

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Tingkat *Flourishing* pada Tenaga Kesehatan di Indonesia

Yolina Njotowibowo¹, Agustina Engry²

¹ Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

² Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

¹yolinan75@gmail.com

ABSTRACT

Flourishing is an individual's condition that shows optimal self-development and is able to carry out its functions properly based on their strengths. One of the factors that determines the levels of flourishing is self-compassion. Self-compassion is defined as a form of behavior that opens and accepts one's feelings when someone experiences difficult situations. The purpose of this study was to determine the effect of self-compassion on flourishing among healthcare workers in Indonesia. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The measures used were the flourishing scale which is based on 5 aspects, namely positive emotion, engagement, relationship, meaning, and achievement, and the self-compassion scale which is based on 3 components, namely self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over-identification. In this study, the respondents were 122 subjects. Data analysis was carried out using simple regression analysis with the help of the SPSS for windows 23.0. The result revealed $F = 41,508$ and $p = 0,000$ ($p < 0,05$), which means there was a significant, positive effect ($\beta = 0,507$) of self-compassion on flourishing among health care workers in Indonesia. The positive value means that the higher self-compassion of healthcare workers, the higher flourishing they have. In addition, the effective contribution of self-compassion on flourishing was 25,7%

Keywords: *Flourishing, Self Compassion, Health Care Workers in Indonesia*

ABSTRAK

Flourishing merupakan suatu kondisi individu yang menunjukkan perkembangan diri secara optimal berdasarkan *strength* yang dimilikinya. *Self-compassion* diartikan sebagai bentuk perilaku terbuka dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *self-compassion* terhadap *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah skala *flourishing* yang didasarkan pada 5 aspek, yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan achievement*, sedangkan *self-compassion scale* didasarkan pada 3 komponen yang saling berlawanan, yaitu *self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over-identification*. Responden penelitian sebanyak 122 subjek yang dianalisis data dengan teknik statistika analisis regresi sederhana dengan software SPSS for windows 23.0. Hasil dari analisis data penelitian menunjukkan nilai $F = 41,508$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dan bernilai positif ($\beta = 0,507$) antara *self-*

compassion dengan *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap *flourishing* adalah sebesar 25,7%.

Kata kunci : *flourishing*, *self-compassion*, tenaga kesehatan Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Received 02.02-2023

Revised 17-04-2023

Accepted 10-05-2023

Pendahuluan

Tenaga kesehatan merupakan elemen terpenting dalam memberikan suatu perawatan serta pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Para tenaga kesehatan ini kerap kali dituntut untuk meningkatkan mutu atau kualitas dalam memberikan pelayanan dan perawatan kepada masyarakat dengan sigap di setiap waktu (Sabiq & Miftahuddin, 2017). Hal utama yang perlu diperhatikan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang baik bagi masyarakat adalah kinerja yang baik dari tenaga kesehatan (Majore, Kalalo, & Bidjuni, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Solon dkk (2021), menunjukkan bahwa sebanyak 27,1% tenaga kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Umum Daerah Kondosapata, Kabupaten Mamasa merasakan adanya beban kerja yang berat dan sebanyak 63,1% merasakan beban kerja yang sedang bekerja. Hasil literatur ini didukung pula dengan studi awal penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 24 (80%) dari 30 tenaga kesehatan merasa bahwa beban kerja semakin bertambah.

Menurut Rosyanti dan Hadi (2020), tenaga kesehatan yang bekerja dengan tekanan yang tinggi dapat berpotensi mengalami situasi psikologis yang berat, seperti adanya peningkatan pekerjaan yang mengharuskan mereka berpisah dengan keluarga, kekhawatiran akan terpapar dan tertular penyakit, serta adanya perasaan gagal saat tidak dapat menyelamatkan hidup pasien dengan prognosis yang kurang baik. Dampak bagi kesehatan mental tenaga kesehatan tersebut tentu dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan hidup (Pinggian, Opod, & David, 2021). Pada kondisi saat ini, tingkat kesejahteraan hidup pada tenaga kesehatan seringkali diabaikan dan dikesampingkan karena mereka dianggap sebagai pekerja sosial (Sabiq & Miftahuddin, 2017).

Kondisi psikologis tentang kesejahteraan hidup seseorang dapat dijelaskan menurut kacamata Psikologi Positif. Seligman (2011) menyebutkan bahwa tujuan akhir Psikologi Positif yang ditinjau teori kesejahteraan (*well-being*) adalah untuk meningkatkan *flourishing* dalam kehidupan. *Flourishing* juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi individu yang mampu menunjukkan perkembangan diri secara optimal serta mampu menjalankan keberfungsianya

dengan baik berdasarkan kekuatan (*strength*) yang dimilikinya (Arif, 2016). Menurut Seligman (2011), konsep *flourishing* dapat diukur melalui lima aspek, yaitu emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan (*relationship*), makna (*meaning*), dan prestasi (*achievement/accomplishment*). Kelima aspek dari *flourishing* ini biasa dikenal dengan singkatan PERMA.

