



SKRIPSI

**PERSEPSI *SELF COMPASSION* PERAWAT
DI KLINIK ASIA MEDIKA
TANDAM TAHUN 2024**



Oleh :

LUWIRA VIRTUOSO

032020023

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



SKRIPSI

**PERSEPSI *SELF COMPASSION* PERAWAT
DI KLINIK ASIA MEDIKA
TANDAM TAHUN 2024**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Luwira Virtuoso
NIM. 032020023

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Luwira Virtuoso
NIM : 032020023
Program Studi : Ners
Judul Skripsi : Persepsi *Self Compassion* Perawat
di Klinik Asia Medika Tandam
Tahun 2024

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Hormat saya
Penulis,

(Luwira Virtuoso)

ABSTRAK

Luwira Virtuoso 032020023

Penelitian ini berjudul "Persepsi Self-Compassion Perawat di Klinik Asia Media Tandam Tahun 2024" yang bertujuan untuk menggali persepsi *self-compassion* perawat di Klinik Asia Media Tandam. Penelitian ini menggunakan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yaitu sebuah pendekatan fenomenologis yang melibatkan pemeriksaan mendalam terhadap pengalaman pribadi partisipan, dan mengeksplorasi persepsi individu terhadap suatu peristiwa. Wawancara menghasilkan satu tema utama tentang *self-compassion* perawat dengan tujuh subtema dan berbagai kategori. Hasil pengamatan dan wawancara dengan keluarga pasien mengungkap variasi dalam empati, sikap, respons, dan watak perawat saat anamnesa. Variasi ini menunjukkan adanya penurunan *self-compassion* di kalangan perawat, yang berdampak pada penurunan kinerja, kurangnya penghargaan diri, dan rendahnya kepercayaan diri. Dampak lebih lanjut meliputi penurunan kualitas pelayanan dan mutu klinik, serta berkurangnya kualitas sumber daya manusia dan pendapatan klinik. Hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan penting tentang *self-compassion* dalam perawatan, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk mengatasi emosi negatif melalui meditasi atau pembelajaran penanggulangan emosi negatif, yang dapat dimasukkan dalam mata kuliah Caring dan Keperawatan Jiwa.

Kata Kunci : Empati, Belas Kasih, Caring

ABSTRACT

Luwira Virtuoso 032020023

This research is titled "Perceptions of Nurse Self-Compassion at Asia Medika Tandam Clinic in 2024," and aims to explore the self-compassion perceptions of nurses at Asia Medika Tandam Clinic. The research employs Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), a phenomenological approach that involves an in-depth examination of participants' personal experiences to explore their perceptions of specific events. Interviews revealed one main theme regarding nurse self-compassion, with seven sub-themes and various categories. Observations and interviews with patients' families uncovered variations in nurses' empathy, attitudes, responses, and dispositions during patient anamnesis. These variations indicate a decline in self-compassion among nurses, impacting their performance, self-esteem, and confidence. This decline further affects the quality of service and the overall standard of the clinic, leading to a decrease in human resource quality and clinic revenue. The findings of this study are expected to provide crucial insights into self-compassion in nursing care and serve as a foundation for further research on addressing negative emotions through meditation or emotional management training, which can be incorporated into Caring and Psychiatric Nursing courses.

Keywords: Empathy, Compassion, Caring

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Adapun judul penelitian ini adalah **“Persepsi *Self Compassion* Perawat Di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024”**. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Pada penyusunan skripsi ini peneliti menyadari bahwa semua ini tidak semata-mata hasil kerja peneliti sendiri, melainkan juga berkat bimbingan dan dorongan dari pihak-pihak yang telah membantu baik secara materi maupun non materi. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. dr. Poniman (Ahok) selaku Pemilik Klinik Asia Medika Tandam yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian kepada perawat di Klinik Asia Medika Tandam.
3. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners dan selaku pembimbing Akademik yang telah memberikan kesempatan dan izin pengambilan data kepada peneliti untuk melakukan penelitian.



4. Dr. Lilis Novitarum, S.Kep, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberi waktu dalam membimbing dan memberi arahan dengan sangat baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
5. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberi waktu dalam membimbing dan memberi arahan dengan sangat baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Mardiaty Barus, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji III yang bersedia membantu, menguji dan membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran maupun motivasi kepada peneliti hingga terbentuknya skripsi ini.
7. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik dan membantu peneliti selama masa pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
8. Teristimewa kepada Mama tercinta Lindawati (Tan Lie Lin), yang telah melahirkan saya, membesarkan, mendoakan, dan memotivasi dengan penuh cinta dan kasih sayang dalam menempuh pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
9. Kepada saudara kandung saya Lubriant yang selalu memberikan motivasi, doa serta dukungan yang luar biasa dalam menempuh

pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

10. Kepada informan penelitian yaitu perawat yang bekerja di Klinik Asia Medika Tandam, terimakasih saya ucapkan telah bersedia menjadi informan peneliti selama dilakukan pengambilan data di Klinik Asia Medika Tandam.

11. Seluruh teman-teman Ners Tingkat IV stambuk 2020 angkatan XIV Teristimewa kepada Lady, Wenny, Agnes, Berti, Celine, Deliana, Salvia, terimakasih saya ucapkan karena telah berjuang bersama dan memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa mencurahkan berkat dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi. Harapan peneliti semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan



DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Self Compassion	6
2.1.1 Definisi Self Compassion.....	6
2.1.2 Ciri ciri memiliki <i>Self Compassion</i>	9
2.1.3 Komponen Self Compassion.....	10
2.1.4 Hubungan antara Komponen - Komponen <i>Self Compassion</i>	12
2.1.5 Faktor - Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	13
2.1.6 Manfaat Self Compassion	14
BAB 3	18
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	18



3.1. Kerangka Konsep.....	18
3.2. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB 4	19
METODE PENELITIAN	19
4.1 Rancangan Penelitian	19
4.2. Populasi dan Sample.....	19
4.2.1. Populasi	19
4.2.1 Sample.....	20
4.3 Variabel dan Definisi Operasional	20
4.3.1 Variabel Penelitian	20
4.3.2 Definisi Operasional.....	20
4.4 Instrumen Penelitian	21
4.5.1. Lokasi.....	22
4.5.2. Waktu penelitian	22
4.6. Prosedur Pengambilan dan Teknik Pengumpulan Data.....	22
4.6.1. Pengumpulan data	22
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	23
4.7 Kerangka Operasional.....	24
4.8 Analisa Data	25
4.9 Etika Penelitian	28
BAB 5	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
5.1 GAMBARAN LOKASI PENELITIAN	30
5.2 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
BAB 6	43
SIMPULAN DAN SARAN	43
6.1 SIMPULAN	43
6.2 SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49



TAHAP PELAKSANAAN WAWANCARA	56
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam 2024	21
--	----

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



DAFTAR GAMBAR

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Persepsi Perawat tentang Self Compassion di Klinik Asia Medika Tandam 2024...Error! Bookmark not defined.

Bagan 4. 1 Kerangka Operasional Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam 2024...Error! Bookmark not defined.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self Compassion menjadi komponen penting dalam keperawatan dikarenakan berfungsi sebagai aspek kemanusiaan dan moral dari kepedulian (Wiffida et al., 2022). Kepedulian dalam Self-compassion berupa bagaimana perawat menyikapi dan mempersepsikan diri menjadi lebih sehat terhadap diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri atau pun perbandingan sosial (Wiffida et al., 2022). Bagaimana seorang perawat berempati terhadap pasien dan diri sendiri dipengaruhi oleh kualitas *self-compassion* individu. (Ortega-Galán et al., 2021). Self Compassion dikaitkan dengan penyampaian empati dan kasih pada diri sendiri yang dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental melalui hubungan negatifnya dengan perfeksionisme neurotik, depresi, dan depresi sifat kecemasan, serta pengaruh perlindungannya terhadap peradangan yang disebabkan oleh stres (Luo et al., 2019). Kurangnya kehadiran empati perawat dalam berkomunikasi dalam tindakan asuhan keperawatan terhadap pasien, mengakibatkan pasien akan memilih perawat mana yang boleh melakukan tindakan asuhan keperawatan terhadap pasien tersebut (Saviato et al., 2019).

Konsep perasaan mengasihi diri dalam Buddhism sendiri dapat diartikan sebagai self-compassion saat seseorang merasakan empati saat melihat orang lain menghadapi kesulitan yang sama (Kotera & Gordon, 2021). Karena keleluasaan pandangan dan pemikiran ini adalah bagian dari kasih sayang, seseorang dapat memperlihatkan penderitaan orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tidak

defensif dan tidak menghakimi. Perasaan belas kasihan dikaitkan dengan tiga aspek: kognisi yang terkacantum dalam memahami penderitaan, keinginan untuk meringankannya, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasihan. Menurut Kotera dan Gordon (2021), empati dihasilkan oleh kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilaku. Mempersepsikan sebuah kasih dari diri sendiri. Berbelas kasih pada diri sendiri tidak terlalu takut dengan kegagalan yang mungkin mereka hadapi dalam hidup mereka. Hal ini karena mereka percaya diri dalam diri mereka dan mereka tahu bahwa mereka akan mampu menghadapi situasi sulit dalam hidup mereka. Mereka tidak pernah berhenti berusaha semaksimal mungkin dalam segala bidang. Tingkat harapan sangat besar pada mereka. Welas asih juga dikaitkan dengan sikap memaafkan, berempati terhadap orang lain, dan juga memahami sudut pandang orang lain (Saleh et al., 2022).

