



11.55%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 4 FEB 2025, 3:53 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL	● CHANGED TEXT	● QUOTES
0.22%	11.33%	0.6%

Report #24655493

BAB I PENDAHULUAN 1.1. Latar Belakang Tenaga kesehatan di Indonesia, didominasi oleh perawat. Berdasarkan hasil data profil kesehatan Indonesia tahun 2022, ada 1.4 juta tenaga kesehatan di Indonesia yang jumlahnya didominasi oleh perawat, termasuk 351.225 dari 563.739 banyaknya jumlah perawat yang bekerja di area rumah sakit Tidak hanya jumlahnya saja yang mendominasi, perawat juga mempunyai peranan yang penting dalam pemberian pelayanan kesehatan . Pentingnya peranan perawat dalam pemberian pelayanan kesehatan disebabkan adanya proporsi peranan yang berkesinambungan dalam melayani pasien maupun keluarga pasien di keseharian mereka yang lebih besar dibanding dengan tenaga kesehatan lain yang berada di area rumah sakit Secara umum, perawat memiliki peranan dalam pemberian pelayanan keperawatan yang bersifat universal dan dapat dilakukan baik secara mandiri dan profesional. Berdasarkan pengertian yang dinyatakan oleh dijelaskan bahwa pelayanan keperawatan yaitu bentuk dari pelayanan profesional yang didasari dengan keilmuan dan praktik keperawatan untuk diperuntukkan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berada dalam kondisi sehat ataupun sakit, seperti merespon penyakit yang di derita pasien dengan bentuk pengobatan untuk mengurangi rasa sakit, memulihkan, hingga mencegah penyakit terjadi kembali. Bagi perawat di rumah sakit, peranan mereka dalam pemberian pelayanan keperawatan juga didasari dengan adanya penerapan sistematika aturan pada area rumah

sakit tempat mereka bekerja . Sistematis aturan peranan perawat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). (Ramdan & Rahman, 2017) (Riasari, 2021). Fadhillah et al (2020) (Budiono, 2016) di setiap rumah sakit juga disesuaikan dengan UU No. 38 Tahun 2014.yang mana isinya menjelaskan bahwa, perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan dan penyuluhan kepada pasien dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya . Saat proses pemberian pelayanan keperawatan kepada pasien, diketahui bahwa perawat juga dihadapkan dengan berbagai tantangan. Penelitian yang dilakukan terhadap 10 orang perawat di Rumah Sakit Umum Al Islam Umum menemukan bahwa tantangan yang dihadapi perawat saat memberi pelayanan keperawatan diantaranya saat menyampaikan informasi terkait kondisi penurunan kesadaran hingga kematian pasien terhadap pihak keluarga. Kondisi ekonomi dan psikologis keluarga yang denail terhadap kondisi yang sedang dialami pasien menyebabkan komunikasi antara kedua belah pihak menjadi tidak efektif sehingga, sering kali pemberian pelayanan lanjutannya pada pasien menjadi terhambat. Selain, itu penelitian juga menemukan tantangan lainnya yang didapati oleh perawat yaitu, ketidakpercayaan keluarga pasien terhadap kompetensi perawat akibat sikap yang kurang tanggap dan tepat dalam pemberian pelayanan keperawatan terhadap pasien. Ketidakseimbangan akan ketersediaan alat, fasilitas, serta jumlah rasio perawat dalam pemberian pelayanan

keperawatan pada pasien membuat mereka harus melayani banyak pasien dalam satu waktu . Tidak hanya itu, penelitian juga menemukan bahwa ketidakseimbangan jumlah rasio perawat akibat jadwal kehadiran yang sering ditukar dapat menghadirkan tantangan lainnya yang dihadapi perawat yaitu konflik dengan rekan sejawat dan diri sendiri baik segi psikologis maupun, penampilan fisik. Beberapa tantangan perawat yang telah disebutkan sebelumnya dapat memberikan dampak negatif seperti, mengakibatkan mereka sulit untuk memaafkan diri sendiri karena dirasa tidak bekerja secara optimal sehingga hal tersebut menimbulkan adanya kritik terhadap diri sendiri secara berlebihan (Riasari, 2021) Arumsari et al (2016) Arumsari et al (2016) (Maweikere et al., 2021; Sinaga, 2022) Yusronuddin dan Tatiyani (2022) serta Arumsari et al (2016) . Hal ini terbukti pada penelitian , yang menunjukkan bahwa terdapat 73 dari 196 perawat pada rumah sakit Santa Elisabeth Medan menilai dirinya buruk dan melakukan kritik secara berlebihan terhadap dirinya. Hasil penelitian lainnya yang ditemukan juga menunjukkan hal yang sama, di mana sebanyak 16 perawat menyalahkan dirinya terus-menerus karena dirasa mempunyai banyak kekurangan saat memberi tindakan keperawatan. Perasaan bahwa hanya dirinyalah yang menghadapi tantangan dalam pekerjaan juga kerap kali terjadi pada perawat rumah sakit . Hal ini terbukti pada penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 127 dari 197 perawat ruang inap RSUD

Wongsonegoro Kota Semarang melakukan isolasi terhadap dirinya dari lingkungan pekerjaannya dikarenakan merasa bahwa hanya merekalah yang menghadapi beban tersebut. Adanya perasaan tidak optimal dalam memberikan pelayanan keperawatan serta merasa bahwa hanya dirinyalah yang menghadapi tantangan dalam pekerjaan dapat membuat perawat berlarut-larut dalam menghadapi permasalahan yang terjadi sehingga tidak banyak juga pada perawat rumah sakit yang memutuskan untuk resign (Kencana, 2014) Perawat yang tidak mempunyai strategi dan terus mengalami hal yang disebutkan sebelumnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental sekaligus kinerja mereka dalam pemberian pelayanan keperawatan, yang mana kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik, dan emosional, serta membahayakan keselamatan nyawa bagi pasien (Kencana, 2014). Oleh karena itu, perawat perlu menemukan strategi dalam menghadapi tantangan yang terjadi ketika menjalankan pekerjaannya. menyatakan bahwa strategi yang dapat dilakukan oleh perawat dalam menghadapi tantangan pada pekerjaannya yaitu melalui pemahaman dan pemerhatian terhadap diri sendiri terlebih dahulu yang mana, sikap tersebut merujuk pada self-compassion . Self-compassion yaitu bentuk sikap individu yang mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri, ketika dihadapkan dengan suatu penderitaan ataupun kegagalan yang dialaminya dengan tidak (Sinaga, 2022) Sinaga (2022) Kencana (2014) (Adelliawati,2024) Adelliawati (2024) Njotowibowo dan

Engryn (2023) menghakimi diri dan beranggapan bahwa pengalaman yang dialaminya merupakan bagian dari pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup Neff (sebagaimana dikutip dalam memaparkan bahwa adanya self-compassion dalam diri individu mampu untuk meningkatkan perasaan positif terhadap dirinya sendiri, meningkatkan hubungan dengan individu lainnya serta dapat mengatasi emosi negatif yang dirasakan.

Self-compassion membantu perawat untuk tetap dapat menjalankan pekerjaannya meskipun dihadapkan dengan tekanan atau konflik dikarenakan self-compassion dapat membuat individu mampu untuk lebih mengerti serta memahami permasalahan yang dihadapinya di dalam keseharian . Hal ini selaras dengan apa yang dipaparkan dalam penelitiannya bahwa perawat dengan self-compassion yang baik, akan mampu untuk mempertahankan serta membangkitkan diri dari tekanan atau konflik pada tantangan yang dihadapinya dalam bekerja, sehingga perawat juga bisa memberikan pelayanan keperawatan yang optimal kepada pasien. Self-compassion mencakup bagaimana individu berhubungan dengan dirinya sendiri saat dihadapkan pada suatu penderitaan ataupun kegagalan . 21 31 Hal ini dijelaskan melalui komponennya yaitu meliputi self-kindness , common humanity , dan mindfulness (Neff, 2003) .