Studi literatur tersebut didukung dengan studi awal (*preliminary*) yang telah dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui terkait kondisi terkini yang sedang dialami oleh para tenaga kesehatan, seperti dokter, tenaga keperawatan, tenaga kefarmasian, tenaga psikolog klinis. Hasil studi awal tersebut didapatkan dari sebanyak 30 tenaga kesehatan di Indonesia sebagai responden yang terdiri dari 7 (23,3%) dokter, 7 (23,3%) tenaga keperawatan, 9 (30%) tenaga psikolog klinis, dan 7 (23,3%) tenaga kefarmasian. Responden pada studi awal tersebut terdiri dari 18 tenaga kesehatan wanita dan 12 tenaga kesehatan laki-laki yang aktif bekerja sebagai tenaga kesehatan di Indonesia. Hasil studi awal yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih lebih dari 50% tenaga kesehatan belum menunjukkan keseluruhan aspek *flourishing* dengan baik terutama pada aspek emosi positif, *meaning*, dan *achievement*. Menurut Arif (2016), faktor yang dapat menyebabkan tingkat *flourishing* seorang individu adalah kepribadian, usia, religiusitas, jenis kelamin, dan kehidupan sosial. Hal lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan individu adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri (Zulfa & Prastuti, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Awaliyah dan Listiyandini (2017), ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif dari kesadaran diri terhadap kesejahteraan seorang individu. Hal tersebut berarti jika seorang individu dapat menerima kondisi dirinya secara positif, maka kesejahteraan individu juga dapat meningkat. Sebaliknya, apabila seorang individu tidak dapat melakukan proses penerimaan diri dengan baik, maka tingkat kesejahterannya cenderung berkurang.

Seorang tenaga kesehatan dalam menjalani pekerjaannya seringkali menemukan kejadian atau situasi sulit dan kegagalan dalam menyelamatkan kehidupan pasien. Situasi sulit atau kemungkinan kegagalan lainnya yang dapat dihadapi oleh tenaga kesehatan berkaitan dengan tingkat keselamatan, kesembuhan, dan kepuasan pasien atau klien. Adanya kemungkinan kegagalan atau situasi sulit yang dihadapi oleh tenaga kesehatan dalam bekerja setiap harinya, maka mereka juga perlu untuk memperhatikan dan menerima kondisi diri sebagaimana apa adanya terlebih dahulu. Variabel psikologis yang dapat menjelaskan terkait bentuk penerimaan atau belas kasih pada diri sendiri saat menghadapi situasi yang sulit atau kegagalan dinamakan sebagai *self-compassion*.

Self-compassion merupakan salah satu bentuk belas kasihan kepedulian, dan penerimaan diri individu secara baik atas rasa sakit atau kegagalan yang sedang dihadapinya (Neff, 2003). Neff (2011), juga menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan “belas kasih pada diri sendiri” dalam menghadapi kondisi atau aspek kehidupan yang sulit. *Self-compassion* ini terdiri dari tiga komponen pembentuk utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Satici, Uysal, & Akin (2013), menunjukkan bahwa aspek-aspek dari *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berhubungan secara positif terhadap tingkat *flourishing*. Penelitian yang dilakukan oleh Verma & Tiwari (2017), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *social well-being*, *psychological well-being*, dan *flourishing* pada mahasiswa. Berdasarkan dari penelitian-penelitian tersebut, maka diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan berbelas kasih (*self-compassion*) dengan pencapaian *flourishing*. Hal ini yang akan menjadi dasar bagi peneliti untuk mengetahui lebih dalam terkait ada atau tidaknya pengaruh dari *self-compassion* terhadap *flourishing* pada tenaga kesehatan.