Penelitian mengenai sifat psikometri Konsultasi dan Empati Relasional Ukur-Perawat (versi Brasil) menyimpulkan dalam penelitian ini membandingkan skor empati didasarkan pada parameter yang sama. *Self Compassion* terbukti mempengaruhi empati yang dilaporkan sendiri (Saviato et al., 2019). *Self Compassion* yang dilaporkan sendiri dan ketahanan-dekompresi tidak segera meningkat pasca-intervensi dibandingkan dengan kelompok non-intervensi (Franco & Christie, 2021). Dukungan sosial rekan kerja memiliki kemampuan meningkatkan *self-compassion* pada perawat RSUD BaliMed Negara (Wiffida et al., 2022). Kebijakan dalam menindak perlakuan dan keluhan pasien yang beraneka ragam dikarenakan perawat dalam *self compassion* yang tinggi akan adanya kemampuan pengendalian emosi secara positif (Rahayu et al., 2021).

Ketika stres, perawat dengan *self-compassion* tinggi cenderung melakukan aktivitas religius, sementara perawat dengan *self-compassion* rendah cenderung melakukan *selfindulgence* (Adinda et al., 2020). Dalam (Sinaga, 2022) menggambarkan perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan pada tahun 2022 menunjukkan tingkat empati yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk memahami kelemahan pribadi mereka dengan baik (Sinaga, 2022). Neff menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* diantaranya budaya, usia, jenis kelamin, kecerdasan emosi, kepribadian (Heffernan et al., 2018). *Self Compassion* sangat dipengaruhi oleh karakteristik budaya, agama, dan lingkungan orang tersebut. Kasih sayang sebagai sesuatu yang negatif, dengan pengaruh nyata dari religiusitas populer dari tradisi Yahudi-Kristen yang di dalamnya terdapat belas kasih dipahami sebagai perasaan kasihan atau kesedihan terhadap seseorang.

Konseptualisasi *self-compassion* menurut informan mengasosiasikan belas kasih dengan empati, seolah-olah keduanya serupa atau bahkan sinonim. Oleh karena itu, mereka memiliki pandangan yang sempit terhadap atribut-atribut yang terdapat dalam literatur ilmiah dengan konsep kasih sayang. Pada tingkat lebih rendah, informan ditemukan memperkenalkan unsur-unsur seperti kehadiran, kerentanan bersama, keinginan untuk meringankan penderitaan, dan pengalaman batin menjadi bahagia ketika mereka melakukan pekerjaan mereka dengan penuh kasih sayang. Tingkat konseptualisasi fenomena dalam konteks kita menunjukkan hal ini bahwa intervensi diperlukan sebelum rasa welas asih dapat dipupuk (Heffernan et al., 2018). Adanya belas kasihan dalam diri termasuk kepuasan yang

lebih tinggi yaitu harga diri yang lebih tinggi, maka tingkat motivasi intrinsik yang lebih besar, dan tujuan penguasaan yang lebih tinggi.

Self-compassion berfokus terutama pada diri sendiri, tetapi dapat juga dikaitkan dengan banyak manfaat antar pribadi. Studi yang mengamati aktivitas otak menemukan bahwa rasa welas asih yang lebih tinggi menghasilkan peningkatan aktivitas di bidang yang berkaitan dengan pengambilan perspektif, sehingga menunjukkan empati yang lebih tinggi. Penelitian lain juga mengaitkan rasa kasihan pada diri sendiri dengan pengambilan perspektif yang dilaporkan sendiri, lebih banyak memaafkan, dan lebih sedikit masalah kecemasan terhadap keterikatan (Saleh et al., 2022). Dampak utama dari self-compassion telah dikaitkan dengan strategi penanggulangan adaptif, teknik manajemen stres yang dapat dimanfaatkan oleh individu yang mampu mengatur diri sendiri dan mengalami dan menyeimbangkan berbagai emosi positif dan negatif yang sehat (Adinda et al., 2020). Secara spesifik, *self-compassion* berkaitan dengan rendahnya tingkat pertahanan diri, berkurangnya sikap menyalahkan diri sendiri yang mengganggu pengaturan diri, energi emosional dan sumber daya yang lebih besar untuk dicurahkan pada perawatan diri, proses kognitif yang lebih positif, perilaku menghindar yang lebih sedikit, dan diri yang lebih sehat. -peraturan.

Hasil pengamatan yang didapatkan dari *field note* di Klinik Asia Medika Tandam berupa wawancara terhadap keluarga pasien, mempersepsikan setiap perawat memiliki rasa empati, karakter emotional, sikap, respon dan watak yang berbeda-beda ketika melakukan anamnesa terhadap pasien. Dalam hal ini

dapat menunjukkan penurunan *self compassion* dalam diri perawat. *Self compassion* yang rendah akan berdampak pada turunya kinerja yang diberikan oleh seorang perawat, perawat kurang menghargai dirinya sendiri, kurang percaya diri akan kemampuan diri (Sawitri & Siswati, 2019). Penurunan kinerja perawat yang bersumber dari berkurangnya empati oleh perawat terhadap pelayanan terhadap pasien dapat menyebabkan juga penurunan mutu Klinik yang akan berdampak dalam kualitas Sumber Daya Manusia dan pendapatan Klinik.

1. 2 Rumusan Masalah

Bagaimana persepsi perawat di klinik Asia Medika Tandam Mengenai *Self Compassion*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggali persepsi perawat terkait *self compassion* di klinik Asia Medika Tandam

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggali persepsi *Self Compassion* perawat yang bekerja di Klinik Asia Medika Tandam dalam hal komponen *Self Kindness*
2. Menggali persepsi *Self Compassion* perawat yang bekerja di Klinik Asia Medika Tandam dalam hal komponen *Self Judgement*
3. Menggali persepsi *Self Compassion* perawat yang bekerja di Klinik Asia Medika Tandam dalam hal komponen *Common Humanity*
4. Menggali persepsi *Self Compassion* perawat yang bekerja di Klinik

Asia Medika Tandam dalam hal komponen *Isolation*

5. Menggali persepsi *Self Compassion* perawat yang bekerja di Klinik

Asia Medika Tandam dalam hal komponen *Mindfulness*

6. Menggali persepsi *Self Compassion* perawat yang bekerja di Klinik

Asia Medika Tandam dalam hal komponen *Over Identification*

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan khususnya mengenai persepsi *self compassion* perawat.

1.4.2 Manfaat Praktis

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Self Compassion

2.1.1 Definisi Self Compassion

Konsep perasaan mengasihi diri sendiri dalam ajaran Buddha dapat diinterpretasikan sebagai *self-compassion* saat seseorang merasakan empati saat melihat orang lain menghadapi kesulitan yang serupa. (Kotera & Gordon, 2021). Keleluasaan pandangan dan pemikiran ini merupakan unsur kasih sayang, yang berarti bahwa seseorang memperlihatkan penderitaan orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tidak defensif dan tidak menghakimi. Perasaan belas kasihan dikaitkan dengan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkacantum dalam memahami penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasihan. *Compassion* dihasilkan oleh kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilaku (Steen et al., 2022). Saat menghadapi berbagai tantangan hidup, memiliki kepedulian dan kebaikan dalam diri terhadap orang lain dan memahami bahwa penderitaan, ketidakmampuan, dan keterbatasan juga ada dalam hidup setiap orang adalah bagian dari *self-compassion*.

Self-compassion adalah pemahaman dan pandangan dalam diri tentang ketidakmampuan yang dimiliki seseorang, yang memungkinkan mereka menerima dan meningkatkan kecerdasan emosi dan kebijaksanaan mereka. (Neff, 2015). Menurut Neff, ini dapat memicu empati dan keinginan untuk menolong seseorang yang kurang beruntung. Menurut Germer (2009) dalam (Effendy et al., 2019), *self-compassion* dapat didefinisikan sebagai bagaimana melakukan hal baik dari dalam diri lalu kepada orang lain ketika merasa dan mengalami kegagalan dengan menghentikan perasaan takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya melakukan hal baik dari dalam diri. Secara harfiah, setiap orang dapat menumbuhkan *self-compassion* dari dalam dirinya sendiri sehingga keinginan untuk

Menurut definisi Neff (2023), *self-compassion* adalah cara berpikir seseorang yang memiliki rasa empati dengan orang lain dan diri sendiri sehingga melakukan kebaikan dengan menolong orang lain. Dengan demikian, *self-compassion* memiliki efek positif pada kehidupan seseorang. Pengalaman empati diri sebanding dengan penderitaan kita sendiri, baik itu berasal dari kegagalan, perasaan tidak mampu, atau tantangan hidup secara umum. Ini melibatkan menyadari dan mendukung diri kita sendiri saat kita mengalami kesulitan, dan berhubungan dengan orang lain yang juga mengalami kesulitan. Rasa sayang pada diri sendiri bisa menjadi lembut dan mengasuh, terutama jika ditujukan untuk menerima diri sendiri atau menenangkan emosi yang membuat tertekan. Namun, hal ini juga dapat mengambil bentuk yang ganas, kuat, dan agen, terutama jika dimaksudkan untuk melindungi diri sendiri, memenuhi kebutuhan dasar kita, atau mendorong perubahan.

