

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 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tidak hanya jumlahnya saja yang mendominasi, perawat juga mempunyai peranan yang penting dalam pemberian pelayanan kesehatan (Ramdan & Rahman, 2017). 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 (Riasari, 2021).

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 Fadhillah et al., (2020) dijelaskan bahwa pelayanan keperawatan yaitu bentuk 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 (Budiono, 2016). Sistematika aturan peranan perawat 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 (Riasari, 2021).

Saat proses pemberian pelayanan keperawatan kepada pasien, diketahui bahwa perawat juga dihadapkan dengan berbagai tantangan. Penelitian yang dilakukan Arumsari et al. (2016) 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 Arumsari et al. (2016) 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. Ketidakeimbangan akan ketersediaan alat, fasilitas, serta jumlah rasio perawat dalam pemberian pelayanan keperawatan pada pasien membuat mereka harus melayani banyak pasien dalam satu waktu (Maweikere et al., 2021; Sinaga, 2022). Tidak hanya itu, penelitian Yusronuddin dan Tatiyani (2022) serta Arumsari et al. (2016) juga menemukan bahwa ketidakeimbangan 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 berlebih (Sinaga, 2022). Hal ini terbukti pada penelitian Sinaga (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat 73 dari 196 perawat pada rumah sakit Santa Elisabeth Medan menilai dirinya buruk dan melakukan kritik secara berlebih terhadap dirinya. Hasil penelitian lainnya yang ditemukan Kencana (2014) 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 (Adelliawati,2024). Hal ini terbukti pada penelitian Adelliawati (2024) 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 ketidakefektifan 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. Njotowibowo dan Engryn (2023) 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 menghakimi diri dan beranggapan bahwa pengalaman yang dialaminya merupakan bagian dari pengalaman yang termasuk ke dalam peristiwa hidup (Neff, 2003).

Neff (sebagaimana dikutip dalam Pramagita & Susilawati, 2023) 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 (Wiffida et al., 2022). Hal ini

selaras dengan apa yang dipaparkan Mamahit et al (2022) 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 (Apsari & Utomo, 2024). Hal ini dijelaskan melalui ketiga komponennya yaitu meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Dimensi *self-kindness* mengacu pada sikap untuk mengasihani atau berbuat baik kepada diri sendiri dengan memberikan kehangatan serta tidak menghakimi diri 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 berlebihan. Hal ini membantu perawat untuk tetap menjaga keseimbangan emosional serta dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi menekan seperti adanya kondisi pasien yang menurun atau mengalami kematian (Fangidae & Yulia, 2022).

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 (Njotowibowo & Engry, 2023).

Selanjutnya, pada dimensi *mindfulness* yaitu kesadaran yang dimiliki individu dalam melihat secara jelas dan 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 (Njotowibowo & Engry, 2023).

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 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 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 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 berlebih 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 ketidakfokusan dalam merawat pasien dikarenakan adanya rasa khawatir apabila ia tidak dapat memberikan perawatan yang cukup baik kepada pasien.

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 (Adinda et al., 2020). 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. 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 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; Sinaga, 2022). Hal ini juga berdasarkan pada temuan di penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Adinda et al (2020) dan Sinaga (2022) 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 Hartono et al. (2020) 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?”

1.3. Tujuan Penelitian

Dilakukannya penelitian ini, memiliki tujuan yaitu untuk melihat bagaimana gambaran *self-compassion* pada perawat rumah sakit.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. 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 permerhatian terhadap kondisi perawat.