Penelitian yang akan dilakukan ini menjadi penting untuk diteliti karena berada di konteks yang berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu, yaitu dilakukan pada konteks tenaga kesehatan Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk memperkuat bukti ada atau tidaknya pengaruh dari *self-compassion* terhadap tenaga kesehatan di Indonesia. Penelitian ini juga dapat menemukan besarnya persentase pengaruh atau kontribusi yang diberikan dari variabel *self-compassion* terhadap tingkat *flourishing* pada tenaga kesehatan. Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk memberikan informasi baru bagi para tenaga kesehatan di Indonesia terkait pentingnya mencapai *flourishing* pada saat memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

Hal lain yang akan didapatkan dari penelitian ini adalah terkait pentingnya memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik untuk dapat mencapai *flourishing*. Individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* ini mengartikan bahwa ia dapat memahami hal-hal yang tidak sempurna dalam dirinya. Ia juga dapat menyadari bahwa situasi sulit yang sedang dihadapi tetaplah menjadi bagian dari diri yang tidak terpisahkan dari hidup serta mampu untuk mempertahankan keseimbangan antara emosi dan pikiran saat menghadapinya (Zulfa & Prastuti, 2020). Kemampuan inilah yang dapat membantu para tenaga kesehatan untuk mencapai *flourishing* serta memberikan dampak-dampak positif yang dapat meningkatkan produktivitasnya.

Metode

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 122 tenaga kesehatan yang berdomisili di berbagai daerah di Indonesia. Tenaga kesehatan yang terlibat dalam penelitian ini meliputi dokter, dokter gigi, tenaga kefarmasian, tenaga keperawatan, tenaga psikolog klinis, dan tenaga kebidanan. Partisipan penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana proses pengambilan sampel yang dilakukan ini akan didasarkan pada suatu pertimbangan terlebih dahulu berdasarkan suatu kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Kriteria yang ditentukan oleh peneliti adalah partisipan berprofesi sebagai tenaga kesehatan di Indonesia dan saat ini sedang bekerja di bidang layanan kesehatan selama minimal 2 tahun.

Pada penelitian ini, jumlah partisipan perempuan yang terlibat adalah sebanyak 82 (67,2%), dan partisipan laki-laki sebanyak 40 (32,8%). Partisipan dalam penelitian ini adalah profesi dokter dengan jumlah partisipan sebanyak 43 orang atau sebesar 35,2% dari keseluruhan jumlah partisipan tenaga kesehatan yang terlibat. Selain itu, profesi terbanyak kedua yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah tenaga kefarmasian dengan jumlah partisipan sebanyak 26 orang dan sebesar 21,3%. Partisipan penelitian yang bekerja sebagai dokter gigi adalah sebanyak 19 orang atau 15,6%, jumlah partisipan penelitian yang berprofesi sebagai tenaga keperawatan adalah sebanyak 18 orang atau 14,8%. Partisipan penelitian ini yang bekerja sebagai seorang tenaga psikolog klinis adalah sebanyak 14 orang atau 11,5% dan terakhir partisipan yang bekerja sebagai tenaga kebidanan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang atau 1,6% dari keseluruhan partisipan penelitian. Selanjutnya, sebanyak 71 (58,2%) tenaga kesehatan dalam penelitian ini telah bekerja selama 2-5 tahun, sedangkan 51 tenaga kesehatan lainnya telah bekerja selama lebih dari 5 tahun. Sebanyak 68 (55,8%) tenaga kesehatan dalam penelitian ini berusia 24-30 tahun, sebanyak 46 (37,7%) tenaga kesehatan dalam penelitian ini berusia 31-40 tahun, sebanyak 6 (4,9%) partisipan tenaga kesehatan berusia 41-50 tahun, sedangkan tenaga kesehatan yang berusia 51-59 tahun berjumlah 2 (1,6%) partisipan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 2 skala psikologis, yaitu Skala *Flourishing* dan *Self-compassion Scale*. Skala *Flourishing* yang digunakan dalam penelitian dikembangkan oleh peneliti dengan didasarkan pada 5 aspek PERMA menurut Seligman (2011) dengan total aitem sebanyak 20 aitem yang terdiri dari 10 aitem *favourable* dan 10 aitem *unfavourable*. Skala *Self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Neff (2003) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia

oleh Sugianto dkk. (2020). Skala *self-compassion* ini terdiri dari 26 aitem yang disusun berdasarkan 3 komponen *self-compassion* yang saling berlawanan menurut Neff (2003). Skala *self-compassion* ini terdiri dari 13 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable*. Kedua skala ini berbentuk skala Likert, skala yang digunakan dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk mengukur suatu persepsi, sikap, serta pendapat dari individu terkait pengalaman atau fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan *try-out* terpakai terhadap 122 partisipan penelitian dan dilakukan dengan bantuan *software* dari *Statistical Package for The Social Science (SPSS) for windows 23.0*. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas pada skala *flourishing* setelah dilakukan pengujian sebanyak 2 kali putaran adalah 0,311-0,671 dengan skor *Alpha Cronbach* sebesar 0,880 ($\geq 0,7$). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa sebanyak 19 aitem dinyatakan valid dan skala tersebut juga dinyatakan reliabel. Selanjutnya pengujian validitas skala *self-compassion* yang dibuat oleh Neff (2003) dilakukan dengan uji CFA dan menunjukkan nilai korelasi yang tinggi ($r = 0,57-0,80$; $p < 0,001$), sedangkan hasil uji CFA pada skala *self-compassion* berbahasa Indonesia ini dapat dikatakan cukup baik ($r = 0,26-0,57$; $p < 0,001$). Pada penelitian ini, peneliti juga mencoba melakukan pengujian validitas skala *self-compassion* tersebut untuk mengetahui besar nilai validitas dan reliabilitas apabila menggunakan subjek penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas skala *self-compassion* yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 0,135-0,630 dengan skor *Alpha Cronbach* yang didapatkan adalah sebesar 0,888 ($\geq 0,7$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat 2 aitem dari skala *self-compassion* yang memiliki nilai koefisien validitas pada kolom *corrected item total correlation* $< 0,3$.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu analisis regresi sederhana dengan tujuan untuk besarnya pengaruh yang diberikan dari variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) yang berjenis data rasio maupun interval (Sugiyono, 2013). Variabel independen dalam penelitian ini merupakan *self-compassion*, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah *flourishing*. Sebelum melakukan pengujian statistik analisis regresi sederhana, akan dilakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji homoskedastisitas.

Hasil

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara daring dengan menyebarkan poster terkait penelitian melalui berbagai media sosial. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03 Agustus 2022 sampai dengan 10 September 2022. Peneliti mengunggah poster penelitian di akun Instagram pribadi, keluarga, dan beberapa teman peneliti. Tidak hanya itu, peneliti juga menyebarkan kuesioner alat ukur ini melalui *direct message Instagram, personal chat Line* dan *Whatsapp* kepada calon partisipan penelitian yang sekiranya sesuai dengan kriteria penelitian ini.

Penelitian ini melibatkan 122 tenaga kesehatan yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia. Tenaga kesehatan ini meliputi dokter, dokter gigi, tenaga kefarmasian, tenaga keperawatan, tenaga psikolog klinis, dan tenaga kebidanan. Berikut ini merupakan tabel distribusi frekuensi partisipan berdasarkan domisili saat ini, yaitu:

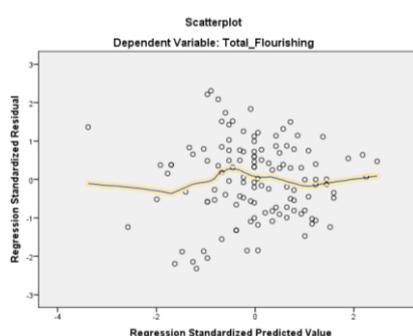
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domisili

Domisili	F	%
Pulau Jawa	77	63,1%
Pulau Sumatera	15	12,3%
Pulau Sulawesi	11	9%
Pulau Bali	9	7,4%
Pulau Kalimantan	7	5,7%
Nusa Tenggara	2	1,6%
Pulau Papua	1	0,8%
Total	122	100%

Berdasarkan pemaparan tabel distribusi frekuensi di atas, maka diketahui bahwa mayoritas partisipan tenaga kesehatan dalam penelitian ini berdomisili di Pulau Jawa. Selanjutnya hasil kategorisasi yang didapatkan, sebagian besar tenaga kesehatan memiliki tingkat *flourishing* yang sangat tinggi, yaitu sebanyak 71 (58,2%), sebanyak 44 (36,1%) tenaga kesehatan memiliki tingkat *flourishing* pada tingkat yang tinggi, dan terakhir pada kategorisasi *flourishing* yang sedang adalah sebanyak 7 (5,7%). Selanjutnya apabila ditinjau dari kategorisasi *self-compassion* yang dimiliki oleh tenaga kesehatan, diketahui bahwa mayoritas tenaga kesehatan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, yaitu 67 (54,9%) partisipan, selanjutnya tenaga kesehatan yang memiliki *self-compassion* sedang ada sebanyak 35 (28,7%) partisipan, dan sebanyak 18 (14,8) tenaga kesehatan memiliki *self-compassion* yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil tabulasi silang kedua variabel penelitian, diketahui bahwa mayoritas tenaga kesehatan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dan tingkat *flourishing* yang sangat tinggi, yaitu sebanyak 42 (34,3%) partisipan.