Operasi *self-compassion* dianggap sebagai konstruksi berbagai fase yang terdiri dari komponen yang tumpang tindih tetapi berbeda secara konseptual, yang dapat dibagi menjadi tiga domain besar. Bagaimana orang memahami kesulitan mereka secara kognitif (sebagai bagian dari pengalaman manusia atau sebagai isolasi), emosional (dengan kebaikan atau penilaian), dan kognitif (dengan sadar atau terlalu teridentifikasi). Unsur-unsur welas asih berpengaruh satu sama lain meskipun mereka terpisah dan tidak berhubungan satu sama lain. Dengan kata lain, *self-compassion* adalah sistem dinamis di mana berbagai komponen *self-compassion* bekerja sama untuk meringankan penderitaan (Saleh et al., 2022).

Konstruksi *self-compassion* digambarkan sebagai kontinum bipolar yang

berkisar dari *self-responding* yang tidak berbelas kasih (UCS) hingga *self-responding* yang welas asih (CS) dalam situasi stres (Neff 2022). Kontinum bipolar berkisar dari 1 hingga 1 dan terdiri dari hal-hal yang secara kualitatif berlawanan satu sama lain (Tay & Jebb 2018). Dingin dan panas adalah kontinum bipolar prototipikal. Salah satu karakteristik kontinum bipolar adalah bahwa observasi dapat terjadi di kedua sisi titik nol dan seseorang dapat menunjukkan sikap dingin (UCS) atau kehangatan (CS) terhadap dirinya sendiri pada saat-saat penderitaan mereka atau mengalahkan titik netral di antara keduanya.

2.1.2 Ciri ciri memiliki *Self Compassion*

Khawatir terhadap keterbatasan pada diri sendiri dapat diringankan dengan adanya *self compassion*, dengan individu memahami setiap individu secara baik dengan segala keterbatasan yang dimiliki individu pada individu yang berempati diri tinggi memiliki beberapa karakteristik, menurut Septiyani dan Novitasari (2017) dalam Rahma & Puspitasari (2019):

1. Penerimaan diri sendiri dengan keterbatasan dan kemampuan dalam individu serta percaya diri terhadap lingkungan dapat di terima oleh individu itu sendiri
2. Kekeliruan dan ketidakberhasilan dapat diterima dikarenakan mempersepsikan hal tersebut sebagai hal yang pasti terjadi pada setiap orang
3. Memahami bahwa semua hal berhubungan satu sama lain.

Self-compassion dapat tercermin dalam perhatian yang baik terhadap diri sendiri dan keterbukaan dalam menghadapi kesulitan. Hal ini memungkinkan

individu untuk memiliki persepsi bahwa segala rintangan merupakan hal yang lazim dalam kehidupan yang dijalani (Dreisoerner et al., 2021).

2.1.3 Komponen Self Compassion

Self compassion terdiri dari enam komponen menurut Neff dalam (Dreisoerner et al., 2021) yaitu:

1. *Self kindness* (mengasihi diri)

Kemampuan seseorang untuk berempati dengan diri mereka sendiri dan mengakui dan menerima kekurangan dan kemampuan mereka sendiri dikenal sebagai *self-kindness*. Ini memungkinkan seseorang untuk memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri sendiri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika mereka menghadapi kesulitan.

2. *Self judgement* (menghakimi diri)

Perasaan dan persektif seseorang yang tidak dapat menahan perasaan, pemahaman kognitif, dorongan, tindakan, atau nilai diri mereka sendiri sehingga mereka bereaksi secara berlebihan atau menghakimi diri sendiri. Seingkali, individu tidak menyadari bahwa mereka melakukan *self-judgement*.

3. *Common humanity* (kemanusiaan universal)

Terdapatnya kesadaran dalam diri bahwa segala ketidakmampuan, ketersekatan dan rintangan pasti dialami merupakan hal alamiah yang setiap orang pasti mengalaminya.

sehingga kelemahan dilihat secara menyeluruh dan bukan secara subjektif.

4. *Isolation* (isolasi)

Dalam situasi sulit, seseorang cenderung merasa dirinya yang paling menderita, sehingga mengisolasi diri dari orang lain karena mereka yakin mereka bertanggung jawab atas segala kesulitan.

5. *Mindfulness* (kewawasan)

Mindfulness merupakan sebuah kewawasan yang luas dan secara sadar saat Individu dapat menerima dan menghadapi kenyataan tanpa mempertimbangkan apa yang mereka hadapi. Mindfulness dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri menjadi lebih positif, Untuk menjadi lebih bahagia, Anda harus mulai memandang diri Anda dengan cara yang positif dan kemudian bertindak dengan cara yang lebih bersyukur dalam kehidupan Anda. Seseorang dapat menurunkan stres dengan menjadi sadar diri. Bisa mengurangi tingkat stres, menurut penelitian Romadhani & Hadjam (2017).

6. *Over identification* (overidentifikasi)

Seseorang biasanya mengalami overidentification sebagai reaksi berlebihan ketika menghadapi masalah, yang menyebabkan kecemasan dan depresi dikarenakan ketersekatan yang hanya terfokus terhadap ketidakmampuan diri.

2.1.4 Hubungan antara Komponen - Komponen *Self Compassion*

3 komponen yang berhubungan dalam *Self Compassion* yaitu: *self kindness* dengan *self judgement*, *common humanity* dengan *isolation*, serta *mindfulness* dengan *overidentification*. Penurunan Kecemasan, stress, dan depresi merupakan keterkaitan akibat rendahnya *self compassion*. (Steen, 2021). *Self-kindness* memiliki potensi untuk meningkatkan aspek umum *humanity* dan *mindfulness*. Sebagaimana dinyatakan oleh Neff (Satake & Arao, 2020). Perlakuan kekurangan diri individu dengan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran, mereka tidak akan menghakimi diri atau menarik diri dari orang lain. Rasa terima kasih diri sendiri membantu seseorang melihat kegagalan dan merespon dengan seimbang, sehingga tidak akan terjadi keterlibatan yang berlebihan.

Jika seseorang mengkritik diri sendiri (*self-judgement*) terlalu banyak karena kesalahannya, mereka cenderung mengingat kesalahan tersebut dan merasa takut akan melakukan kesalahan yang sama di masa depan. Akibatnya, mereka cenderung melebih-lebihkan kesalahan mereka (*over-identification*). Khalayak yang positif terhadap diri mereka sendiri lebih mudah mengatasi kekurangan mereka. (Satake & Arao, 2020).

Adanya pemahaman mengenai ketidakmampuan dalam diri yang dialami setiap individu, dengan tidak menganggap keterbatasan diri sebagai sebuah ketercekatan dan ancaman, yang menyebabkan individu tidak akan

mengenyampingkan atau melebih-lebihkan keterbatasan diri. (Satake & Arao, 2020).

Jika seseorang melebih-lebihkan kegagalannya atau kurang berpikir, mereka akan berpikir bahwa hanya mereka yang melakukan kesalahan, yang menarik diri dari orang lain, dalam hal ini individu seharusnya memiliki kesadaran atas ketidakberhasilan secara objektif, seseorang dapat menghindari kritikan terhadap diri sendiri dan menyadari bahwa semua orang pernah mengalami kegagalan. (Satake & Arao, 2020).

2.1 5 Faktor - Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*

Neff (2023, dalam Karinda, 2020) menjelaskan faktor- faktor yang mempengaruhi *self compassion*, yaitu:

1. Jenis kelamin

Perempuan lebih sering mengalami kecemasan dan depresi daripada laki-laki karena kompleksitas mereka yang lebih tinggi.

2. Budaya

Kebudayaan *collectivist* mereka dan kebiasaan berhubungan dengan orang lain, negara-negara Asia memiliki empati diri. Masyarakat Asia cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan masyarakat Barat. Hal ini menyebabkan kecenderungan budaya di negara - negara Asia memiliki tingkat empati diri yang lebih tinggi. Usia

Hubungan antara *self compassion* dan usia sangat kuat, yang dilihat melalui tahap perkembangan teori Erikson. Menurut teori ini, seseorang dapat mencapai *self compassion* ketika mencapai tahap perkembangan integrity karena mereka memiliki kemampuan untuk menerima keadaan diri mereka secara positif.

3. Kepribadian

Keinginan besar untuk mendominasi lingkungan serta membangun relasi, interaksi sosial, dan berperilaku baik terhadap dirinya dan orang lain, kontrol sosial, kesadaran kognitif serta memandang pengalaman tidak menyenangkan sebagai fenomena yang sering terjadi secara umum merupakan wujud nyata dari adanya sebuah Empati dalam diri yang menjadi hal positif dalam kepribadian setiap individu.

