

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self-Compassion*

2.1.1. Definisi *Self-Compassion*

Neff (2003) 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 “*Self-compassion 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. 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*”. Selanjutnya, Germer (2009) 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, Silbertein-tirch (2019) 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 mengasihi diri saat dihadapkan permasalahan. Berbeda dengan kedua definisi yang dijabarkan oleh kedua tokoh lainnya seperti, Germer (2009) yang hanya berfokus pada bagaimana cara bentuk penerimaan diri ketika individu dihadapkan dengan suatu pengalaman yang menyakitkan sementara, Silbertein-tirch (2019) 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 Heffernan et al (2010) 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 (Neff, 2003), 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. Sebaliknya, *self-judgement* adalah sikap menghakimi diri sendiri secara keras atas penderitaan atau kegagalan yang dialaminya.

2. *Common Humanity*

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.

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.

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*

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2003), 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.

2. Jenis kelamin

Individu 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 (Arumsari et al., 2016; Maweikere et al., 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 (Sinaga, 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk menghadapi tantangan tersebut guna meminimalisir adanya dampak negatif yang ditimbulkan.

Njotowibowo dan Engryn (2023) 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 (Wiffida et al., 2022). 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 berlebihan (*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 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; Sinaga, 2022). Hal ini juga berdasarkan pada temuan di penelitian Adinda et al (2020) dan Sinaga (2022) 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:

H₀: *Self-compassion* pada perawat rumah sakit cenderung tinggi

H_a: *Self-compassion* pada perawat rumah sakit cenderung rendah