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan tabulasi silang antara jenis kelamin terhadap tingkat *flourishing*, diketahui bahwa pada partisipan laki-laki mayoritas memiliki tingkat *flourishing* yang sangat tinggi, yaitu sebanyak 22 (18%), begitu juga dengan partisipan perempuan, yaitu mayoritas terdapat pada kategori *flourishing* sangat tinggi dengan jumlah 49 (40,2%) partisipan. Dengan begitu, diketahui bahwa baik tenaga kesehatan laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *flourishing* yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil tabulasi silang di atas, maka diketahui bahwa mayoritas partisipan dengan usia 24-30 dengan jumlah 34 (27,9%) partisipan memiliki tingkat *flourishing* yang sangat tinggi. Selanjutnya pada partisipan yang berusia 31-40 tahun, terbanyak berada pada kategori *flourishing* yang sangat tinggi pula, yaitu sebanyak 30 partisipan atau 24,6% dari keseluruhan partisipan tenaga kesehatan. Partisipan berusia 41-50 tahun terbanyak juga memiliki *flourishing* sangat tinggi, yaitu sebanyak 5 (4,1%) partisipan.

Sebelum melakukan penujian statistik terhadap hipotesis penelitian ini, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu, yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji homoskedasitas. Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas didapatkan hasil bahwa pada variabel *flourishing* memenuhi uji normalitas karena menghasilkan nilai statistik sebesar 0,070 dengan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang artinya data tersebar secara normal. Begitu juga dengan variabel *self-compassion* juga dapat dikatakan normal atau terdistribusi secara normal karena menghasilkan nilai statistik 0,051 dengan nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hasil yang diperoleh ini menunjukkan bahwa pada uji asumsi normalitas ini terpenuhi sehingga dapat dikatakan bahwa data-data penelitian yang didapatkan ini terdistribusi secara normal. Selanjutnya, hasil pengujian linieritas yang terlihat pada tabel ANOVA di bagian *linearity* menunjukkan hasil $F = 35,289$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa uji linieritas dikatakan terpenuhi atau kedua data variabel membentuk satu garis lurus. Uji homoskedasitas dalam penelitian ini dilihat berdasarkan grafik *scatterplot* berikut ini:



Gambar 1. Grafik Uji Homoskedasitas

Berdasarkan gambar grafik di atas maka dapat diketahui bahwa data-data yang tersebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil uji homoskedasitas terpenuhi.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2335.820	1	2335.820	41.508	.000 ^b
	Residual	6752.836	120	56.274		
	Total	9088.656	121			

a. Dependent Variable: Total_Flourishing
b. Predictors: (Constant), Total_SelfCompassion

Gambar 2. Tabel ANOVA

Hasil dari ketiga uji asumsi di atas dinyatakan terpenuhi sehingga pengujian statistik dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik, analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana yang telah dilakukan, dapat dilihat dari tabel ANOVA menunjukkan nilai $F = 41,508$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian atau hipotesis alternatif (H_a) ini dapat diterima kebenarannya. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Pada hasil penelitian ini, didapatkan nilai koefisien regresi atau nilai b adalah sebesar 0,321, sedangkan pada nilai constant (a), didapatkan nilai sebesar 50,014. Secara lebih jelasnya, persamaan garis linier yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 50,014 + 0,321X$$

Persamaan garis linier tersebut mengartikan bahwa setiap penambahan 1 nilai *self-compassion* pada tenaga kesehatan, maka akan menaikkan pula tingkat *flourishing* tenaga kesehatan sebesar 0,321 nilai. Selain itu, pada penelitian ini diketahui besarnya sumbangan efektif dari variabel independen (variabel *self-compassion*) terhadap variabel dependen (*flourishing*) adalah sebesar 0,257. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari variabel *self-compassion* terhadap *flourishing* adalah sebesar 25,7%, sedangkan 74,3% sisanya merupakan faktor-faktor lain yang mungkin dapat turut mempengaruhi tingkat *flourishing* selain *self-compassion*. Hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang berpotensi untuk mempengaruhi tingkat *flourishing* seseorang selain *self-compassion*, yaitu efikasi diri atau *self-efficacy* (Zulfa & Prastuti, 2020). Efikasi diri diartikan sebagai suatu keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu atas kemampuan atau kontrol dirinya untuk mencapai tujuan tertentu atau dapat melaksanakan serta menyelesaikan suatu rintangan atau