4. Peran orangtua

Persepsi, kebiasaan, kebudayaan dan kepercayaan diri individu sikap menghargai, memberi kesempatan untuk berkembang, dan mendengarkan keluhan individu yang diberikan orang tua berdampak positif terhadap individu tersebut. Akan tetapi, dengan menunjukkan kecemasan, kritikan yang berlebihan dan konflik yang terjadi terhadap orang tua lebih cenderung memiliki empati diri yang rendah.

2.1.6 Manfaat Self Compassion

1. *Emotinal well being*

Keberhasilan *self compassion* dilihat dari kecilnya tingkat kritik terhadap diri sendiri. Perilaku mengkritisi diri dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Sebaliknya, individu dengan tingkat empati diri yang tinggi memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. (Karinda, 2020). Dalam lingkungan kerja, empati diri didefinisikan sebagai perilaku yang sehat, optimis, peduli dengan orang lain, dan puas dengan pekerjaan Anda sendiri, yang membantu mengurangi stres. (Kotera & Gordon, 2021).

2. Motivasi

Tingkat kecemasannya rendah, dan mereka memiliki sikap yang menghambat diri mereka sendiri atau menunda pekerjaan mereka. Ada hubungan antara empati diri dan keinginan untuk belajar dan berkembang. motivasi orang untuk berusaha keras dan berhasil (Karinda, 2020).

3. Hubungan interpersonal

Pengaruh dari *self compassion* yaitu adanya interaksi yang baik dan mudahnya penerimaan ketika terdapat konflik dengan individu lain, dalam hal ini individu cenderung tidak mengutamakan dirinya akan tetapi lebih mengutamakan kebutuhan sosial dalam diri.. (Karinda, 2020).

4. Empati

Self-compassion adalah sifat kepedulian, kasih sayang, dan altruisme. Individu yang memiliki self-compassion cenderung lebih mudah memaafkan orang yang menyakitinya dan lebih bijaksana dalam memilih cara terbaik untuk menyelesaikan masalah. (Karinda, 2020).

5. Kesehatan

Perilaku—Kesehatan belas kasih diri Anda dipengaruhi oleh cara Anda berperilaku. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Adams dan Leary (2001) menemukan bahwa empati diri dapat membantu menjaga pola makan yang sehat. Program diet tidak berhasil, orang cenderung makan lebih banyak untuk tetap sehat. (Karinda, 2020).

6. Dampak Self Compassion

Orang yang memiliki empati yang tinggi terhadap diri mereka sendiri akan berdampak positif. Mereka memiliki kemampuan untuk menunjukkan kebaikan diri sehingga orang dapat merasa nyaman, tidak menyalahkan diri sendiri, memaafkan kesalahan atau kesalahan mereka. (Adinda et al., 2020).

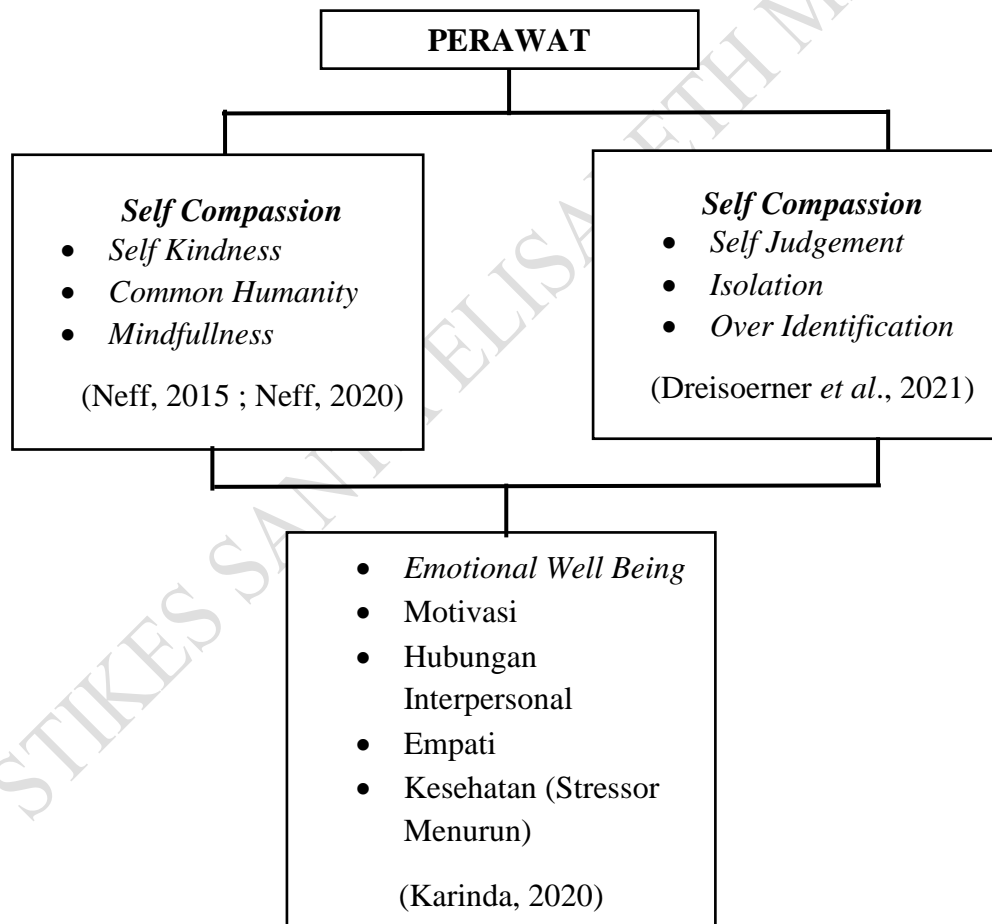
Orang yang sangat empati juga dapat mengendalikan emosi mereka saat mengalami stres, menenangkan diri, mengontrol pikiran mereka agar tidak larut dalam emosi negatif, menghindari melebih-lebihkan masalah, menghindari memikirkan masalah secara berulang, dan selalu mencari cara untuk mengatasi stres atau masalah dan menjadi individu yang kuat dan bijaksana. (Adinda et al., 2020).

Mereka yang tidak begitu sayang pada diri sendiri juga mungkin menunjukkan kasih sayang pada diri sendiri. Namun, ini tidak selalu terjadi. Jika kesalahan atau kesalahan hanya melibatkan diri sendiri, orang memberikan kehangatan pada diri sendiri. Seseorang yang tidak memiliki empati diri cenderung mengalami perasaan seperti kesal, malu, atau kecewa, yang dapat berdampak pada pasien yang dirawat (Adinda et al., 2020).

Jika seseorang tidak cukup empati, mereka juga cenderung mengalami overidentification, yang berarti mereka kesulitan berpikir dengan jelas, dan tercekam pada ketidakmampuan. Mungkin karena dia percaya bahwa orang lain lebih suka kebahagiaan daripada dia (Adinda et al., 2020).

BAB 3**KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN****3.1. Kerangka Konsep**

Kerangka Konsep Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024

**3.2. Hipotesis Penelitian**

Menurut (Nursalam, 2020) hipotesis akan membantu dalam pengumpulan, analisis, dan mengasumsikan data, sehingga dibuat sebelum penelitian dimulai.

Studi ini hanya membahas perawatan self-compassion pada perawat di Klinik Asia Medika Tandam pada tahun 2024, jadi tidak memiliki hipotesis.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4. 1 Rancangan Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan menelitian dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai informasi yang seringkali tidak terlalu menekankan pada penarikan kesimpulann dikarenakan penelitian ini dilakukan secara mendalam (*in-depth*). Penulis menggunakan metodologi penelitian kualitatif fenomenologi untuk menyampaikan, mengkaji, dan memahami pengalaman individu pada konteks fenomena tertentu (Morisan, 2019).

Penelitian kualitatif bertujuan menggali persepsi perawat melihat Self Compassion di Klinik Asia Medika Tandam pada tahun 2024 berdasarkan komponen Self Compassion: *Self Kindness, Self Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, dan Over Identification*.

4. 2. Populasi dan Sample

4.2.1. Populasi

Peneliti pengambil populasi sebagai subjek atau informan dalam sebuah komunitas yang memenuhi kriteria untuk di jadikan informan dalam

penelitian sebanyak 9 perawat yang bekerja dan tidak sedang cuti di Klinik Asia Medika Tandam (Nursalam, 2020)

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari wawancara beberapa perawat di klinik Asia Medika Tandam.

4.2.1 Sample

Dalam penelitian kualitatif sample yang diperkirakan menguasai dan memahami data, informasi, ataupun fakta dari suatu objek penelitian yang disebut sebagai informan. Karakteristik umum informan penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau, akan diteliti dan yang telah ditetapkan peneliti dalam penelitian ini yaitu, perawat yang telah memiliki pengalaman bekerja lebih dari 1 tahun dan perawat yang bersedia menjadi informan untuk dilakukan wawancara sebanyak 4 perawat yang bersedia menjadi informan di Klinik Asia Medika Tandam.

4.3 Variabel dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian mencakup semua objek baik benda, manusia, dan lainnya yang mendapatkan penilaian khusus dari perilaku maupun karakteristik. Fasilitas untuk pengukuran sebuah penelitian merupakan bagian dari konsep atau label abstrak dalam penelitian (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini variabel yang digali yaitu empati diri perawat.