Dimensi self-kindness mengacu pada sikap untuk mengasihi atau berbuat baik kepada diri sendiri dengan memberikan kehangatan serta tidak menghakimi dirinya sendiri dengan berbagai kritikan saat dihadapkan dengan. penderitaan atau kegagalan (Neff, 2003). Melalui self-kindness , perawat dapat lebih menerima kekurangan ataupun kegagalan yang terjadi dalam menghadapi tantangan pada pekerjaannya serta memberikan dirinya kesempatan untuk belajar dari pengalaman tersebut tanpa adanya kritik diri yang berlebih. Hal ini membantu perawat untuk tetap menjaga keseimbangan emosional serta dapat meningkatkan kemampuan mereka (Neff, 2003) Pramagita & Susilawati, 2023) (Wiffida et al., 2022) Mamahit et al (2022) (Apsari & Utomo, 2024) untuk mengatasi situasi menekan seperti adanya kondisi pasien yang menurun atau mengalami kematian . Pada dimensi common-humanity yaitu pandangan dimana individu menyadari

bahwa. penderitaan atau kegagalan yang dialami merupakan bagian dari rangkaian hidup manusia serta tidak memikirkan bahwa penderitaan atau kegagalan itu hanya terjadi pada dirinya sendiri (Neff, 2003). Melalui common-humanity, perawat dapat menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapinya juga dialami oleh rekan sejawat lainnya. Hal ini menyadarkan perawat untuk merasa tidak terisolasi serta dapat memberikan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi tantangan pekerjaan juga adanya rasa terhubung dengan rekan sejawat sehingga dapat memperkuat solidaritas serta dukungan antar rekan sejawat dalam menghadapi tantangan . 1 Selanjutnya, pada dimensi mindfulness yaitu kesadaran yang dimiliki individu dalam melihat secara jelas juga seimbang mengenai masalah yang sedang dialami serta tidak berlebihan dalam menanggapi permasalahan tersebut (Neff, 2003). Melalui mindfulness, perawat dapat belajar untuk memahami serta menerima tantangan yang dihadapinya dalam bekerja secara apa adanya tanpa berlebihan. Hal ini membantu perawat untuk dapat mengelola dengan lebih efektif terhadap reaksi emosi yang dirasakan ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan ataupun konflik yang terjadi, dengan begitu perawat dapat fokus dalam memberikan perawatan yang optimal kepada pasien meskipun dihadapkan dengan situasi tersebut. Peneliti melakukan wawancara kepada tiga perawat rumah sakit guna menggali fenomena terkait dengan self-compassion pada perawat rumah sakit. Perawat pertama berinisial R (usia 26 tahun) dengan jenis kelamin laki-laki, merupakan perawat yang bekerja di rumah sakit Pulau Jawa pada bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) selama 4 tahun. R menyatakan bahwa selama bekerja sebagai perawat, R kerap kali menghadapi konflik dengan rekan sejawat yang dimana terdapatnya senioritas dilingkungan pekerjaannya. R (Fangidae & Yulia, 2022) (Njotowibowo & Engry, 2023) (Njotowibowo & Engry, 2023) cenderung mencoba untuk tidak menyalahkan dirinya atas pengalaman tersebut karena R menyadari bahwa ia masih dalam proses belajar sehingga ketika dihadapkan dengan konflik tersebut R menganggap hal tersebut sebagai proses pembelajaran untuk dirinya berkembang. R juga menyadari bahwa

pengalaman ini pernah dilalui oleh rekan sejawatnya baik itu junior ataupun senior. Lanjutnya, R juga selalu berusaha untuk fokus terhadap pemberian pelayanan keperawatan kepada pasien sebagai tugas utamanya sebagai perawat, tanpa terlalu memikirkan pandangan atau kritik yang diberikan oleh seniornya. Perawat kedua berinisial P (usia 29 tahun) dengan jenis kelamin perempuan, merupakan perawat yang bekerja pada rumah sakit Pulau Kalimantan yang terdapat pada bagian Intensive Care Unit (ICU) selama 7 tahun. P menyatakan bahwa selama bekerja sebagai perawat, tantangan yang menghadapkannya pada situasi yang menekan yaitu kematian pasien. P cenderung memberikan perhatian kepada dirinya sendiri daripada melakukan kritik secara berlebih dengan memberikan pengertian kepada diri bahwasanya semua hal tidak dapat P kontrol juga kematian ialah hal yang nantinya akan dialami oleh semua manusia serta P mengungkapkan bahwa ia sudah berusaha dengan semaksimal mungkin. P merasa bahwa pengalaman tersebut juga dirasakan oleh sejawatnya, sehingga P sering berbagi cerita dengan mereka untuk saling memberikan dukungan. P juga mencoba fokus dalam menangani pasien yang lainnya meskipun sebelumnya dhadapi dengan kematian pasien. Perawat ketiga berinisial M (usia 33 tahun) berjenis kelamin laki-laki, merupakan perawat yang bekerja di rumah sakit Pulau Papua pada bagian rawat inap selama 11 tahun. M menyatakan bahwa ketika dihadapkan dengan tantangan dalam menjalankan pekerjaannya seperti terjadinya penurunan kondisi pada pasien, M terkadang merasa kecewa terhadap dirinya karena merasa tidak cukup baik dalam merawat pasien. M juga menjelaskan bahwa ia merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan ini, dimana M menegaskan bahwa hal tersebut mungkin terjadi karena ia sudah lama bekerja sehingga ia cenderung bekerja sendiri. M juga kerap kali mengalami ketidakfokusan dalam merawat pasien dikarenakan adanya rasa khawatir tentang apa yang terjadi ketika ia tidak bisa memberikan perawatan yang cukup baik. Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga perawat rumah sakit, dapat diketahui bahwa perawat R dan P mampu untuk mengembangkan self-



compassion yang dimilikinya sebagai strategi untuk menghadapi tantangan dalam pekerjaannya yang dapat dilihat melalui dimensi-dimensi positif yang lebih dominan hadir ketika perawat dihadapkan dengan tantangan. Oleh karena itu dapat menggambarkan bahwa perawat R dan P memiliki self-compassion yang cukup baik. Dimana terlihat pada dimensi self-kindness, yaitu perawat R dan P cenderung untuk tidak memberikan kritik diri secara berlebihan serta memberikan pengertian kepada diri ketika dihadapkan dengan tantangan. Pada dimensi common-humanity, perawat R dan P menganggap bahwa tantangan yang dihadapinya merupakan pengalaman yang akan dilalui oleh setiap perawat. Pada dimensi mindfulness, perawat R dan P berusaha untuk fokus dalam merawat pasien tanpa berlarut-larut pada permasalahan yang ada. Sebaliknya, pada perawat M terlihat bahwa ketika dihadapkan dengan tantangan dalam pekerjaannya dominan dimensi-dimensi negatif yang hadir sehingga menggambarkan bahwa self-compassion yang dimiliki oleh perawat M cenderung rendah. Dimana terlihat pada dimensi self-judgement, yaitu perawat M cenderung memberikan kritik kepada dirinya ketika dihadapkan dengan tantangan seperti merasa kecewa serta kurang baik dalam merawat pasien. Pada dimensi isolation, perawat M merasa bahwa hanya dirinya sendiri yang dihadapkan dengan tantangan. Pada dimensi overidentification, perawat M kerap kali merasa tidakfokus dalam merawat pasien dikarenakan adanya rasa khawatir apabila ia tidak dapat memberikan perawatan yang cukup baik kepada pasien.

35 Penelitian terkait dengan self-compassion pada perawat rumah sakit juga telah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini dilakukan oleh Kencana (2014) kepada 118 perawat, baik perempuan maupun laki-laki yang bekerja pada rumah sakit di Kota Bandung dan memaparkan hasil bahwasanya sebanyak 82 partisipan (69,5%) mempunyai self-compassion yang rendah. Individu yang memiliki tingkat self-compassion rendah menunjukkan bahwa ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan cenderung akan menyalahkan diri atas apa yang terjadi, menganggap bahwa permasalahan terjadi hanya kepada dirinya saja, dan berlarut-larut dalam permasalahan tersebut.

Dengan demikian, hal tersebut dapat berdampak pada menurunnya kinerja dari perawat yang diperlihatkan dengan adanya rasa lelah ketika memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien sehingga hal tersebut dapat menyebabkan beberapa kegagalan bagi keselamatan pasien seperti memburuknya kesehatan pasien bahkan sampai dengan menghilangkan nyawa pasien (Kencana, 2014). Adapun penelitian lainnya yang telah dilakukan dilakukan oleh Adinda et al (2020) kepada 77 perawat perempuan dan laki-laki Instalasi Gawat Darurat (IGD) yang berada di Kota Jakarta, memaparkan hasil bahwasanya sebanyak 39 partisipan (50,65%) memiliki tingkat self-compassion yang tinggi. Perawat yang mempunyai self-compassion tinggi akan dapat memberikan kehangatan kepada diri sendiri ketika dihadapkan dengan suatu kegagalan ataupun kesalahan yang dialami, sehingga dapat untuk menerima kekurangan yang dimiliki serta menjadikan kegagalan tersebut sebagai bagian dari pengalaman yang dapat memberikan pembelajaran bagi hidup Selanjutnya, penelitian Sinaga et al (2022) kepada 196 perawat perempuan dan laki-laki di rumah sakit Santa Elisabeth Medan memaparkan hasil bahwasanya sebanyak 123 subjek (62,8%) memiliki tingkat self-compassion yang tinggi. **22** Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi mempunyai suasana hati yang positif, mengakui segala bentuk pengalaman negatif dan juga kegagalan sebagai bagian dalam pengalaman kehidupan, dan tidak memberi kritik terhadap diri sendiri secara berlebihan.