tugas yang sedang dihadapinya (Permana, Harahap, & Astuti., 2016). Soysa dan Wilcomb (2013), menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dapat menurunkan gejala distress psikologis. Adanya *self-efficacy* pada tenaga kesehatan merupakan hal yang penting untuk dimiliki agar tenaga kesehatan tersebut dapat merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-compassion* terhadap tingkat *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia dengan nilai $F = 41,508$; $p < 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian atau hipotesis kerja diterima kebenarannya. Selain itu, diketahui juga bahwa kedua variabel ini menunjukkan hubungan yang positif ($\beta = 0,507$), artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh tenaga kesehatan, maka semakin tinggi pula *flourishing* yang dimilikinya. Terbuktinya hipotesis penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menjadi dasar dalam proses membuat hipotesis penelitian ini. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfa & Prastuti (2020), yang menunjukkan adanya asosiasi atau hubungan yang positif dan signifikan antara tingginya *self-compassion* dengan tingkat *flourishing*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Verma & Tiwari (2017), juga menunjukkan hasil penelitian terkait adanya korelasi secara positif antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Kedua hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh seorang individu, maka tinggi juga kemampuannya untuk menerima serta memahami hal-hal yang tidak sempurna pada dirinya, memahami bahwa adanya ketidaksempurnaan ini merupakan bagian yang melekat pada semua orang serta adanya kemampuan untuk menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif saat berhadapan dengan suatu kesulitan. Hal ini yang menjadi dasar dari kemampuan seseorang untuk memandang atau menjalani kehidupannya secara lebih positif dan sejahtera.

Selain itu, menurut Neff (2003), menyebutkan bahwa dengan adanya kemampuan *self-compassion* pada diri seseorang dapat membantu merubah emosi atau *coping stress* yang negatif, seperti *self-judgement*, *isolation*, *rumination* menjadi emosi dan coping stress yang lebih positif, seperti adanya *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki *self-compassion*, individu dapat meningkatkan *well being* atau kesejahteraan dalam kehidupannya dan juga meningkatkan *flourishing* dalam

berbagai aspek kehidupan. Menurut Neff (2011), adanya *self-compassion* merupakan hal penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional serta tingkat kepuasan hidup yang baik sehingga dapat membuat pemikiran seorang individu menjadi lebih bahagia, optimis, dan *flourish*.

Self-compassion juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *well-being* seseorang, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimilikinya, semakin tinggi juga tingkat *well-being* yang dimiliki. *Self-compassion* ini juga juga dapat menurunkan tingkat distress, depresi, *burnout* (Fong & Loi, 2016). Seorang tenaga kesehatan yang memiliki *self-compassion* pada aspek positif yang tinggi memiliki kemampuan untuk menerima serta memahami adanya ketidak sempurnaan pada dirinya terutama saat menghadapi situasi sulit dan merasakan hal tersebut menjadi hal yang wajar dialami semua orang (Zulfa & Prastuti, 2020).

Komponen *self-kindness* menunjukkan suatu perilaku individu yang memahami dan berkaitan dengan kebaikan atas apa yang individu tersebut miliki dalam hidupnya dibandingkan melakukan suatu kritik terhadap dirinya (*self-judgment*). Adanya *self-kindness* pada seorang individu dapat mempengaruhi peningkatan tingkat kesejahteraan (*flourishing*) seorang individu (Stallman, Ohan, & Chiera 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Satici, dan kawan-kawan (2013), komponen *self-kindness* ini dapat berpengaruh sebesar 22% terhadap tingkat *flourishing*. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa tenaga kesehatan di Indonesia telah memberikan penilaian positif bagi dirinya selama bekerja dan memberikan tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan merasa kehadiran dirinya dibutuhkan oleh orang lain, seperti pasien yang ditanganinya. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan memiliki *self-kindness* yang baik sehingga dapat meningkatkan pula *flourishing* selama bekerja.

Selanjutnya komponen *common humanity* dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang dimiliki individu untuk selalu terhubung dengan individu lain saat sedang menjalani suatu pengalaman atau kejadian tertentu dalam kehidupan ini (Neff, 2011). Adanya komponen *common humanity* ini dapat membantu seorang individu untuk memahami bahwa kejadian sulit atau kegagalan yang dihadapinya merupakan hal umum yang dapat dialami juga oleh orang lain atau tidak hanya dihadapi oleh dirinya sendiri. Hal ini nantinya dapat membantu individu untuk lebih terbuka sehingga ia tidak merendahkan diri atau bahkan merasa dirinya terisolasi dengan orang-orang di sekitarnya (*isolation*). Satici dan kawan-kawan (2013) menemukan bahwa komponen *common humanity* ini dapat berpengaruh sebesar 10% terhadap tingkat *flourishing* seorang individu. Pada tenaga kesehatan yang memiliki *common humanity* ini ditunjukkan dengan merasa bahwa beban kerja yang dirasakan selama ini tidak hanya dirasakan

oleh dirinya sendiri. Ia dapat merasa bahwa situasi sulit yang mungkin dihadapi tenaga kesehatan beserta tuntutan kerja ini juga dirasakan bersama-sama oleh rekan sejawatnya. Hal ini yang dapat menyebabkan adanya kenaikan *flourishing* atau kesejahteraan pada tenaga kesehatan di Indonesia.