4.3.2 Definisi Operasional

Nursalam (2020) menjelaskan definisi operasional didasarkan pada sifat yang dapat diamati atau diukur dari suatu konsep yang didefinisikan.

Definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. *Self Compassion* merupakan bagaimana persepsi serta pandangan dalam diri individu mengenai kemampuan dan kelemahan mereka, yang melibatkan empati kepada orang lain.
2. *Self Kindness* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri dengan sepenuh hati, memberikan kelembutan pada diri sendiri, dan selalu memandang diri dengan sikap yang baik, tanpa menyakiti atau menghakimi diri sendiri.
3. *Self Judgement* merupakan persepsi individu yang tidak ketercekan dengan menghakimi diri sendiri atas ketidakmampuan diri secara berlebihan.
4. *Common Humanity* merupakan pemahaman individu terhadap diri individu bahwa segala rintangan dan ketidakberhasilan yang merupakan hal alamiah yang setiap orang pasti mengalaminya.
5. *Isolation* merupakan persepsi dari individu dimana ketika mereka berada dalam keadaan kesendirian, mereka merasa seperti mereka berada dalam keadaan kesendirian.
6. *Mindfulness* yang luas dan secara sadar adalah ketika seseorang dapat menyadari dengan menghadapi hal-hal dalam hidup yang mereka alami merupakan hal alamiah yang setiap orang alami.
7. *Overidentification* merupakan reaksi berlebihan yang dialami seseorang saat menghadapi masalah; dalam kasus ini, orang biasanya berfokus pada hal-hal yang mereka tidak bisa lakukan, yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

4.4 Instrumen Penelitian

Menurut (Polit, Denise F. & Beck, 2018), Penulis menggunakan perekam suara dan lembar wawancara berbentuk pertanyaan, manuskrip atau catatan, alat tulis, dan foto kepada informan merupakan adalah instrumen yang digunakan

guna pengumpulan data untuk memastikan keberlangsungan penelitian sesuai instruksi. Panduan wawancara akan diberikan kepada peneliti selama wawancara.

4.5 Lokasi dan Waktu

4.5.1. Lokasi

Peneliti melakukan penelitian di Klinik Asia Medika Tandam , Jl. Teuku Amir Hamzah, Km. 31, 5, Kp. Tandam Hulu Satu, Kec. Binjai, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Adapun dasar peneliti untuk memilih lokasi tersebut dengan alasan:

1. Lahan praktik tersebut memenuhi kebutuhan sampel bagi penelitian sehingga peneliti memilih lokasi tersebut untuk menjadi lokasi penelitian.
2. Lokasi penelitian mudah dijangkau oleh peneliti dan terdapat data-data yang dibutuhkan peneliti.
3. Penelitian sebelumnya belum dilakukan di tempat tersebut dengan judul atau konteks yang sama.

4.5.2. Waktu penelitian

Penelitian dilakakukan pada Febuari 2024 – Mei 2024.

4.6. Prosedur Pengambilan dan Teknik Pengumpulan Data

4.6.1. Pengumpulan data

Peneliti menggunakan data primer dengan menggunakan kuisisioner dan field note sebagai sumber data (Polit, Denise F. & Beck, 2018). Data primer pada penelitian ini diperoleh secara langsung dikarenakan peneliti melakukan *field note*

dan wawancara langsung terhadap informan. Adanya pendekatan serta pembauran yang telah dilakukan peneliti atau tahap *recognize* di Klinik Asia Medika Tandam selama 3 bulan.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Nursalam, 2020), pada penelitian ini peneliti menggunakan data primer, yang berarti data dikumpulkan secara langsung dari subjek melalui wawancara, yang merupakan definisi dari pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yaitu dengan peneliti mempersiapkan panduan wawancara yang sudah divalidasi oleh penguji expert dalam penelitian kualitatif sesuai dengan tema ataupun indikator dari self compassion. Memberikan pernyataan persetujuan menjadi informan (*informed consent*). Membuat kontak waktu dengan Informan. Melakukan persiapan tempat (ruangan) yang sudah ditentukan pihak klinik maupun kesepakatan antara peneliti dan informan. Mempersiapkan instrumen wawancara berupa alat tulis, perekam suara, lembar pertanyaan, lembar panduan wawancara, dan lembar transkrip. Pengarahan atau penjelasan kepada informan mengenai prosedur wawancara yang akan dilakukan. Peneliti akan melakukan wawancara dengan durasi lebih dari 1 jam, dimana selama wawancara tersebut, peneliti mengambil foto, mengisi daftar kehadiran, dan menyelesaikan wawancara secara resmi guna menjadi dokumentasi.

4.6.3. Uji Validitas

Validitas konten (*Content Validity*) didefinisikan sebagai sejauh mana unsur-unsurnya instrumen penilaian relevan untuk dan mewakili sasaran konstruksi untuk penilaian tertentu tujuan yang akan divalidasikan oleh 3 orang ahli penelitian kualitatif. Konstruk mengacu pada konsep, atribut, domain, atau variabel yang merupakan sasaran pengukuran (Yusoff, 2019).

Menurut (Polit & Hungker, 1991) Prosedur lainnya adalah menghitung reliabilitas sebagai fungsi persetujuan, dengan menggunakan persamaan berikut:

$$\begin{aligned} \text{Reliability Coefficient} &= \frac{3}{3+0} \\ &= \frac{3}{3} \\ &= 1,00 \end{aligned}$$

Interpretasi Skor *Reliability Coefficient* akan dikatakan Reliabilitas jika nilai skor yaitu : 0,60 – 0,70 dikatakan cukup reliabel, jika nilai RC yaitu 1,00 maka dikatakan sangat reliabel.

4.7 Kerangka Operasional

Definisi operasional variabel adalah definisi yang didasarkan pada sifat yang mudah diamati, mempunyai rumusan yang jelas dan pasti serta tidak membingungkan. Definisi operasional merupakan unsur penting dalam penelitian, karena melalui definisi operasional variabel maka seorang peneliti menyusun dan membuat alat ukur data yang tepat dan akurat. Oleh karena itu, untuk memberikan

kemudahan dalam proses pengukuran variabel penelitian ini maka peneliti perlu melakukan penetapan judul proposal, mengambil data awal yang didapatkan secara langsung dari hasil *field note*, melakukan penyusunan proposal, setelah adanya hasil dari proposal akan dilakukan seminar proposal, dengan diterima proposal penelitian maka akan dilakukan uji etik penelitian dan ijin penelitian sebelum melakukan penelitian, saat akan melakukan penelitian, akan dilakukannya pengumpulan wawancara kepada informan, pengumpulan tema-tema dari hasil wawancara, mengolah tema-tema hasil wawancara untuk dijadikan hasil tema atau persepsi yang sama, setelah itu peneliti akan merumuskan sebuah hasil penelitian dalam hal ini peneliti akan melakukan seminar hasil penelitian.

4.8 Analisa Data

Proses penelaahan, pengelompokan, penafsiran, dan verifikasi data untuk memberikan nilai. Proses mengatur urutan data atau mengorganisasikannya ke dalam pola yang dilakukan secara konsisten selama penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga penulisan laporan, dikenal sebagai analisis data. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan dan analisis data bukan dua hal yang berbeda. Ketika peneliti membaca catatan lapangan dan menemukan tema penting dari wawancara dan observasi, mereka dapat langsung memfokuskan penelitian mereka, yang disebut analisis data. (Umrati & Wijaya, 2020).

Jenis analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah *interpretative phenomenological analysis (IPA)* yaitu teknik pendekatan yang bersifat fenomenologis dengan melibatkan pemeriksaan rinci tentang kehidupan partisipan; ia mencoba untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi dan berkaitan

dengan persepsi atau catatan pribadi individu terhadap suatu objek atau peristiwa, sebaliknya untuk upaya menghasilkan pernyataan obyektif tentang objek atau peristiwa itu sendiri (Smith et al., 2013).

Pada saat yang sama, IPA juga menekankan bahwa pelaksanaan penelitian bersifat dinamis proses dengan peran aktif peneliti dalam proses itu. Salah satunya sedang mencoba mendekati dunia pribadi peserta, untuk mengambil, dengan kata lain, sebuah ‘perspektif orang dalam’, namun hal ini tidak dapat dilakukan secara langsung atau secara menyeluruh. IPA terhubung secara intelektual hermeneutika dan teori interpretasi yang berbeda dengan pendirian interpretatif dimungkinkan, dan IPA menggabungkan hermeneutika empatik dengan hermeneutika mempertanyakan. Jadi, konsisten dengan fenomenologisnya asal usulnya, IPA prihatin dengan mencoba memahami seperti apa, dari sudut pandang para peserta, untuk memihak mereka (Alase, 2017).

Menurut Smith (2009), Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), atau Analisis Fenomenologis Interpretatif (AFI), dengan tujuan mengungkap bagaimana peneliti memaknai pemahaman informan mengenai suatu hal yang dialami atau terjadi pada. Penelitian IPA menggunakan sampel kecil. Menurut Smith et al. (2013), ini adalah bagaimana analisis fenomenologis diinterpretasikan: 1) *Reading and Re-reading*; 2) *Initial Noting*; 3) *Developing Emergent themes*; 4) *Searching for connections across emergent themes*; 5) *Moving the Next Cases*; and 6) *Looking for Patterns Across Cases*.