Dengan demikian, ketika perawat dihadapkan dengan tantangan dalam bekerja (Adinda et al., 2020). mereka mampu untuk menghadapinya sehingga dapat memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien secara optimal (Sinaga et al., 2022). Tingginya tingkat self-compassion yang dimiliki oleh perawat rumah sakit, terkhusus pada lamanya bekerja mereka dengan rentang kurang dari 5 tahun dan 5-10 tahun dapat diketahui adanya keterlibatan minat pada perawat dalam bekerja yang tinggi, sehingga mereka akan terus berusaha untuk menghadapi permasalahan yang didapatkan saat bekerja (Adinda et al., 2020; . Hal ini juga berdasarkan pada temuan di penelitian Adinda et al (2020) dan pada subjeknya yaitu

perawat yang bekerja pada rumah sakit, dapat diketahui bahwa perawat dengan lama bekerja diatas 10 tahun mendapatkan hasil self-compassion yang cenderung rendah karena mengalami kejenuhan akan rutinitas pekerjaan mereka yang monoton. Berdasarkan uraian fenomena yang sudah dijelaskan sebelumnya dan adanya ketidakkonsistenan dari hasil penelitian terdahulu, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran self-compassion pada perawat rumah sakit. Selain itu, penelitian ini juga menjadi penelitian lanjutan dari saran yang diberikan pada penelitian mengenai self-compassion pada mahasiswa keperawatan yang berada di tahun pertama. Saran dari penelitian tersebut yaitu untuk dipenelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai self-compassion pada perawat yang sudah bekerja. Diharapkan penelitian ini nantinya dapat menjadi keterbaharuan bagi penelitian terkait dengan variabel self-compassion dengan subjek perawat rumah sakit. 1.2.

Rumusan Masalah Pada penelitian ini, rumusan masalahnya yaitu, “Bagaimana gambaran self-compassion pada perawat rumah sakit? Sinaga, 2022) Sinaga (2022)

Hartono et al. (2020) 1.3. Tujuan Penelitian Dilakukannya penelitian

ini, memiliki tujuan yaitu untuk melihat bagaimana gambaran

self-compassion pada perawat rumah sakit. 1.4. Manfaat Penelitian 1.4 **4 29 1.**

Manfaat Teoritis Diharapkan nantinya penelitian ini dapat menyumbangkan literatur dalam bidang ilmu psikologi, yaitu psikologi klinis. 1.4.2. Manfaat

Praktis Diharapkan nantinya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi

pihak instansi rumah sakit untuk dasar dibuatkannya program pelatihan

mengenai bagaimana cara meningkatkan self-compassion pada perawat rumah

sakit sebagai bentuk perhatian terhadap kondisi perawat. **3 9 25 37 38** BAB II

TINJAUAN PUSTAKA 2.1. **3 25 37** Self-Compassion 2.1 **12** 1. Definisi

Self-Compassion mendefinisikan self-compassion sebagai sikap individu yang

mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri ketika dihadapkan

dengan suatu penderitaan ataupun kegagalan yang dialaminya dengan tidak

menghakimi diri dan beranggapan bahwa pengalaman yang dialaminya adalah

bagian dari pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup, yakni **1** “Self-compassio

n involves being touched by and open to one's own suffering, not avoiding or disconnecting from it, generating the desire to alleviate one's suffering and to heal oneself with kindness. ^{1 2} Self-compassion also involves offering nonjudgmental understanding to one's pain, inadequacies and failures, so that one's experience is seen as part of the larger human experience

^{12 39} . Selanjutnya, mendefinisikan self-compassion sebagai bentuk penerimaan terhadap diri ketika dihadapkan dengan suatu pengalaman yang menyakitkan, yakni " Self-compassion is acceptance of the person to whom it's happening. It's acceptance of ourselves while we're in pain . Di lain sisi, mendefinisikan self-compassion sebagai bentuk kesadaran akan keterbukaan diri untuk memberikan dukungan kepada diri sendiri ketika dihadapkan dengan penderitaan, yakni " Self-compassion involves awareness, understanding , and the courage to be with suffering in a supportive way . Berdasarkan ketiga definisi yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti memutuskan untuk menggunakan teori self-compassion milik Neff (2003) dikarenakan definisinya menjelaskan secara lebih terperinci mengenai berbagai bentuk mengasahi diri saat dihadapkan permasalahan. Berbeda dengan kedua definisi yang dijabarkan oleh kedua tokoh lainnya seperti, yang hanya berfokus pada bagaimana cara bentuk Neff (2003) Germer (2009) Silbertein-tirsch (2019) Germer (2009) penerimaan diri ketika individu dihadapkan dengan suatu pengalaman yang menyakitkan sementara, hanya berfokus pada bagaimana cara membentuk kesadaran individu untuk memberikan dukungan terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan suatu penderitaan. Selain itu, Neff merupakan tokoh pencetus dari teori self-compassion yang saat ini teori tersebut masih relevan untuk digunakan pada penelitian dengan topik yang serupa. Dilihat pada Google Scholar terdapat lebih dari 60 penelitian terkait topik serupa yang menggunakan teori Neff dalam konteks perawat rumah sakit. Terdapat beberapa penelitian serupa, yaitu penelitian mengenai self-compassion pada 135 perawat perempuan dan laki-laki yang bekerja pada rumah sakit yang berada di USA. Selanjutnya, di Indonesia terdapat penelitian Kencana (2014) mengenai self-compassion pada 118

perawat perempuan dan laki-laki yang bekerja pada rumah sakit di Kota Bandung, Adinda et al (2020) yang meneliti mengenai self-compassion pada 77 perawat perempuan dan laki-laki pada bagian Intalasi Gawat Darurat di rumah sakit Kota Jakarta, dan Sinaga et al (2022) yang meneliti mengenai self-compassion pada 196 perawat perempuan dan laki-laki pada rumah sakit Santa Elisabeth di Kota Medan.

2.1.2. Dimensi Self-Compassion Self-compassion memiliki tiga komponen menurut , yaitu: 1. Self-Kindness Self-kindness adalah sikap untuk mengasihi atau berbuat baik kepada diri sendiri saat menghadapi. penderitaan atau kegagalan dengan memberikan kehangatan dan tidak menghakimi diri sendiri dengan berbagai kritikan.

32 Sebaliknya, self-judgement adalah sikap menghakimi diri sendiri secara keras atas penderitaan atau kegagalan yang dialaminya. 9 2. Common Humanity

Silberteint-tirch (2019) Heffernan et al (2010) Neff (2003) Common Humanity adalah pandangan dimana individu menyadari bahwa saat menghadapi. penderitaan atau kegagalan dapat menyadari bahwa hal tersebut adalah tantangan hidup yang merupakan bagian dari menjadi manusia dan tidak memikirkan bahwa penderitaan atau kegagalan hanya terjadi pada dirinya sendiri.

Sebaliknya, isolation adalah pandangan dimana individu menganggap bahwa saat dihadapkan dengan penderitaan atau kegagalan, merasa bahwa hal tersebut hanya terjadi kepada dirinya yang mengakibatkan individu cenderung merasa bahwa dirinyalah yang paling menderita. 1 3. Mindfulness

Mindfulness adalah kesadaran yang dimiliki individu dalam melihat secara jelas dan seimbang mengenai masalah yang sedang dialami dan tidak berlebihan dalam menanggapi masalah yang dihadapi. Sebaliknya, Overidentification adalah keadaan dimana individu bereaksi secara berlebihan terhadap masalah yang sedang dialaminya. 1 2 Meskipun demikian, Neff (2003) dalam melakukan

pengukuran self-compassion menggunakan enam dimensi yang didapatkan dari tiga komponennya beserta dengan keterbalikan dari ketiga komponennya tersebut, ialah terdiri dari self-kindness , self- judgement , common-humanity , isolation , mindfulness , dan overidentification . 2.1.3. Faktor yang memengaruhi Self-Compassion Neff (2003) menyebutkan bahwa terdapat

faktor yang memengaruhi self-compassion , antara lain: 1. Usia Individu pada rentang usia yang memasuki masa remaja, memiliki self-compassion rendah. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja, individu sedang berusaha untuk membentuk identitas sesuai dengan lingkungan sekitarnya yang mana hal tersebut berpengaruh pada bagaimana individu mengevaluasi dirinya berdasarkan pendapat dari lingkungannya. Self-compassion nantinya akan meningkat ketika individu berada di usia menuju dewasa, dikarenakan individu lebih mampu untuk menerima kondisi yang ada. 19 25 2. Jenis kelamin Individu yang berjenis kelamin perempuan memiliki self-compassion lebih rendah dibandingkan, dengan individu berjenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih cenderung kritis terhadap dirinya sendiri dan pada umumnya perempuan memiliki kebergantungan yang cukup tinggi kepada orang lain 3. Budaya Budaya kolektivitas sudah melekat pada masyarakat Asia yang digambarkan melalui adanya keterikatan hubungan dengan individu lainnya dan cenderung peduli dengan sesama serta mengedepankan juga kepentingan bersama. Berbeda dengan masyarakat Barat dengan budaya individualis yang mana lebih menekankan pada kemandirian dan lebih mementingkan diri sendiri. Dikarenakan self-compassion lebih menekankan kepada kesadaran akan common humanity juga keterikatan akan hubungan dengan individu yang lainnya, sehingga dapat dikatakan bahwa individu dengan budaya kolektivitas memiliki tingkat self-compassion yang tinggi.