Komponen terakhir, yaitu *mindfulness* yang berarti kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk berfokus pada kesadaran dan pengalaman yang sedang terjadi pada saat ini dibandingkan dengan mengabaikan begitu saja atau lebih-lebihkan perasaan negatif (Neff, 2011). Seseorang yang memiliki kemampuan *mindfulness* dapat membantu dirinya untuk berfokus dan menerima kondisi apapun yang sedang dialaminya tanpa mengurangi atau lebih-lebihkannya. *Mindfulness* ini juga dapat membantu individu untuk meningkatkan kesehatan mental dengan menurunkan distress psikologis dan meningkatkan *flourishing* (Coffey, Hartman, & Fredrickson, 2010). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Satici dan kawan-kawan (2013) Menyebutkan bahwa komponen *mindfulness* ini berpengaruh terhadap tingkat *flourishing* sebesar 27%. Apabila komponen ini dilihat pada tenaga kesehatan, mereka dapat menyikapi dan menerima situasi sulit sebagaimana adanya dan tanpa lebih-lebihkan emosi negatif. Hal ini dapat meningkatkan *flourishing* atau kesejahteraan selama ia bekerja. Dengan begitu, tenaga kesehatan dapat menyadari kejadian atau perasaan yang dialaminya secara lebih jelas, objektif, dan tanpa menghakimi diri secara berlebihan.

Salah satu aspek pada *flourishing* yang dimiliki oleh tenaga kesehatan di Indonesia adalah terkait dengan kebermaknaan (*meaning*). Pada hal ini, kebermaknaan individu juga dapat dijelaskan dengan kebermaknaan kerja sebagai seorang tenaga kesehatan. Menurut Wrzesniewski, McCauley, Rozin, dan Schwartz (1997 dalam Juniartika, Sari & Widiana, 2020) menyatakan bahwa kebermaknaan kerja adalah suatu kecenderungan individu untuk memaknai apa yang ia kerjakan sebagai pekerjaan (*job*), karir (*career*), dan suatu panggilan (*calling*). Hal ini mengartikan bahwa seorang tenaga kesehatan yang dapat memaknai pekerjaan yang dilakukannya saat ini merupakan suatu panggilan yang bermakna dan memiliki rasa keterhubungan dengan pekerjaan tersebut. Seorang dokter yang memiliki kebermaknaan diri dapat berpengaruh positif pada kondisi psikologis kerjanya sehingga ia dapat memberikan kinerja dan waktu yang lebih untuk kerjanya tanpa berat hati (Purba, Chaterine, Hardjono, & Clarissa, 2019). Dengan begitu, dapat ditarik suatu gambaran utama bahwa memiliki *self-compassion* pada tenaga kesehatan merupakan hal yang penting, terutama pada tenaga kesehatan kerap kali menghadapi beban atau situasi yang sulit. Adanya *self-compassion* ini turut mendukung adanya kenaikan tingkat kesejahteraan atau *flourishing* pada tenaga

kesehatan yang nantinya dapat pula meningkatkan produktivitas serta perilaku prososial tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

Tidak hanya itu, Arif (2016) menjelaskan bahwa seorang individu yang semakin bertambah usia, dalam hidupnya cenderung tampak lebih sejahtera. Hal tersebut bila dibandingkan dengan penelitian ini, tenaga kesehatan yang semakin bertambah usia dan semakin lama berpengalaman, maka ia telah mengalami berbagai pengalaman suka dan duka sehingga dapat memaknai kehidupannya secara lebih mendalam yang berkaitan dengan dengan aspek *meaning* pada *flourishing*. Sekalipun hasil tabulasi silang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* pada semua rentang usia cenderung sangat tinggi namun ketika peneliti melakukan analisis tambahan, yakni uji hubungan antara usia tenaga kesehatan dengan tingkat *flourishing* dengan korelasi *Pearson*, didapatkan nilai $r = 0,277$, $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan signifikan antara usia dengan *flourishing* tenaga kesehatan. Arah korelasi antara kedua variabel ini bernilai positif sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat usia tenaga kesehatan, maka semakin tinggi pula nilai *flourishing* yang dimilikinya.

Faktor lain yang dapat berpengaruh pada *flourishing* adalah jenis kelamin. Menurut Arif (2016), seorang perempuan dapat secara intens mendalami suatu emosi-emosi yang sedang dirasakan. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa tenaga kesehatan perempuan dapat lebih menyadari hadirnya emosi positif saat sedang bekerja sehingga mungkin memiliki *flourishing* yang tinggi. Dijkstra dan kawan-kawan (2015), menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Namun penelitian ini, berdasarkan tabulasi silang, baik tenaga kesehatan laki-laki maupun perempuan menunjukkan kecenderungan *flourishing* yang sangat tinggi, yaitu 40,2% untuk perempuan dan 18% untuk laki-laki. Analisis tambahan untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan terhadap tingkat *flourishing* dengan *independent sample t-test* menunjukkan nilai $t = 1,083$ dengan nilai $p = 0,365$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tenaga kesehatan perempuan dengan laki-laki terhadap *flourishing*. Mengingat bahwa jumlah partisipan perempuan dalam penelitian ini lebih banyak daripada laki-laki (tidak berimbang), maka penelitian selanjutnya dapat meneliti hal ini lebih jauh.