Masing-masing tahap analisis diuraikan sebagai berikut:

1) *Reading and re-Reading*

Pada langkah ini, transkrip wawancara diubah dari rekaman suara ke transkrip tulisan. Peneliti dapat mengeksplorasi data dengan membaca kembali transkrip. Ini akan berkontribusi pada analisis yang lebih mendalam. Hasil wawancara tentang proses transformasi diri ditulis kembali secara asli dan digunakan sebagai sumber bacaan yang diulang untuk menentukan subjek penelitian.

2) *Initial Noting*

Penilaian kata-kata, kalimat, dan bahasa yang digunakan informan selama wawancara. Peneliti akan mencari teks yang bermakna, penting, atau menarik. Hasil wawancara yang ditulis dalam transkrip memberikan banyak informasi tentang topik-topik yang berkaitan dengan proses transformasi diri sebagai teknik pengembangan Kecerdasan Kenabian.

3) *Developing Emergent Themes*

Proses mengembangkan hasil tema-tema yang ditemukan dalam hasil wawancara peneliti terhadap informan.

4) *Searching for Connection a Cross Emergent Themes*

Dalam transkrip, tempatkan subkategori tema, lalu urutkan secara kronologis untuk mengidentifikasi hubungan yang diurutkan secara kronologis dan terkait antar tema dan subtema yang ditemukan dari wawancara dengan masing-masing informan.

5) *Moving the Next Cases*

Penulisan hasil dari penemuan tema-tema dan dilanjutkan hingga semua kasus atau informan selesai. Semua transkrip peserta melewati langkah ini dan dilakukan dengan cara yang sama pada setiap informan.

6) *Looking for Patterns a Cross Cases*

Penganalisaan dengan mencari pola-pola yang muncul di antara kasus dan peserta. Penggambaran dan pelabelan kembali tema-tema didorong oleh hubungan antara kasus dan bagaimana tema-tema tersebut ditemukan dalam kasus lain. Untuk menentukan perbedaan, data dari informan pertama dan kedua dikumpulkan dan dibandingkan. Perbandingan ini menunjukkan pengayaan data proses transformasi diri.

4.9 Etika Penelitian

Dalam penelitian keperawatan, peneliti harus melindungi hak peserta, yang dikenal sebagai etika, dengan mengatur bagaimana prosedur penelitian harus berdasarlam tanggung jawab dan profesionalitas, hukum, dan sosial penelitian. Ada tiga prinsip umum yang berkaitan dengan standar perilaku etis dalam penelitian yaitu : *Informed Consent* (Persetujuan) dengan ini peneliti memastikan dan menanyakan persetujuan sebagai informan kepada calon informan, *Anonymity* (Tanpa Nama) dengan ini memberikan jaminan kepada informan dengan tidak mencantumkan nama informan dengan hanya menuliskan kode atau insial, *Confidentiality* (kerahasiaan) peneliti dapat merahasiakan hasil penelitian, *Beneficence* (hal bijak/baik) dengan ini berbuat baik dengan menjaga sikap

terhadap informan, respect for *human dignity* dengan menghargai setiap informan, dan *justice* dengan berlaku adil kepada setiap informan. (Polit, Denise F. & Beck, 2018). Peneliti akan menjelaskan tujuan, prosedur dan manfaat penelitian. Peneliti hanya dapat memulai penelitian setelah mendapatkan persetujuan dari informan

Dalam hal ini hal- hal yang harus diperhatikan dalam penelitian yaitu berupa:

- Persetujuan yang diinformasikan, yang merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan informan;
- Kerahasiaan, yang memastikan bahwa semua data yang dikumpulkan tetap rahasia; dan
- Anonimitas, yang memastikan bahwa subjek penelitian hanya dapat digunakan dengan menulis kode pada subjek penelitian.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Klinik Asia Medika Tandam berlokasi , Jl. Teuku Amir Hamzah, Km. 31, 5, Kp. Tandam Hulu Satu, Kec. Binjai, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara merupakan klinik rawat inap yang didirikan sejak tahun 2007, kepemilikan dari Klinik Asia Medika Tandam yaitu oleh seorang dokter umum bernama Poniman alias dokter ahok. **Kebudayaan atau kebiasaan dalam melakukan hal apapun selagi dalam pandangan positif dan tidak merugikan orang lain. Pemilik Klinik (dr Ahok) juga sering mentraktir perawat dan staff klinik guna mempererat rasa kekeluargaan di Klinik, terutama saat ada perayaan atau hari besar keagamaan baik agama Buddha, Islam dan Kristen.** Klinik Asia Medika Tandam memiliki beberapa fasilitas ruang rawat inap, mulai dari kamar bangsal berisikan 3-4 bed per ruangan, kamar 2 beda dengan Kipas/AC, dan VIP dengan jumlah 1 bed per ruangan dengan AC. Fasilitas yang dimiliki Klinik Asia Medika Tandam selain rawat inap tersedianya juga klinik dokter gigi. Klinik Asia

Medika Tandam hanya menerima pasien umum (non-BPJS), dan juga tersedia mess untuk para perawat/bidan di lantai 2 (bagi perawat/bidan yang belum menikah). Klinik Asia Medika Tandam juga menyediakan fasilitas pemeriksaan melalui USG untuk Abdomen dan Thoraks (bukan kehamilan).

5.2 Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam

Menggali persepsi perawat mengenai self compassion dilakukan dengan wawancara (*In depth interview*) secara detail dituliskan dalam satu dari ketujuh tema yang ditemukan, yaitu tema pandangan self compassion perawat dengan sub tema interpretasi self compassion, pandangan positif diri (*self kindness*), pandangan mengenai menghaikimi diri , Pandangan mengenai hal baik dan buruk yang terjadi pada semua orang , pandangan mengenai hal buruk yang menjadikan diri mengisolasi (*Isolation*), Pandangan mengenai mengenali diri secara sadar (*Mindfulness*), Pandangan mengenai hal kecil yang berpengaruh menjadi hal besar (*Over Idetification*).

Data hasil wawancara (*in depth interview*) yang diperoleh dari informan dikumpulkan dalam bentuk transkrip verbatim kemudian dikelompokkan, setelah itu data dikelompokkan maka peneliti meringkas topik yang menjadi tema penelitian

Matriks tema penelitian ditampilkan pada tabel berikut

Tema : Pandangan Self Compassion Perawat	
Sub Tema	Kategori

1. Interpretasi self compasion	1. Empati: Kesadaran, Peduli, Mendengarkan Menolong Inisiatif 2. Watak Diri: Simpati, Perhatian 3. Mengasihi Diri : Menjaga Pola Makan, Istirahat cukup (tidur), kerja sesuai posi, Self Reward
2. Pandangan positif diri (Self Kindness)	Memandang Positif Diri : <ul style="list-style-type: none"> • Ceria • Peduli • Simpati • Tanggung Jawab • Ramah
3. Pandangan mengenai Menghakimi diri (Self Judgment)	Menghakimi Diri <ul style="list-style-type: none"> • Menjaga Mulut • Mudah Berbaur • Gak bisa kasih penanganan • Perkataan Orang Yang Menyakitkan • Intropeksi Diri
4. Pandangan mengenai hal baik dan buruk yang terjadi pada semua orang (Common Humanity)	Semua hal ada pada semua : <ul style="list-style-type: none"> • Berbuat Baik • Mudah Berbaur • Melakukan Bantuan • Bertanggung Jawab • Caring
5. Pandangan mengenai hal buruk yang menjadikan diri mengisolasi (Isolation)	Isolasi Diri <ul style="list-style-type: none"> • Judge • Menangis • Traumatik • Omongan Orang
6. Pandangan mengenai mengenali diri secara sadar (Mindfulness)	Mengenali diri secara sadar penuh <ul style="list-style-type: none"> • Kebaikan diri Dari kesadaran dan pelakuan diri sendiri • Tidak Merugikan Orang lain • Kurang mengenali diri • Menjaga Image
7. Pandangan mengenai hal kecil yang berpengaruh menjadi hal besar (Over Identification)	Hal kecil berpengaruh menjadi hal besar <ul style="list-style-type: none"> • Mendoakan Pasien • Membantu Pasien • Kepekaan Terhadap Pasien

Secara rinci tema-tema yang ditemukan dituliskan dan dibahas sebagai berikut :

Setiap informan mempersepsikan *Self Compassion* lebih besar dari pengalaman mereka bekerja di Klinik Asia Medika Tandam. Informan menceritakan pengalaman dan persepsi self compassion meliputi interpretasi dari mulai empati, watak diri, dan mengasihi diri. Dalam empati sendiri informan lebih banyak mempersepsikan sebagai adanya peduli terhadap sesama baik rekan kerja maupun pasien dalam sebuah empati harus adanya kepedulian terhadap pasien maupun rekan kerja, itu merupakan sikap awal dari sebuah empati.