2.2. Kerangka Berpikir Saat memberikan pelayanan keperawatan terhadap pasien, sering kali mereka dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti, komunikasi yang tidak efektif dengan pihak keluarga pasien, kemudian tidak dipercayai oleh pihak keluarga pasien terhadap kompetensi perawat akibat sikap yang kurang tanggap dan tepat dalam pemberian pelayanan, serta konflik dengan rekan sejawat, maupun diri sendiri Maweikere et al., (Arumsari et al., 2016; 2021; Sinaga, 2022). Adanya tantangan ini, menimbulkan dampak negatif bagi perawat seperti sulit untuk memaafkan diri sendiri karena merasa tidak bekerja secara optimal dan telah merugikan orang lain, lalu beranggapan bahwa individu lainnya



tidak pernah mengalami permasalahan yang sama dengan yang dialami oleh dirinya, serta bereaksi berlebihan sebagai contoh membandingkan diri sendiri terhadap orang lain dan sering memikirkan kesalahan yang diperbuat sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk menghadapi tantangan tersebut guna meminimalisir adanya dampak negatif yang ditimbulkan. menyatakan bahwa strategi dalam menghadapi tantangan pekerjaan yang dihadapi oleh perawat yaitu dengan mengembangkan self-compassion . Self-compassion yaitu bentuk sikap individu yang mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri, ketika dihadapkan dengan suatu penderitaan ataupun kegagalan yang dialaminya dengan tidak menghakimi diri dan beranggapan bahwa pengalaman yang dialaminya adalah bagian dari pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup (Neff, 2003). Self-compassion membantu perawat untuk tetap dapat menjalankan pekerjaannya secara optimal meskipun dihadapkan dengan tekanan atau konflik dikarenakan self-compassion dapat membuat individu mampu untuk lebih mengerti serta memahami permasalahan yang dihadapinya di dalam keseharian . Melalui ketiga komponennya yang meliputi self-kindness , common-humanity , dan mindfulness . Perawat dapat lebih menerima kekurangan ataupun kegagalan yang terjadi dalam menghadapi tantangan pada pekerjaannya serta memberikan dirinya kesempatan untuk belajar dari pengalaman tersebut tanpa adanya kritik diri yang berlebih (self-kindness) . Melalui common- humanity , perawat dapat menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapinya juga dialami oleh rekan sejawat lainnya. Sementara mindfulness , perawat dapat belajar untuk memahami serta menerima tantangan yang dihadapinya dalam bekerja secara apa adanya tanpa berlebihan. Hal ini membantu perawat untuk dapat mengelola dengan lebih efektif terhadap (Sinaga, 2022). Njotowibowo dan Engryn (2023) (Wiffida et al., 2022) reaksi emosi yang dirasakan ketika dihadapkan masalah. Di lain sisi, perawat dengan self-compassion yang rendah menunjukkan bahwa ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan cenderung akan menyalahkan diri atas apa yang terjadi, menganggap bahwa permasalahan terjadi hanya kepada dirinya saja,

dan berlarut-larut dalam permasalahan tersebut (Kencana, 2014). Bagi perawat yang bekerja di rumah sakit, terkhusus pada lamanya bekerja mereka dengan rentang kurang dari 5 tahun dan 5-10 tahun dapat diketahui bahwa self-compassion yang dimilikinya termasuk ke dalam kategori cenderung tinggi dikarenakan adanya minatnya dalam bekerja yang tinggi, sehingga mereka akan terus berusaha untuk menghadapi permasalahan yang didapatkan saat bekerja (Adinda et al., 2020; . Hal ini juga berdasarkan pada temuan di penelitian Adinda et al (2020) dan pada subjeknya yaitu perawat yang bekerja pada rumah sakit, dapat diketahui bahwa perawat yang bekerja di atas 10 tahun mendapatkan hasil self-compassion yang cenderung rendah karena mengalami kejenuhan akan rutinitas pekerjaan mereka yang monoton. Dengan demikian, peneliti mengasumsikan bahwa pentingnya bagi perawat untuk memiliki self-compassion dalam menghadapi tantangan pada pekerjaannya sehingga perawat dapat memberikan pelayanan keperawatan kepada pasien secara optimal. 2.3. Hipotesis Hipotesis pada penelitian ini, terbagi menjadi dua yaitu: H : Self-compassion . pada perawat rumah sakit cenderung tinggi Ha: Self-compassion . pada perawat rumah sakit cenderung rendah Sinaga, 2022) Sinaga (2022) BAB III METODE PENELITIAN 1.1. Pendekatan Penelitian Penelitian saat ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana didasarkan pada pengukuran variabel untuk menghasilkan skor dari partisipan yang berupa angka atau numerik dan nantinya akan dianalisis melalui statistik serta dilakukan interpretasi dari hasil pengukuran yang ditulis dalam bentuk ringkasan . Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini ialah self-compassion . 1.2. Variabel Penelitian Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, ialah self-compassion . **1 17 23** Berikut adalah penjelasan mengenai definisi operasional dari variabel self-compassion . 1.2.1. Definisi Operasional Self-Compassion Definisi operasional self-compassion yaitu perolehan skor total dari Skala Welas Diri (SWD). SWD ini mengukur enam dimensi, diantaranya self-kindness , self-judgement , common-humanity, isolation , mindfulness , dan overidentification . Skor

total dapat menentukan tinggi rendahnya self-compassion pada responden. **4 21 23**

Dimana, semakin tinggi pada skor total yang diperoleh, maka akan semakin tinggi juga tingkat self-compassion yang dimilikinya. Sebaliknya, yaitu semakin rendah pada skor (Gravetter & Forzano, 2021) (Sugianto et al., 2020) total yang diperoleh, maka akan semakin rendah juga tingkat self-compassion yang dimilikinya. 1.3. **10 36** Populasi dan Sampel Populasi pada penelitian ini yaitu perawat yang bekerja di rumah sakit. Berdasarkan temuan data profil kesehatan Indonesia di tahun 2022, terdapat jumlah perawat rumah sakit sebanyak 351.225 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2023). **3 6 13** Jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam dengan mengacu pada taraf kesalahan sebesar 5%, maka dapat ditentukan bahwa sampel yang diperlukan dalam penelitian saat ini sebanyak 386 orang. **7 10 15** Pengambilan sampel di penelitian ini, dilakukan dengan melalui metode non-probability sampling dengan jenis convenience sampling, ialah pengambilan sampel yang diperoleh dari ketersediaan individu untuk menjadi partisipan dalam penelitian serta mudah untuk didapatkan (Gravetter & Forzano, 2021). Karakteristik dari partisipan pada penelitian ini ialah, meliputi perawat yang bekerja di rumah sakit dengan rentang bekerja minimal kurang dari 5 tahun dan maksimal lebih dari 10 tahun. Strategi pengambilan sampel yang dilakukan peneliti adalah melalui penyebaran kuesioner secara online di media sosial maupun komunitas terkait, agar dapat menjangkau partisipan secara menyeluruh. 1.4. **20** Instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan di penelitian ini satu alat ukur saja yaitu Skala Welas Asih Diri. (SWD). Berikut adalah penjelasan dari deskripsi instrumen SWD. Sugiyono, 2018) 1.4 **20** 1. Deskripsi Instrumen Skala Welas Diri (SWD) Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah Skala Welas Diri (SWD) milik Sugianto et al (2020). **5 24 34** SWD ini adalah adaptasi dari Self-Compassion Scale (SCS) yang dimiliki oleh Neff (2003). **5** Alat ukur Self-Compassion Scale (SCS) milik Neff (2003) ini mempunyai nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,93. Selanjutnya, alat ukur SCS ini ditranslasikan ke dalam bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Sugiyanto

et al (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD) serta mempunyai nilai dari Cronbach's Alpha sebesar 0,92. Pada alat ukur SWD ini terdapat 26 aitem pernyataan yang terbagi menjadi 13. aitem favorable dan 13 aitem unfavorable juga alat ukur ini terdiri dari enam dimensi yang juga berdasarkan dari Neff (2003), dimana terdiri dari 3 komponen beserta dengan kebalikan dari komponennya yang terdiri dari self-kindness , self-judgement , common humanity , isolation , mindfulness , dan overidentification . Pada alat ukur SWD ini, responden memilih jawaban berupa opsi yang menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban, dimulai dari angka 1 yaitu 'Hampir Tidak Pernah' hingga angka 5 yaitu 'Hampir Selalu'. Sebaran aitem dari instrument SWD yang tertera di tabel 3.1. Tabel 3.1. Instrumen Skala Welas Diri (SWD) No Dimensi Nomor Item Jumlah Item Favorable Unvaforable 1 Mengasihi Diri (Self-Kindness; SK) 5,12,19,23,26 5 2 Menghakimi Diri (Self-Judgement; SJ) 1, 8, 11, 16, 21 5 3 Kemanusiaan Universal (Common Humanity; CH) 3, 7, 10, 15 4 4 Isolasi (Isolation; I) 4, 13, 18, 25 4 5 Mindfulness (M) 9, 14, 17, 22 4 6 Overidentifikasi (Overidentification; O) 2, 6, 20, 24 4 Total 13 13

