikan tinggi (95%) sehingga dapat dikatakan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa keperawatan tingkat satu dapat memperlakukan seseorang dan diri sendiri secara baik serta memahami kekurangan setiap orang. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara kualitatif kepada semua mahasiswa keperawatan maupun perawat untuk mengetahui *self-compassion* yang dimiliki.

Kata Kunci: *Compassion, Mahasiswa keperawatan, Self-compassion*

ABSTRACT

Self-compassion is extending compassion to one's self by seeing failure as a positive thing not to blame yourself. Compassion represents six main components, namely self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over identification. As a nursing student it is important to be able to apply self-compassion to herself before becoming a nurse. It can be seen that first year nursing students at Private University in west Indonesia come from various regions throughout Indonesia, where culture is one of the factors that affect the self-compassion they have. Research Objectives to determine the level of self-compassion in first- year nursing students at Private University in west Indonesia. This study uses quantitative descriptive design methods. The sampling technique used total sampling with a total of 216. The questionnaire used in this study is the Self-compassion Scale (SCS) with a total of 26 questions. The description of self-compassion possessed by first year nursing students at Private University in west Indonesia is categorized high (95%) so that it can be said that self-compassion possessed by first year nursing students can treat a person and yourself well and understand each person's shortcomings. The next researcher can conduct qualitative research to all nursing students and nurses to find out their self-compassion.

Keywords: *Compassion, Nursing students, Self compassion*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki pandangan dan respon masalah yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh *self-compassion* yang mereka miliki, *self* berarti diri sendiri sedangkan *compassion* adalah belas kasih, jadi *self-compassion* berarti sikap berbelas kasih pada diri sendiri. Fungsi *self-compassion* membuat individu mampu meningkatkan emosi positif.

Self-compassion merupakan pemahaman pada diri sendiri untuk tidak menghakimi diri sendiri, mengasihi diri sendiri agar dapat mengontrol suatu masalah, dan mengatasi kekurangan dengan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan (Neff, 2012). Seseorang dengan emosi stabil memiliki *self-compassion* yang tinggi karena mampu bertahan dan mengatasi masalah (Neff, 2011). *Self-compassion* dapat mengurangi kecemasan, stress, dan depresi (Raffie & Karami, 2018). Menurut Neff, McGehee dan Pittman (2010) *self-compassion* merupakan cara adaptif untuk mengenali diri sendiri ketika menghadapi kesulitan hidup.

Self-compassion merupakan hal penting bagi keperawatan karena memiliki dampak positif bagi pasien (Raab, 2014). Kasih

sayang dan empati membantu meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien melalui asuhan keperawatan (Sheldon, 2010). Penelitian Dewi dan Hidayati (2015) mengatakan semakin tinggi *self-compassion* maka, memiliki sifat *altruism* (sifat mementingkan orang lain), sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, maka tidak memiliki sifat *altruism*. Sehingga, sebagai seorang perawat penting memiliki *self-compassion* karena perawat harus memiliki rasa peduli terhadap diri sendiri maupun terhadap pasiennya, begitu pula dengan mahasiswa keperawatan.

Mahasiswa keperawatan harus memiliki *self-compassion* untuk mempersiapkan dirinya menjadi seorang perawat. Penelitian Kelele (2016) yang berjudul “Gambaran *Self-compassion* Mahasiswa Asal Maluku Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan” didapatkan hasil presentase *self-compassion* cukup rendah 47,2% pada kategori tinggi yakni *self kindness* sebesar 52,8%, *common humanity* sebesar 54,7%, *self judgement* sebesar 73,%, *over indentification* sebesar 62,3%, dan pada kategori rendah yakni *mindfulness* sebesar 54%, *isolation* sebesar 54,7%, dan pada *self-compassion* itu sendiri sebesar 47,2%. Hasil ini menunjukkan *self-*

compassion pada mahasiswa Maluku cukup rendah.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat *self-compassion* pada mahasiswa keperawatan. Tujuan penelitian ini dapat memberikan gambaran *self-compassion* mahasiswa keperawatan yang membentuk perilaku dengan cara mengenal diri sendiri dan menjadi perawat yang belas kasih, kompeten, peduli, dan berkarakter Ilahi.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk melihat gambaran *self-compassion* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Pelita Harapan. Penelitian ini mendapatkan izin dari *Research Community Service and Training Committee* (RCTC) Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan dengan nomor 041/KEPFON/111/2020/rev1.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*, berjumlah 334 orang. Responden yang mengisi kuesioner secara lengkap sejumlah 216 responden, dengan demikian, penelitian ini mendapat 65% respon dari target 334 sampel yang

diharapkan. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah *self-compassion scale* (SCS) yang meneliti tentang tingkat *self-compassion* (Neff, 2003). Penelitian dilakukan dari bulan April 2020 hingga awal bulan Juni 2020 dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *google form*. Data yang telah didapatkan kemudian dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dimana analisa data fokus pada satu variabel saja. Analisa yang diukur dalam penelitian ini adalah gambaran tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa keperawatan tingkat satu.