*“ Eh kalau menurut saya , **empati** itu ya ehadalah suatu sikap kita menunjukkan **kepedulian** ya baik untuk diri kita maupun orang orang di sekitar kita. Misalnya ke pasien sih yang paling e utama itu yang e dimana kita bisa **menolong** mereka misal mereka membutuhkan sesuatu “ I3*

Konsep perasaan mengasihi diri dalam Buddhism sendiri dapat diartikan sebagai *self-compassion* saat seseorang merasakan empati saat melihat orang lain menghadapi kesulitan yang sama (Kotera & Gordon, 2021). Karena keleluasaan pandangan dan pemikiran ini adalah bagian dari kasih sayang, seseorang dapat memperlihatkan penderitaan orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tidak defensif dan tidak menghakimi. Perasaan belas kasihan dikaitkan dengan tiga aspek: kognisi yang terkacantum dalam memahami penderitaan, keinginan untuk meringankannya, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasihan. Menurut Kotera dan Gordon (2021), empati dihasilkan oleh kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilaku. Contohnya adalah ketika seseorang merasakan empati saat melihat orang lain menghadapi kesulitan yang sama. Keleluasaan pemikiran dan perspektif ini adalah (Steen et al., 2022).

Pemahaman tentang empati, kepuasan kerja, dan rasa welas asih pada diri sendiri menyebabkan sebagian besar perbedaan antara kelelahan welas asih, kejenuhan, dan kepuasan welas asih. Seperti yang dinyatakan oleh Yu et al. (2021), elemen yang terkait dengan gangguan hidup dan kenangan traumatis secara signifikan memprediksi kelelahan, welas asih, dan kejenuhan. Model akhir menemukan beberapa prediktor, termasuk perspektif, perawatan penuh welas asih, keterlibatan karyawan, perhatian, penilaian diri, identifikasi berlebihan, dan riwayat penyakit parah sebelumnya. Kesimpulan: Karena stres yang terlibat dalam perawatan darurat, perawat gawat darurat dapat menghadapi lebih banyak tantangan emosional dan pekerjaan. Organisasi harus merancang solusi yang mempertahankan empati, meningkatkan rasa syukur pada diri sendiri, dan meningkatkan kepuasan kerja untuk mengurangi kelelahan dan kejenuhan welas asih dan meningkatkan kebahagiaan welas asih. Setiap elemen self-compassion mengibaratkan memiliki empati dengan setiap hal yang kita lakukan, dengan sendirinya kita menjadi pribadi yang mudah merasa iba terhadap apa yang dirasakan orang lain, dan memiliki sikap mengasihi sehingga menjadi bagian dari pribadi atau watak kita.

Lalu untuk pandangan positif diri (self kindness) mereka lebih mempersepsikan diri mereka bertanggung jawab dan ceria

*“Kadang pasien kan bisa nilai kita kan kadang beli ini eh terus kayaknya suster nih lebih **peduli** ya ,terus lebih **ceria** lebih **ramah** itu ya pendapat pasien ya karena kalau kawan kan belum tentu sih satu dua aja sih ya nggak menilai positif. “ I1*

“ ...kamu nanti keriaan ini ya nanti tolong konsepnya dinfus atau tolong konsepnya nanti di eh pantau gitu pas eh saat shift saya

*berlangsung ya eh itu sih **ditanggung jawabi** terus dikerjakan dengan baik salah satunya sih dalam melakukan. berjalan secara apa aja sih natural aja sih “I3*

Dalam hal ini informan harus mengetahui kemampuan diri untuk berbuat baik dan berempati dengan diri mereka sendiri dan mengakui dan menerima kekurangan dan kemampuan mereka sendiri dikenal sebagai self-kindness. Ini memungkinkan seseorang untuk memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri sendiri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika mereka menghadapi kesulitan. (Dreisoerner *et al.*, 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shirvani et al. (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan langsung antara self-compassion dan perilaku peduli yang ditunjukkan oleh perawat Iran selama pandemi COVID-19, sehingga perawat yang memiliki lebih banyak self-compassion menghasilkan perilaku yang lebih baik. Selain itu, hasil penelitian kami menunjukkan bahwa perawat yang memiliki self-compassion dapat meningkatkan kualitas perawatan pasien mereka. Oleh karena itu, disarankan untuk memberikan pendidikan **Perbuatan baik yang dilakukan dengan ketulusan akan senantiasa menjadikan diri kita positif, yang akan menjadikan sebuah hal baik tersebut menjadi watak dalam diri kita.**

Pandangan mengenai menghakimi diri (self judgement) ,adanya tanggapan negatif yang kurang berkenan pada setiap informan dapat mengakibatkan informan hampir dan bisa menghakimi diri dari sebuah kesalahan, akan tetapi ada juga sebuah pujian dan tanggapan orang sekitar kepada informan.

“ setelah itu pas dia marah-marah kan langsung emosi Aku langsung diam karena begitu kalau kulawan juga kayak habis lah energiku ya udahlah diemin eh diemin iya iya bu iya bu eh kayak minta maaf kayak gitu... kerja tapi kayak lebih banyak diam kayak kena mental nggak sih ya kan kena mental banget karena itu buruk banget pokoknya ish nggak terlupakan lah itu jadi pelajaran bagiku lah...”
I4

Tanggapan seseorang sangat berpengaruh terhadap persepsi kognitif seperti dalam (Dreisoerner *et al.*, 2021) mengungkapkan perasaan dan persektif seseorang yang tidak dapat menahan perasaan, pemahaman kognitif, dorongan, tindakan, atau nilai diri mereka sendiri sehingga mereka bereaksi secara berlebihan atau menghakimi diri sendiri. Seingkali, individu tidak menyadari bahwa mereka melakukan *self-judgement*.

Salah satu cara untuk menjelaskan peran moderasi rasa welas asih terhadap diri sendiri adalah bahwa mereka yang memiliki rasa welas asih yang lebih besar terhadap diri sendiri memiliki ciri-ciri seperti kebaikan hati terhadap diri sendiri dalam situasi yang penuh tekanan, menerima keadaan tanpa emosi negatif, menerima kekurangan diri sendiri dan orang lain tanpa menghukum, memiliki kekuatan emosi dan pikiran positif, dan memaafkan diri sendiri dan orang lain. Abdollahi *et al.*, (2024)

Setiap orang sering memiliki keterikatan dan keterbatasan sendiri. Oleh karena itu, ketika Anda melakukan apa pun, Anda akan bergantung pada ego Anda sendiri dan ego orang-orang yang dekat dengan Anda. Jika orang tidak melihat watak alami manusia, di mana setiap orang memiliki daya kasihnya

sendiri, hal ini dapat menyebabkan mereka mudah menghakimi diri sendiri. Dalam hal ini, setiap orang membutuhkan hati sejati, yang juga dapat membuat orang memiliki hati yang mengasihi dan bahagia,. Jika ada, kita dapat mengetahui apa yang kita persepsikan atau rasakan dengan cara ini. Informan mengungkapkan perasaan (kena mental) pada saat mendapatkan cemoohan / tuntutan dari keluarga maupun pasien. Informan cenderung menggunakan mekanisme koping diam (intropeksi diri) setelah emosi informan tenang barulah informan merawat pasien berikutnya dengan sepenuh hati.

Pandangan mengenai hal baik dan buruk yang terjadi pada semua orang (common humanity)

“itu berpengaruh besar banget nggak dari Caring nggak ada itu berpengaruh lah kalau nggak ada caring gimana kita mau merawat seseorang bagaimana kita berhubungan baik kalau kita aja nggak punya rasa peduli punya rasa Caring.... “

Dalam hal ini informan harus memiliki kesadaran dalam diri bahwa segala kemampuan, ketidakmampuan, ketercekatan dan rintangan pasti diala merupakan hal alamiah yang setiap orang pasti mengalaminya, sehingga kelemahan dilihat secara menyeluruh dan bukan secara subjektif. (Dreisoerner *et al.*, 2021)

Self Compassion adalah nilai utama dalam perawatan kesehatan. Ini memungkinkan dokter untuk menanggapi setiap pasien dengan penuh perhatian dan kasih sayang. Mekanisme utama belas kasih telah diusulkan untuk menjadi Persepsi tentang Kemanusiaan Umum (CH). Belum ada penelitian empiris yang menyelidiki hubungan antara manusia biasa dan belas kasihan. Studi ini melihat

bagaimana skenario Common Humanity mempengaruhi belas kasih Ling et al (2020). Tujuh puluh lima petugas perawatan kesehatan dibagi secara acak ke dalam dua kelompok dan melihat berbagai skenario masyarakat umum. Mereka juga menyelesaikan skala yang divalidasi sebelum dan sesudah tentang pengambilan perspektif, masyarakat umum, dan self-compassion. Para penulis meneliti apakah skenario Common Humanity meningkatkan belas kasih. Analisis mediasi dilakukan untuk mengetahui apakah pengambilan perspektif memengaruhi belas kasih yang dimediasi oleh Common Humanity. Selain itu, beberapa item Common Humanity baru dicoba untuk membantu mengembangkan skala Common Humanity. Hasilnya menunjukkan bahwa, setelah melihat skenario Common Humanity, tingkat belas kasih petugas perawatan kesehatan meningkat. Ini menunjukkan bahwa ada bukti bahwa pengambilan perspektif memengaruhi belas kasih diri yang dimediasi oleh Common Humanity. Studi ini memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu pekerja layanan kesehatan mengembangkan dan mempertahankan sifat kasih sayang. Kebaikan dan keburukan merupakan watak sejati yang dimiliki setiap manusia. Dengan berpegang teguh pada daya kasih dalam diri yang senantiasa kita jadikan menjadi tujuan dalam diri kita, barulah hal baik senantiasa hal baik akan datang pada kita.