1.5. Pengujian Psikometri Pada penelitian ini, pengujian psikometri dilakukan guna melihat besaran validitas juga reabilitas yang diketahui dari alat ukur yang digunakan yaitu Skala Welas Diri (SWD). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan content validity (validitas isi) melalui expert judgement dan untuk uji reabilitas yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan melakukan perhitungan nilai Cronbach's Alpha melalui aplikasi JASP dengan versi 0.18.1. Pengujian ini dilakukan pada tanggal 06 hingga 14 Desember 2023 dengan cara menyebarkan kuesioner berbentuk google form secara online , dari hasil penyebaran kuesioner tersebut didapatkan total responden pada uji coba ini, sebanyak 32 responden yang terbagi menjadi 11 responden laki-laki dan 21 responden perempuan. 1.5.1. Uji Validitas Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD) Uji validitas pada penelitian ini, peneliti lakukan melalui content validity atau

validitas isi yang merupakan tahapan evaluasi terhadap aitem pada alat ukur yang digunakan. Evaluasi dilakukan melalui expert (Coolican, 2014) judgement bersama dengan dosen pembimbing untuk menyesuaikan setiap aitem dari alat ukur Skala Welas Diri (SWD) yang sudah diadaptasi juga sudah ditranslasikan ke dalam bahasa Indonesia sesuai dengan konteks dan partisipan penelitian. Kemudian, dilakukan uji keterbacaan kepada 3 partisipan penelitian untuk mengetahui bahwa partisipan pada penelitian ini sudah paham atau belum terhadap aitem yang digunakan. Terdapat beberapa aitem yang kurang dimengerti oleh partisipan penelitian, yakni pada aitem nomor 4, 6, 11, dan 14. Kemudian, peneliti bersama dosen pembimbing melakukan revisi pada aitem yang kurang dimengerti dengan mempertimbangkan saran dari partisipan penelitian yang mengikuti uji keterbacaan sehingga, alat ukur SWD dapat dikatakan memiliki validitas yang baik.

1.5.2. Uji Reliabilitas Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD)

Uji reliabilitas di penelitian ini dilakukan dengan perhitungan pada nilai Cronbach's Alpha melalui aplikasi JASP versi 0.18 **5** 1. Hasil pertama dalam uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,917. Namun, terdapat empat item-rest correlation yang memiliki nilai dibawah 0,3 sehingga dilakukan eliminasi terhadap ke-empat aitem tersebut. Setelah dilakukan eliminasi pada ke-empat aitem, nilai Cronbach's Alpha meningkat menjadi 0,923. menyatakan bahwa alat ukur dapat dinyatakan reliabilitas ketika nilai Cronbach's Alpha nya memiliki minimum nilainya sebesar 0.70. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa alat. ukur dari Skala Welas Diri (SWD) memiliki reliabilitas yang baik. 1.5 **3** 3. Analisis Aitem

Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD) Analisis aitem di penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan item- rest correlation dan dianalisis dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18 1. menyatakan bahwa standar minimum untuk suatu Shultz et al (2021) (Azwar, 2020) aitem dapat dikatakan baik, apabila aitem tersebut memiliki nilai sebesar 0,3. Pada pengujian analisis aitem pertama, diperoleh rentang nilai 0,078 – 0,873 yang diperoleh berdasarkan 26 aitem pada alat ukur Skala Welas Diri

(SWD). Mengacu pada standar minimum nilai aitem yang dikatakan oleh Azwar (2020), peneliti melakukan eliminasi pada tiga aitem dikarenakan memiliki nilai dibawah 0,3. Ke-tiga aitem yang dieliminasi, yakni aitem nomor 3 dan 7 yang termasuk ke dalam dimensi common humanity serta aitem nomor 4 yang termasuk ke dalam dimensi isolation . Setelah peneliti melakukan eliminasi pada ke-tiga aitem tersebut, terjadi perubahan nilai pada aitem nomor 5 yang mana nilainya menjadi dibawah 0,3 sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan eliminasi juga pada aitem nomor 5 yang termasuk ke dalam dimensi self-kindness . Setelah dilakukannya pengujian analisis aitem sebanyak tiga kali dengan mengeliminasi empat aitem , diperoleh rentang nilai pada alat ukur SWD sebesar 0,336 – 0,860. Hasil pengujian pertama, kedua, dan ketiga analisis aitem dapat terlihat di halaman terlampir. 1.6. **33** Teknik Analisis Data Analisis data di penelitian ini, dilakukan dengan melalui statistik deskriptif. Statistik deskriptif. ialah suatu teknik yang digunakan untuk menganalisis data demografis pada partisipan yang sudah terkumpul dengan cara mendeksripsikan atau menggambarkan data menjadi suatu kesimpulan Sugiyono (2019). **13** Analisis data pada penelitian ini akan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18 1 yang nantinya ditujukan untuk mendapati hasil berupa nilai mean , dan standar deviasi, kemudian hasil dari perhitungan tersebut akan dideskripsikan menjadi suatu kesimpulan yang nantinya akan menjawab hipotesis pada penelitian ini. 1.7. Prosedur Penelitian Prosedur yang terdapat pada penelitian ini menjelaskan tentang urutan tahapan atau proses yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu mulai dari pengumpulan data hingga penulisan kesimpulan dan diskusi. Berikut adalah penjabaran dari langkah-langkahnya, yaitu: 1. **6** Peneliti melakukan pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner berbentuk online yang disusun dengan Google Form dan disebar di media sosial seperti Whatsapp, Instagram , dan Telegram juga komunitas-komunitas terkait yang dimulai dari bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Mei 2024. 2. Peneliti melakukan pengolahan pada data yang sudah terkumpul melalui skoring pada aplikasi Microsoft Excel

. 3. Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menghitung mean teoritik, mean empirik, dan standar deviasi dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.1. 4. Peneliti menyusun kesimpulan dan diskusi yang berisi deskripsi dari hasil analisis data yang sudah dilakukan. **3 16 27** BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN 4.1 Gambaran Responden Penelitian Penelitian saat ini terdiri dari responden yang merupakan seorang perawat rumah sakit. Perolehan data dalam penelitian saat ini diperoleh dari penyebaran kuesioner berbentuk google form . dan disebar di berbagai media sosial seperti Instagram , Whatsapp , dan Telegram juga komunitas-komunitas terkait yang dimulai dari bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Mei 2024. Data yang digunakan di penelitian ini sebanyak 394 responden.

4.2 Gambaran Demografis Responden Pada penelitian ini, hasil data demografis yang diperoleh terdiri dari berbagai macam aspek dikarenakan adanya perbedaan karakteristik dari tiap-tiap responden. Tabel 4.1 menggambarkan mayoritas responden yang berada pada penelitian ini, terdiri dari rentang usia 21-39 tahun (early adulthood) dengan jumlah 367 orang (93,1%). Sebagian besar responden adalah perawat yang berjenis kelamin perempuan yaitu dengan jumlah 271 orang (68,8%) dan berdomisili di Pulau Jawa dengan jumlah 214 orang (54,3%). Pada data yang telah disajikan juga dapat dilihat bahwasanya sebagian besar dari responden penelitian ini bekerja pada rumah sakit pemerintah dengan jumlah 204 orang (51,8%) dan telah menempuh lamanya bekerja sebagai perawat rumah sakit selama 5 - <10 tahun dengan jumlah 195 orang (49,5%).

Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Hasil Data Demografis Variabel

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (tahun) 21-39 (early adulthood)	367	93,1%
40-55 (Middle Adulthood)	27	6,9%
Jenis Kelamin Perempuan	271	68,8%
Laki-laki	123	31,2%
Domisili Pulau Jawa	214	54,3%
Pulau Kalimantan	69	17,5%
Pulau Sulawesi	53	13,5%
Pulau Sumatera	44	11,1%
Pulau Papua	14	3,6%
Kepemilikan Rumah Sakit Rumah sakit pemerintah	204	51,8%
Rumah sakit swasta	190	48,2%
Lama bekerja sebagai perawat rumah sakit <5 tahun	140	35,5%
5 - <10 tahun	195	49,5%
≥ 10 tahun		

n 59 14,0% 4.3 Analisis Utama Analisis utama pada penelitian ini, yaitu analisis statistik deskriptif variabel self-compassion . 4.3.1 Gambaran Self-Compassion Gambaran self-compassion yang terdapat pada partisipan penelitian ini, yaitu dilihat berdasarkan skor mean yang diperoleh dari skor total partisipan. 16 28 Dimana, tabel 4.2 menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif dari variabel self-compassion meliputi mean teoritik, mean empirik, dan standar deviasi. 28 Tabel 4. 2 Gambaran Variabel Self-Compassion Mean Teoritik Mean Empirik Standar Deviasi

Self-compassion	Mean Teoritik	Mean Empirik	Standar Deviasi
Self-compassion	66	76,5	10,3
Self-kindness	12	16,3	2,4
Self-judgement	15	14,2	4,6
Common Humanity	6	9,2	0,9
Isolation	9	8,6	2,1
Mindfulness	12	16,8	2,4
Overidentification	12	11,3	3,6

Pada tabel 4.2 memperlihatkan bahwa nilai dari mean empirik (M=76,5) pada variabel self-compassion lebih besar dibandingkan dengan nilai mean teoriknya (M=66), dimana didapatkan selisih dari nilai rata-rata tersebut sebesar 10,5 serta standar deviasi yang diperoleh sebesar 10,3. Hal ini menunjukkan bahwa perawat rumah sakit yang terdapat pada penelitian ini, yaitu memiliki skor self-compassion yang cenderung tinggi, artinya yaitu subjek cenderung memiliki sikap untuk mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri, tidak mengkritik diri secara berlebihan, dan beranggapan bahwa penderitaan yang dialaminya merupakan pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup. Analisis perdimensi pada tabel 4.2 menjelaskan bahwa pada dimensi self-kindness memiliki nilai mean empirik (M=16,3) yang lebih besar dibandingkan dengan nilai mean teoriknya (M=12), dimana didapatkan selisih dari nilai mean tersebut sebesar 4,3 dan standar deviasi yang diperoleh sebesar 2, Pada dimensi self-judgement memiliki nilai mean empirik (M=14,2) yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai mean teoriknya (M=15), dengan standar deviasi yang diperoleh sebesar 4,6. Selanjutnya, pada dimensi common-humanity memiliki nilai rata-rata empirik (M=9,2) yang lebih besar dibandingkan dengan nilai mean teoriknya (M=6), dimana didapatkan selisih dari nilai mean tersebut sebesar 3,2 dengan standar

deviasi yang diperoleh sebesar 0,9. Pada dimensi isolation memiliki nilai mean empirik ($M=8,6$) yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai mean teoritiknya ($M=9$), dengan standar deviasi yang diperoleh sebesar 2,1. Pada dimensi mindfulness memiliki nilai mean empirik ($M=16,8$) yang lebih besar dibandingkan dengan nilai mean teoritiknya ($M=12$), dimana didapatkan selisih dari nilai mean tersebut sebesar 4,8 dan standar deviasi yang diperoleh sebesar 2,4. Pada dimensi overidentification memiliki nilai rata-rata empirik ($M=11,3$) yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai mean teoritiknya ($M=12$), dengan standar deviasi yang diperoleh sebesar 3,6. Dengan demikian, hal ini menjelaskan bahwa dimensi self-kindness, common-humanity, dan mindfulness yang dimiliki perawat rumah sakit pada penelitian ini cenderung tinggi, artinya yaitu subjek cenderung memiliki sikap untuk mengasihi diri sendiri, merasa bahwa penderitaan yang dihadapinya tidak hanya terjadi kepada dirinya serta tidak berlarut-larut dalam penderitaan tersebut. Sebaliknya, pada dimensi self-judgement, isolation, dan overidentification yang dimiliki perawat rumah sakit pada penelitian ini cenderung rendah, artinya yaitu subjek cenderung untuk tidak melakukan kritik diri secara berlebih, melakukan isolasi diri, dan berlarut-larut terhadap penderitaan yang dihadapi.

4.3.2 Kategorisasi Variabel Self-Compassion

Peneliti mengkategorisasikan variabel self-compassion sesuai dengan norma kategorisasi menurut Azwar (2012) yang terdiri dari lima kategori. Alasan peneliti memilih norma kategorisasi ini, ialah peneliti ingin melihat kategori self-compassion pada partisipan penelitian ini secara jelas dikarenakan apabila peneliti menggunakan norma kategorisasi menurut Azwar (2012) yang hanya terdiri dari tiga kategori, self-compassion pada partisipan mayoritas frekuensinya berada di kategori sedang. Adapun, peneliti tidak menggunakan norma kategorisasi menurut Neff (2003) dikarenakan pada penelitian ini terdapat aitem yang dieliminasi.

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Self-Compassion Kategori Rentang Skor Frekuensi Presentase (%) Sangat Rendah $X \leq 43$ 0% Rendah $43 < X \leq$

58 17 4,3% Sedang $58 < X \leq 73$ 138 35% Tinggi $73 < X \leq 88$

182 46,2% Sangat Tinggi $88 < X$ 57 14,5% Pada tabel 4.3

menunjukkan bahwa kategori. sangat rendah mendapati 0 responden (0%), kategori rendah berjumlah 17 responden (4,3%), kategori sedang berjumlah 138 responden (35%), kategori tinggi 182 responden (46,2%), dan kategori sangat tinggi berjumlah 57 responden (14,5%). Dari hasil data tersebut, memperlihatkan bahwa kategori dengan jumlah responden terbanyak ada di kategori tinggi. Demikian, kesimpulannya adalah H_0 yang terdapat pada penelitian ini ditolak sedangkan H_a pada penelitian ini diterima,

artinya bahwa self-compassion pada perawat cenderung tinggi. 4.4 Analisis

Tambahan Analisis tambahan pada penelitian ini, yaitu analisis pada hasil perhitungan contingency tables variabel self-compassion yang didasari dari usia, jenis kelamin, dan lama bekerja sebagai perawat rumah

sakit. 4.4.1 Contingency Tables Self-Compassion Berdasarkan Usia Tabel 4.

4 Contingency Tables Self-Compassion Berdasarkan Usia Kategori SC Usia

Total 21-39 (early adulthood) 40-55 (Middle Adulthood) Sangat

Rendah 0 (0%) 0 (0%) 0 (0%) Rendah 17 (4,3%) 0 (0%) 17 (4,3%)

Sedang 136 (34,5%) 2 (0,5%) 138 (35%) Tinggi 178 (45,2%) 4 (1,0%)

182 (46,2%) Sangat Tinggi 36 (9,1%) 21(5,3%) 57 (14,5%) Total 367

(93,1%) 27 (6,9%) 394 (100%) Pada tabel 4.4 memperlihatkan hasil dari

perhitungan contingency tables variabel SC berdasarkan usia, yaitu

menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada usia 21-39 (early adulthood

) berada pada kategori tinggi dengan presentase jumlah sebanyak 178

orang (45,2%), sedangkan pada subjek usia 40-55 (middle adulthood)

mayoritas subjek berada di kategori sangat tinggi dengan presentase

jumlah sebanyak 21 orang (5,3%). **30** ➔ Demikian dapat disimpulkan bahwa semakin

bertambahnya usia pada perawat rumah sakit, maka semakin tinggi juga

self-compassion yang dimilikinya. Artinya yaitu, semakin bertambahnya usia

pada perawat rumah sakit maka akan semakin dapat untuk cenderung

memiliki sikap untuk mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri,

tidak mengkritik diri secara berlebihan, dan beranggapan bahwa penderitaan

yang dialaminya merupakan pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup. 4.4.2 Contingency Tables Self-Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 5 Contingency Tables Self-Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada tabel 4.5 memperlihatkan hasil dari perhitungan contingency tables

dari variabel SC berdasarkan jenis kelamin, yaitu menunjukkan bahwa

mayoritas pada subjek perempuan berada di kategori sedang dengan

presentase jumlah sebanyak 115 orang (29,2%) dan mayoritas pada subjek

Kategori SC Jenis Kelamin Total Perempuan Laki-laki Sangat Rendah 0

(0%) 0 (0%) 0 (0%) Rendah 14 (3,5%) 3 (0,8%) 17 (4,3%) Sedang

115 (29,2%) 23 (5,8%) 138 (35%) Tinggi 114 (29%) 68 (17,3%) 182

(46,2%) Sangat Tinggi 28 (7,1%) 29 (7,4%) 57 (14,5%) Total 271

(68,8%) 123 (31,2%) 394 (100%) laki-laki berada di kategori tinggi

dengan presentase jumlah sebanyak 68 orang (17,3%). Dilihat lebih

lanjut, bahwa pada subjek perempuan yang berada di kategori tinggi

selisihnya ialah hanya satu orang dengan kategori sedang, tetapi pada

subjek laki-laki mengarah kepada kategori sangat tinggi. 18 Demikian, dapat

disimpulkan bahwa pada perawat laki-laki cenderung memiliki kategori

self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan dengan perawat perempuan. Artinya