Berdasarkan dari hasil pemaparan di atas, peneliti menyadari bahwa terdapat faktor lain, seperti *self-efficacy* yang turut berpengaruh pada tingkat *flourishing* seorang individu, namun tidak diperhitungkan dalam penelitian ini. Selain itu, terdapat pula variabel usia yang apabila dianalisa lebih lanjut dapat turut berkorelasi dengan *flourishing* sehingga dapat

mempengaruhi hasil penelitian ini. Oleh karena itu, pentingnya bagi peneliti selanjutnya untuk mengontrol beberapa variabel yang berpotensi memengaruhi *flourishing*, yaitu usia. Selain itu, faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi tingkat *flourishing* individu lainnya penting untuk dipertimbangkan dan dikaji lebih dalam pada penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti juga menyadari bahwa pada penelitian ini peneliti mengalami kesulitan untuk mendapatkan partisipan tenaga kesehatan yang seimbang untuk di luar domisili Pulau Jawa, sehingga jumlah partisipan cenderung kurang merata antar Pulaunya. Hal ini perlu juga diperhatikan oleh peneliti selanjutnya terkait pemerataan daerah asal partisipan penelitian.

Kesimpulan

Berdasarkan dari keseluruhan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu dari hasil pengolahan data statistik menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *self-compassion* terhadap *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Arah hubungan kedua variabel ini juga bernilai positif, yang artinya kenaikan nilai *self-compassion* pada tenaga kesehatan, akan diikuti dengan kenaikan *flourishing*. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, disarankan bagi tenaga kesehatan di Indonesia dapat terus meningkatkan dan mempertahankan *flourishing* selama bekerja. Hal ini mengingat pentingnya mencapai *flourishing* pada saat bekerja, terutama dalam produktivitas memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat Indonesia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memperhatikan beberapa keterbatasan yang ada pada penelitian ini seperti mengontrol variabel usia dan jenis kelamin pada partisipan penelitian sehingga tidak turut mempengaruhi *flourishing* pada tenaga kesehatan.

Referensi

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 90–101.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235–253. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0033-2>
- Dong, Y., Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., Qi, X., Jiang, F., Jiang, Z., Jiang, Z., Tong, S., Tong, S., & Tong, S. (2020). Epidemiology of Covid-19 among children in China. *Pediatrics*,

- 145(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0702>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, *51*(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Juniartika, R., Sari, E. Y. D., & Widiana, H. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Kebermaknaan Kerja untuk Meningkatkan Keterikatan Karyawan pada Perawat. *Mediapsi*, *6*(1), 26–36. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.4>
- Majore, C. E., Kalalo, F. P., & Bidjuni, H. (2018). Hubungan kelelahan kerja dengan kinerja perawat di instalasi rawat inap RSUD Pancaran Kasih Gmim Manado. *E-Journal Keperawatan*, *6*(2), 1–6.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D. (2003). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press.
- Pallant, J. F. (2000). Development and validation of a scale to measure perceived control of internal states. *Journal of Personality Assessment*, *75*(2), 308–337. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7502_10
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *13*(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Pinggian, B., Opod, H., & David, L. (2021). Dampak psikologis tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, *13*(2), 144–151. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31806>
- Purba, S. D., Chaterine, C., Hardjono, S., & Clarissa, B. (2019). Psychological meaningfulness and work engagement effect on doctor's job satisfaction. *Jurnal Dinamika Manajemen*, *10*(2), 229–239. <https://doi.org/10.15294/jdm.v10i2.20835>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien Covid-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, *12*(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
-

-
- Sabiq, Z., & Miftahuddin, M. (2017). Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(2), 183–196. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9174>
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85–99. <https://doi.org/10.5334/pb-53-4-85>
- Seligman, M. (2011). *Flourishing a visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Solon, M., Madu, Y. G., Tolidunde, M., & Megawati, M. (2021). Dampak beban kerja terhadap tingkat stres pada tenaga kesehatan selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 94–101. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.74>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and Gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2017). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(4), 365–374. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1343458>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Susanto, S. H. (2020). *Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia*. 2(2), 117–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Alfabeta.