HASIL

Karakteristik Asal Daerah

Berikut ini merupakan tabel 1 tentang frekuensi demografi asal daerah mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Pelita Harapan.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui menjelaskan tentang hasil gambaran karakteristik dari *self-compassion* pada mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Pelita Harapan yang didominasi berasal dari daerah Sumatera Utara sebanyak 29,2 % yaitu terdiri dari 63 responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Daerah Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan (n=216)

Daerah Asal	Frekuensi	Presentasi (%)
Sumatera Utara	63	29,2%
Riau	3	1,4%
Bengkulu	4	1,9%
Lampung	8	3,7%
Banten	6	2,8%
Jawa Barat	7	3,2%
DKI Jakarta	5	2,3%
Jawa Tengah	7	3,2%
DI Yogyakarta	1	0,5%
Jawa Timur	8	3,7%
Nusa Tenggara Timur	25	11,6%
Kalimantan Barat	8	3,7%
Kalimantan Tengah	5	2,3%
Kalimantan Selatan	1	0,5%
Kalimantan Timur	1	0,5%
Sulawesi Utara	18	8,3%
Sulawesi Tengah	9	4,2%
Sulawesi Selatan	11	5,1%
Maluku	17	7,9%
Papua Barat	4	1,9%
Papua	5	2,3%
Total	216	100%

Tabel 2 Gambaran Aspek *Self-compassion* (n=216)

Aspek	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Self-Kindness</i>	Tinggi	196	91
	Rendah	20	9
	Jumlah	216	100
<i>Self-Judgment</i>	Tinggi	152	70
	Rendah	64	30
	Jumlah	216	100
<i>Common Humanity</i>	Tinggi	196	91
	Rendah	20	9
	Jumlah	216	100
<i>Isolation</i>	Tinggi	125	93
	Rendah	91	7
	Jumlah	216	100
<i>Mindfulness</i>	Tinggi	200	93
	Rendah	16	7
	Jumlah	216	100
<i>Over Identification</i>	Tinggi	115	53
	Rendah	101	47
	Jumlah	216	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui analisa aspek *Self-compassion* sebanyak 196 mahasiswa (91%) dan didapatkan hasil *Self-kindness* kategori rendah sebanyak 20 mahasiswa (9%). *Self-judgement* dengan kategori tinggi (93%) dan *Common Humanity* dengan kategori rendah (9%). *Isolation* dengan kategori tinggi (93%) dan rendah (7%). *Mindfulness* dengan kategori tinggi (93%) dan rendah (7%). *Over Identification* dengan kategori tinggi (53%) dan rendah (47%).

tinggi sebanyak 152 mahasiswa (70%) dan kategori rendah sebanyak 64 mahasiswa (30%). *Common humanity* dengan kategori tinggi sebanyak 196 mahasiswa (91%) dan kategori rendah sebanyak 20 mahasiswa (9%). *Isolation* dengan kategori tinggi sebanyak 125 mahasiswa (58%) dan kategori rendah sebanyak 91 mahasiswa (42%). *Mindfulness* dengan kategori tinggi sebanyak 200 mahasiswa (93%) dan dengan

kategori rendah sebanyak 16 mahasiswa (7%). *Over identification* dengan kategori tinggi sebanyak 115 mahasiswa (53%) dan kategori rendah sebanyak 101 mahasiswa.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui analisa gambaran self-compassion dengan kategori tinggi sebanyak 206 mahasiswa 95% dan kategori rendah sebanyak 10 mahasiswa 5%.

Tabel 3 Gambaran *Self-compassion* Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan (N=216)

Kategori <i>self compassion</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	206	95
Rendah	10	5
Jumlah	216	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa mahasiswa keperawatan tingkat satu memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. *Self-compassion* merupakan kemampuan berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan tersebut individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih dan peduli terhadap penderitaan orang lain (Goezt, et al, 2010). Menurut Neff dan McGehee (2010) *self-compassion* merupakan cara adaptif untuk mengenali diri sendiri ketika menghadapi kesulitan hidup. *Self-compassion* menjadikan individu mengasihi dirinya dengan mampu menerima kekurangan dirinya dapat dirasakan oleh individu secara nyaman

dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri apa adanya (Ramadhani, 2014).

Berdasarkan penelitian Neff (2011) memberi arti bahwa *self-compassion* tidak menggantikan emosi negatif secara langsung namun emosi positif muncul ketika perhatian dan kesedihan terhubung. *Self-compassion* memiliki 6 komponen yaitu: *self kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over identification* (Neff, 2011). *Self-compassion* merupakan hal penting bagi keperawatan karena memiliki dampak positif bagi pasien (Raab, 2014). Kasih sayang dan empati membantu

meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien melalui asuhan keperawatan (Sheldon, 2010). Menurut penelitian Beamount, Carson, Durkin, dan Martin (2016) perawat dengan *self-compassion* yang tinggi akan mengurangi dampak *compassion fatigue*. *Compassion fatigue* menurunkan kinerja perawat, kesejahteraan psikososial, dan memungkinkan perawat untuk meninggalkan pekerjaannya, serta kualitas dari pelayanan rumah sakit akan menurun. Berdampak kepada pasien dengan memandang bukan sebagai subjek melainkan sebagai objek (Brysiewicz & Wentzel 2014).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat dikategorikan tinggi (95%). Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa tingkat satu mampu berbelas kasih terhadap dirinya sendiri dengan menerima kekurangan yang dimiliki tanpa menghakimi ketidakmampuan diri dan mahasiswa tingkat satu sudah mampu berbelas kasih terhadap pasien dan keluarga pasien dengan pelayanan secara holistik serta kompeten. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizky, et al. (2017) yang mengatakan individu dengan tingkat *self-*

compassion yang tinggi akan lebih mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga mampu meningkatkan aspek yang ada pada dirinya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hidayati dan Maharani (2013) bahwa *self-compassion* dikategorikan tinggi apabila seseorang mampu untuk menerima dirinya dengan kelebihan dan kekurangan diri serta mampu melihat kegagalan merupakan hal wajar yang pasti dialami semua orang dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk menjadi lebih baik.

SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini mahasiswa keperawatan Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat diharapkan dapat terus mempertahankan *self-compassion* yang dimiliki dengan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dan terus melatih *self-compassion* yang dimiliki sehingga dapat mempersiapkan diri menjadi perawat yang akan datang dengan mengenali diri sendiri.

Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melakukan penelitian secara kualitatif, dan melihat dari sudut pandang budaya dan perawat yang sudah bekerja di rumah sakit agar dapat mengetahui bagaimana *self-compassion* pada perawat yang sudah bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

- Fakultas Keperawatan Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat memberikan izin penelitian
- Kepada *Research Community Service and Training Committee* (RCTC) yang

telah memberikan ijin penelitian dengan No.041/KEP-FON/III/2020/rev1

- Kepada mahasiswa keperawatan tingkat satu di Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

REFERENSI

- Beaumont. E., Carson. J., Durkin. M., & Martin. H. (2016). Measuring Relationships Between Selfcompassion, Compassion Fatigue, Burnout And Well-Being In Trainee Counsellors And Trainee Cognitive Behavioural Psychotherapists: A Quantitative Survey. *Journal of Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23. DOI: 10.1002/capr.12054
- Brysiewicz, P., Wentzel, D. (2014). The Consequence Of Caring Too Much: Secondary Trauma Stress And The Trauma Nurse. *Journal Of Emergency Nursing*, 40(1), 95-97. DOI: 10.1016/j.jen.2013.10.009
- Dewi, S. R., & Hidayati, F. (2015). Self-Compassion dan Altruism Pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168-172. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/61164/self-compassion-dan-altruisme-pada-perawat-rawat-inap-rsud-kota-salatiga>
- Diantina, F. P. & Hendarizkianny, R. (2014). Gambaran Self-compassion terapis Pediatrik di Rs. Santo Borromeus Bandung. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 4(1), 129-134. Retrieved from <http://proceeding.unisba.ac.id/index.php/sosial/article/view/526>
- Halim, R. A. (2015). *Pengaruh Self-compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang*. SKRIPSI. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/21920/>
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). *Self-compassion* (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata.Semarang. Retrieved from:https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4939-2263-5_10
- Kelele, S. A (2016). *Gambaran Self-Compassion Mahasiswa Asal Maluku Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan*. DOCTORAL THESIS. Retrieved from: <http://repository.uph.edu/4411/>
- Neff, K. (2011). Self-compassion, Self Esteem, and Well Being. *The Journal of Social and Personality Compassion*, 51-12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330

- Neff, K. D., & Dahm, K.A. (2015). Self-Compassion: What it is, What It Does, And How It Relates to Mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer. Retrieved from https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Mindfulness_and_SC_chapter_in_press.pdf
- Neff, K.D. (2003). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K.D., & McGehee, Pittman. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults. *Journal Self and Identity*, 9(3), 225-240, DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K., D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds). *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92. New York: Guildford Press. Retrieved from <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SC-Germer-Chapter.pdf>
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Emphaty, Among Health Care, Proffessionals: A Review Of The Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108. DOI: 10.1080/08854726.2014.913876.
- Rafiee, Z., & Karami, J. (2018). Effectiveness of Self-compassion Group Training on the Reduction of Anxiety, Stress, and Depression in Type 2 Diabetic Patients. *International Journal of Behavioral Sciences*, 12(3),102-107. Retrieved from: http://www.behavsci.ir/article_83877_6eaf66c5e1a68087bb217798cf8ae376.pdf
- Rizky, C. A. R., Wiyono, S., Widiastuti, T. R., & Witriani. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Journal of Cross-Cultural Psychological*, 35, 2–16. Retrieved from: http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2017/03/Cindy-Aprillia-Rafenska-Rizky_1.pdf
- Sheldon, L. K. (2010). *Komunikasi untuk Keperawatan: Berbicara dengan pasien (edisi kedua)*. Jakarta: Erlangga.