yaitu, perawat laki-laki cenderung memiliki sikap untuk mengasihi serta

berbuat baik terhadap diri sendiri, tidak mengkritik diri secara

berlebih, dan beranggapan bahwa penderitaan yang dialaminya merupakan

pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup. 4.4.3 Contingency

Tables Variabel Self-Compassion Berdasarkan Lama Bekerja Tabel 4. 6

Contingency Tables Self-Compassion Berdasarkan Lama Bekerja Pada tabel 4.6

memperlihatkan hasil dari perhitungan contingency tables dari variabel SC

berdasarkan lama waktu bekerja, yaitu menunjukkan bahwa mayoritas subjek

yang bekerja <5 tahun berada di kategori sedang dengan presentase

jumlah sebanyak 83 orang (21%), pada subjek yang bekerja (5-10 tahun)

berada di kategori tinggi dengan presentase jumlah sebanyak 109 orang

(27,7%), dan pada subjek yang bekerja ≥ 10 tahun berada di kategori

tinggi dengan jumlah 28 orang (7,1%). Demikian, dapat disimpulkan bahwa

semakin lama perawat rumah sakit bekerja, maka self- Kategori SC Lama Bekerja Total <5 tahun (5-10 tahun) \geq 10 tahun Sangat Rendah 0 (0%) 0 (0%) 0 (0%) Rendah 9 (2,3%) 4 (1%) 4 (1,2%) 17 (4,3%) Sedang 83 (21%) 46 (11,7%) 9 (2%) 138 (35%) Tinggi 45 (11,4%) 109 (27,7%) 28 (7,1%) 182 (46,2%) Sangat Tinggi 3 (0,8%) 36 (9,1%) 18 (4,7%) 57 (14,5%) Total 140 (35,5%) 195 (49,5%) 59 (15%) 394 (200%) compassion yang dimilikinya akan semakin meningkat juga. Artinya yaitu, semakin lama perawat rumah sakit bekerja, maka akan semakin dapat untuk cenderung memiliki sikap untuk mengasihi serta berbuat baik terhadap diri sendiri, tidak mengkritik diri secara berlebih, dan beranggapan bahwa penderitaan yang dialaminya merupakan pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup. BAB V PENUTUP 5.1. Kesimpulan Dilakukannya penelitian ini, yaitu memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran self-compassion pada perawat rumah sakit. Didasarkan pada hasil dari penelitian ini, didapati kesimpulan yaitu perawat rumah sakit cenderung memiliki tingkat self-compassion yang tinggi. 24 Dengan begitu, dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima. Pada penelitian ini analisis tambahan juga dilakukan, ialah berupa analisis pada hasil perhitungan contingency tables variabel self-compassion yang didasarkan dari usia, jenis kelamin, dan lama bekerja sebagai perawat rumah sakit. Dimana, didapatkan hasil bahwa semakin bertambahnya usia pada perawat rumah sakit, maka semakin tinggi juga tingkat self-compassion yang dimiliki oleh dirinya. 1 2 8 18 19 Ditemukan juga bahwa self-compassion pada perawat laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan. Selanjutnya, ditunjukkan bahwa semakin lama perawat rumah sakit bekerja maka semakin meningkat juga self-compassion yang dimilikinya. 5.2. Diskusi Perolehan hasil analisis penelitian saat ini, telah diketahui mayoritas self-compassion yang dimiliki perawat rumah sakit menunjukkan hasil yang cenderung tinggi. Dengan demikian, perawat rumah sakit tergambaran mampu untuk mengasihi serta memberikan kebaikan kepada diri sendiri ketika dihadapkan dengan tantangan dalam pekerjaannya. Dugaan

peneliti sebelumnya, penelitian ini akan mendapatkan hasil kecenderungan self-compassion pada perawat rumah sakit yang rendah, namun dari hasil analisis mean empirik juga standar deviasi yang terdapat pada tabel 4.2 ditemukan pada skor total self-compassion yaitu termasuk ke dalam kategori cenderung tinggi meskipun nilai selisih antara mean empirik dengan teoritiknya sedikit lebih besar dari standar deviasinya. Hal ini dikarenakan, subjek pada penelitian ini sudah mengetahui sedari awal bahwa fokus utama pada pekerjaannya yaitu memberikan pelayanan keperawatan yang optimal pada pasien. Hasil wawancara pada perawat R juga menyatakan bahwa fokus utama pada pekerjaannya yaitu memberikan pelayanan keperawatan secara optimal pada pasien, sehingga ketika dihadapkan dengan tantangan yang ada perawat R cenderung menjadikan hal tersebut sebagai suatu pelajaran bukan kritik terhadap diri, menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapinya juga dialami rekan sejawat lainnya, serta tidak berlarut-larut terhadap permasalahan yang ada. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartono et al (2020) yang menjelaskan tingginya self-compassion pada perawat dikarenakan perawat menyadari bahwa profesinya dituntut untuk memberikan pelayanan keperawatan secara optimal pada pasien. Berdasarkan hasil dari wawancara pada partisipan R juga secara tidak langsung menunjukkan bahwa passionnya yaitu sebagai seorang perawat, dimana hal ini diperlihatkan dengan adanya sikap R yang fokus dalam memberikan perawatan secara optimal pada pasien juga menjadikan tantangan pada pekerjaannya sebagai suatu pembelajaran. Sejalan dengan penelitian Sinaga (2020) dimana motivasi atau minat seseorang dalam profesi yang dikerjakannya dapat meningkatkan self-compassion yang dimiliki olehnya. Tingginya tingkat self-compassion yang dimiliki oleh responden penelitian ini, juga berkaitan dengan ketiga komponen dari variabel SC meliputi self-kindness, common-humanity, dan mindfulness masuk ke dalam kategori cenderung tinggi, dimana dapat terlihat pada Tabel 4.2. Hal ini, diperkuat dengan temuan pada hasil wawancara pada perawat R dan P yaitu cenderung untuk bersikap tidak memberikan

kritik diri secara berlebih serta memberikan pengertian kepada diri ketika dihadapkan dengan tantangan (self-kindness). Selain itu, perawat juga menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang dihadapinya juga dialami oleh rekan sejawat lainnya (common-humanity). Kemudian, usaha perawat untuk memfokuskan diri dalam merawat pasien tanpa berlarut-larut memikirkan permasalahan yang ada juga menggambarkan mindfulness yang dimiliki. Dimana, hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga (2022) bahwa hasil dari ketiga komponen dari variabel SC, meliputi self-kindness , common-humanity , dan mindfulness masuk ke dalam kategori cenderung tinggi, dapat meningkatkan self- compassion yang dimiliki oleh perawat rumah sakit. Analisis tambahan juga dilakukan dalam penelitian ini, yaitu berupa analisis pada hasil perhitungan contingency tables variabel self-compassion yang didasarkan dari usia, jenis kelamin, dan lama bekerja sebagai perawat rumah sakit. Pada hasil perhitungan contingency tables variabel SC berdasarkan usia yang terlihat pada tabel 4.4 memperlihatkan bahwa pada perawat dengan rentang usia 21-39 (early adulthood) mayoritas berada di kategori tinggi dan pada perawat dengan rentang usia 40-55 (middle adulthood) mayoritas berada di kategori sangat tinggi.

8 Dimana, hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Neff (2003) bahwa semakin bertambahnya usia individu, maka semakin tinggi juga self-compassion yang dimiliki oleh dirinya. Dimana terbukti pada penelitian ini bahwa perawat dengan rentang usia 40-55 (middle adulthood) mayoritas berada pada kategori sangat tinggi meskipun dengan jumlah subjek pada usia 40-55 (middle adulthood) sedikit. Meningkatnya self-compassion pada perawat rumah sakit di penelitian ini ketika bertambah usia, dikarenakan adanya pengalaman serta pengetahuan yang dimiliki. Dimana pada rentang usia 40-55 (middle adulthood) perawat sudah memiliki pengalaman serta pengetahuan yang lebih memungkinkan untuk dapat menghadapi tantangan pekerjaan dengan optimal juga dapat memberikan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dengan lebih baik. Di lain sisi, pada perawat dengan rentang usia 21-39 (early adulthood)

masih memiliki sedikit pengalaman yang ada sehingga masih perlu memahami secara lebih mengenai tantangan yang dihadapinya dalam bekerja serta bagaimana memahami dan menerima diri ketika dihadapkan dengan tantangan yang ada. Hal ini selaras dengan teori perkembangan dari Erikson (2019) bahwa pada usia dewasa awal, individu masih dalam proses pencarian identitas serta membangun hubungan yang lebih stabil dengan diri sendiri. Tingginya self-compassion pada rentang usia 40-55 (middle adulthood) ini juga berkaitan dengan lamanya bekerja pada perawat rumah sakit. Pada penelitian yang dilakukan oleh menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara usia dengan lama bekerja pada self-compassion perawat rumah sakit yaitu terdapat pada pengalaman yang dimiliki oleh perawat, yang dimana baik pada usia maupun pengalaman bekerja dapat menjadi faktor pada tingginya tingkat self-compassion pada perawat rumah sakit. Baik pada perawat dengan rentang usia 40-55 (middle adulthood) dan pada perawat yang telah menempuh lama bekerja ≥ 10 tahun mempunyai pengalaman yang lebih memungkinkan untuk dapat menghadapi tantangan pekerjaan dengan optimal juga dapat memberikan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dengan lebih baik sehingga self-compassion yang dimiliki cenderung pada kategori yang tinggi . Hal tersebut terjadi juga pada penelitian ini, dimana dapat dilihat pada tabel 4.6 yaitu hasil perhitungan contingency tables variabel SC berdasarkan lama bekerja yang menunjukkan bahwa perawat dengan lama bekerja < 5 tahun terdapat di kategori sedang, perawat dengan lama bekerja (5-10 tahun) berada di kategori tinggi, dan pada perawat dengan lama bekerja ≥ 10 tahun terdapat di kategori tinggi. 8 Hal ini menjelaskan bahwa semakin lama perawat rumah sakit bekerja, maka akan semakin tinggi self-compassion yang dimilikinya. Selanjutnya, dilakukan juga analisis hasil perhitungan contingency tables variabel SC berdasarkan jenis kelamin yang ditemukan pada tabel 4.5. Memperlihatkan bahwa pada perawat perempuan mayoritas berada pada kategori sedang dan pada perawat laki-laki mayoritas berada pada kategori tinggi. Pada penelitian ini,

perawat perempuan termasuk ke dalam kategori sedang dan pada perawat laki-laki masuk ke dalam kategori tinggi Adelliawati (2024) (Adelliawati, 2024) dikarenakan mayoritas responden lebih banyak perempuan. Selain itu, berdasarkan bukti wawancara subjek pada penelitian ini yaitu pada perawat R yang merupakan perawat laki-laki menjelaskan bahwa ketika dihadapkan dengan tantangan yang ada ia cenderung fokus terhadap pemberian pelayanan keperawatan kepada pasien. Hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Neff (2003) bahwa self-compassion yang dimiliki oleh laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, dikarenakan perempuan cenderung lebih kritis terhadap dirinya. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian) yang menyatakan self-compassion pada laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan dikarenakan laki-laki dalam menanggapi suatu permasalahan cenderung dengan cara yang praktis dan tegas tanpa berlarut-larut dalam permasalahan yang terjadi sehingga terhindar dari adanya kritik diri secara berlebihan. 5.3. Saran Terdapat dua saran dalam penelitian saat ini, diantaranya ialah saran metodologis dan praktis. 5.3.1. Saran Metodologis 1. Pada penelitian ini, didapatkan perolehan kategori self-compassion pada perawat dengan lama bekerja <5 tahun berada di kategori sedang. Dimana hal ini terjadi dikarenakan peneliti tidak menentukan secara spesifik terkait dengan minimal bekerja pada karakteristik responden sehingga tidak dapat melihat bagaimana kategori self-compassion pada perawat yang bekerja kurang dari 5 tahun. Dengan begitu, peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menentukan secara spesifik terkait dengan minimal bekerja pada karakteristik responden. 2. Pada penelitian ini, didapatkan perolehan jumlah responden yang tidak merata dimana hal ini dapat menjadi saran bagi peneliti selanjutnya Yarnell et al (2018 untuk melakukan penyebaran data secara merata sehingga nantinya kelompok responden yang diperoleh yaitu seimbang. Dengan begitu, hasil dari penelitian ini mampu untuk membandingkan antar kelompok responden dari penelitian ini dengan seimbang untuk melihat adanya perbedaan secara

REPORT #24655493

lebih mendalam sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai faktor yang dapat mempengaruhi hasil pada penelitian ini.

5.3.2. Saran Praktis Berdasarkan pada hasil yang didapatkan dari penelitian ini memperlihatkan bahwa self-compassion pada perawat rumah sakit cenderung tinggi, peneliti menyarankan kepada pihak rumah sakit untuk mengadakan program pelatihan self-compassion untuk para perawat rumah sakit dapat mengembangkan serta mempertahankan self-compassion yang dimilikinya.



REPORT #24655493

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	2.26% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79455/1/ATIKA%20A..	●
INTERNET SOURCE		
2.	1.37% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/77980/1/MAHDA%2...	●
INTERNET SOURCE		
3.	1.1% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9368/17/16.%20Bukti%20Lolos%20Plagiarism...	● ●
INTERNET SOURCE		
4.	1.05% repository.usd.ac.id https://repository.usd.ac.id/48434/2/199114078_full.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
5.	0.9% publication.k-pin.org https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/107/123/549	● ●
INTERNET SOURCE		
6.	0.89% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6154/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.88% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3002/10/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.68% jurnal.unissula.ac.id https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/39244/10254	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.67% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/9/9.%20BAB%20II.pdf	● ●



REPORT #24655493

INTERNET SOURCE		
10. 0.66%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9146/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
11. 0.65%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81845/1/DHEANDRA..	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.6%	pmc.ncbi.nlm.nih.gov https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9095813/	●
INTERNET SOURCE		
13. 0.56%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9109/3/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.54%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/9/9.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.51%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6217/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
16. 0.5%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6310/10/BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
17. 0.48%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79031/1/SALSABILA...	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.45%	ejournal.umpri.ac.id https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/download/2194/1341	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.45%	repository.unmuhjember.ac.id http://repository.unmuhjember.ac.id/6423/11/Artikel.pdf	●
INTERNET SOURCE		
20. 0.45%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81518/1/ATIKAH%20...	●



REPORT #24655493

INTERNET SOURCE		
21.	0.44% etheses.uin-malang.ac.id http://etheses.uin-malang.ac.id/40168/1/18410037.pdf	●
INTERNET SOURCE		
22.	0.39% repository1.stikeselisabethmedan.ac.id https://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id/files/original/547bc8f4cf845b2a4..	●
INTERNET SOURCE		
23.	0.36% etheses.uin-malang.ac.id http://etheses.uin-malang.ac.id/46532/1/18410058.pdf	●
INTERNET SOURCE		
24.	0.36% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/3123/1/Rina%20Elfira.pdf	●
INTERNET SOURCE		
25.	0.35% repositori.uma.ac.id https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21365/1/188600042%20...	● ●
INTERNET SOURCE		
26.	0.34% repositori.uma.ac.id https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/19690/1/178600474%20-%20...	●
INTERNET SOURCE		
27.	0.26% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9368/11/11.%20BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
28.	0.25% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6224/10/BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
29.	0.23% repository.unsri.ac.id https://repository.unsri.ac.id/167057/4/RAMA_73201_04041182126002_0226067...	●
INTERNET SOURCE		
30.	0.22% journal.lppm-stikesfa.ac.id https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/download/12/11	●
INTERNET SOURCE		
31.	0.21% ejournal.unesa.ac.id https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/54665/43455/	●



REPORT #24655493

INTERNET SOURCE		
32.	0.21% ejournal.unibabwi.ac.id https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/download/1121/..	●
INTERNET SOURCE		
33.	0.18% repository.unsri.ac.id https://repository.unsri.ac.id/14707/3/RAMA_63201_07001181320064_00120578...	●
INTERNET SOURCE		
34.	0.17% journal.ubm.ac.id https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/download/3738/2538	●
INTERNET SOURCE		
35.	0.17% dspace.uui.ac.id https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/5906/SKRIPSI%20l%20Hu...	●
INTERNET SOURCE		
36.	0.15% jurnal.ilmubersama.com https://jurnal.ilmubersama.com/index.php/PubHealth/article/download/131/92	●
INTERNET SOURCE		
37.	0.07% repositori.uma.ac.id https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/24637/1/221804035%20...	● ●
INTERNET SOURCE		
38.	0.04% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/3035/1/1125143046_Aas%20Susanti_Hubungan%20a...	●
INTERNET SOURCE		
39.	0% jeannedibon.com https://jeannedibon.com/the-science-of-self-compassion-self-compassion-exer...	

● QUOTES

INTERNET SOURCE		
1.	0.6% pmc.ncbi.nlm.nih.gov https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9095813/	
INTERNET SOURCE		
2.	0.29% jeannedibon.com https://jeannedibon.com/the-science-of-self-compassion-self-compassion-exer...	