Pandangan mengenai hal buruk yang menjadikan diri mengisolasi (Isolation), dalam menghakimi diri adanya tanggapa negatif yang kurang berkenan pada setiap informan yang mengakibatkan informan hampir dan bisa mengisolasi diri dari sebuah kesalahan.

*“ Aku memang sempat sih terpikir kali Aku ya betul-betul terpikir bahkan sampai dia bilang sampai **menangis**” I1
“...Cuman yang paling teringat sampai sekarang ya permasalahan keselamatan ini Ini sih yang maksudnya jadi kayak momen **traumatik** gitu “ I2*

Dalam situasi sulit, seseorang cenderung merasa dirinya yang paling menderita, sehingga mengisolasi diri dari orang lain. Ini karena mereka yakin mereka bertanggung jawab atas segala kesulitan.

Dalam penelitian Satake, perawat dengan kemampuan rendah harus dievaluasi untuk aspek negatif rasa welas asih pada diri sendiri. Aspek negatif ini memediasi hubungan antara ketidaksepakatan tentang kemampuan mereka untuk mempraktikkan EOLC end-of-life care dan kelelahan (termasuk penurunan pencapaian pribadi). Selain itu, perawat harus diberi kesempatan untuk mengubah pemahaman kognitif mereka tentang masalah EOLC end-of-life care dan untuk mengkomunikasikan perasaan negatif mereka, termasuk konflik dengan dukungan organisasi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelaskan bagaimana pengendalian koping berkontribusi pada penurunan pencapaian individu. Menurut klarifikasi deskriptif dari temuan ini, orang yang memiliki tingkat kasih sayang diri yang tinggi cenderung merespons situasi yang menegangkan dengan cara yang lebih menenangkan, menyejukkan, baik, dan penuh kasih sayang daripada dengan cara yang terlalu kritis dan kasar. Selain itu, mereka memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengeluarkan pikiran yang tidak bermanfaat, menerima kekurangan dalam diri mereka sendiri dan orang lain, dan mampu mengelola diri mereka sendiri dengan baik dalam situasi yang menegangkan (Abdollahi et al., 2020b; Ferrari et al., 2018).

Ketersekatan terhadap penyesuaian atau pandangan dalam diri untuk mencapai sebuah ego yang diinginkan menjadikan manusia memiliki pandangan yang rendah terhadap diri, sehingga ketersekatan mengakibatkan individu membatasi diri (isolasi diri) yang akan menjadi sebuah persepsi pertama yang ada dalam benak individu tersebut. Informan akan cenderung diam sebagai tindakan isolasi yang didapatkan dari cemoohan atau pandangan negatif dari individu lain.

Pandangan mengenai mengenali diri secara sadar (Mindfulness), dalam mengenali diri informan secara sadar informan memiliki pemahaman tersendiri dimana informan berpikir jika melakukan sebuah hal baik, maka itu tidak akan bermasalah, tidak terlalu penting perkataan orang, sedangkan untuk informan lain memerlukan tanggapan dari orang bukan untuk validasi akan tetapi untuk memastikan kembali hal yang diperbuat adalah hal baik

*“ Enggak sebenarnya? tadi nggak mesti harus dari saran-saran orang sih ya selagi Aku itu **nggak mau merugikan**” I1*

*“ **Kalau aku orangnya kadang kurang sadar diri ya. Maksudnya, ya harus dari orang sih yang ngomong. Kayak gini ya. Maksudnya orangnya kayak gini ya. Jadi, kalau bilang butuh validasi, bukan juga butuh validasi ya.** ” I2*

Menurut penelitian Conversano et al. (2020), intervensi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) berhasil meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesadaran dan belas kasih pada diri sendiri serta memperbaiki kelelahan, depresi, kecemasan, dan stres. Pelatihan terkait kesadaran adalah strategi intervensi yang paling umum digunakan. Ini telah terbukti meningkatkan kesadaran dan belas kasih pada diri sendiri, tetapi tidak pada tingkat kelelahan belas kasih. Intervensi terkait belas kasih telah terbukti meningkatkan konflik interpersonal, perhatian, dan belas kasih pada diri sendiri. Kepuasan belas kasih

mungkin terkait dengan pengembangan afek positif, tetapi kesadaran efektif meningkatkan afek negatif dan kelelahan belas kasih. Tinjauan sistematis ini merangkum bukti tentang kualitas terkait kesadaran dan belas kasih pada tenaga kesehatan profesional, serta dampak potensial MBSR, intervensi terkait kesadaran dan belas kasih pada

Mindfulness merupakan sebuah kewawasan yang luas dan secara sadar saat Individu dapat menerima dan menghadapi kenyataan tanpa mempertimbangkan apa yang mereka hadapi. Mindfulness dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri menjadi lebih positif, Untuk menjadi lebih bahagia, Anda harus mulai memandang diri Anda dengan cara yang positif dan kemudian bertindak dengan cara yang lebih bersyukur dalam kehidupan Anda. Seseorang dapat menurunkan stres dengan menjadi sadar diri. Bisa mengurangi tingkat stres, menurut penelitian Romadhani & Hadjam (2017).

Setiap umat manusia secara harfiah dan alamiah memiliki hati sejati yang senantiasa mengasihi dan bahagia, dimana individu tersebut bisa mengosongkan diri mensucikan jiwa raga dan berpijak pada ilahi (spritualitas masing-masing individu) dalam hal ini individu tersebut dapat mengetahui watak sejati dalam diri, dengan tidak dikendalikan oleh ego dalam diri maupun dari luar. Dalam hal ini individu tersebut tidak melakukan hal yang bukan menjadi watak dalam diri.

Pandangan mengenai hal kecil yang berpengaruh menjadi hal besar (Over Identification). Yaitu adalah kepekaan da membuat hal baik walau sederhana akan tetapi akan menjadi sebuah hal yang bermanfaat bagi pasien maupun orang sekitar

“ Mamaku suka loh dibantu sama Kakak. Katanya gitu. Jadi, kayak dia emangnya berubah di sini-sini aja. Jadi, kayak, itu sih kadang ada beberapa pasien sama keluarga-keluarga pasien yang ngomong” I2

“.....soal pekaannya jadi eh seolah-olah kalau misalnya kerja itu kayak nggak tenang gitu kalau misalnya kita nggak ngerjain misal eh Aku kan punya keriaan sendiri nih tapi kan ada pasien” I3

Seseorang biasanya mengalami overidentification sebagai reaksi berlebihan ketika menghadapi masalah, yang menyebabkan kecemasan dan depresi dikarenakan ketercekatan yang hanya terfokus terhadap ketidakmampuan dan kemampuan diri.

Secara harfiah setiap individu memiliki hati kasih dan naluri yang berbeda-beda dan setiap individu itu pula mempersepsikan dan mengaplikasikannya dengan hal yang berbeda pula. Persepsi sebuah hal positif pada satu individu yang bermakna kecil (doa), akan sangat begitu bermakna bagi individu lain, dikarenakan setiap individu memiliki jalan hidup dan situasi hidup yang berbeda, maka dari itu hal tersebut akan berbeda pula persepsi pada setiap individu dari waktu ke waktu, dan hal tersebut dilakukan terus menerus dimana pada setiap masa ada individu, dan pada setiap individu memiliki masanya.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Self Compassion dalam ajaran Buddha dapat dipahami sebagai unsur kasih sayang, artinya seseorang harus mempraktikkan refleksi diri dan *Self Compassion* tanpa harus membela diri atau mengabaikan orang lain. Belas Kasih merupakan gabungan dari motif, emosi, pikiran, dan tindakan. Kasih sayang terhadap diri sendiri melibatkan pemahaman kemampuan seseorang untuk bersikap baik dan berempati terhadap diri sendiri dan orang lain, yang dikenal sebagai kebaikan hati terhadap diri sendiri. Dalam wawancara terhadap informan terdapat 1 tema mengenai pandangan self compassion perawat dan terdapat 7 subtema dan

terdapat 29 kategori. Pada interpretasi pada informan lebih didasarkan oleh pengalaman di tempat kerja dan watak pada setiap informan.

6.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Persepsi *Self Compassion* Perawat di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024, maka disarankan:

1. Untuk Perawat

Perawat diharapkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas empati diri mereka sendiri untuk menghadapi kewajiban mereka sebagai perawat serta untuk mampu mengatasi emosi negatif mereka untuk meningkatkan layanan keperawatan yang mereka berikan kepada pasien. Dalam hal ini self reward berpengaruh guna mereshuffle kembali individu dari pandangan negatif menuju pandangan positif kembali.

2. Untuk pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi pendidik untuk meningkatkan kegiatan sosial dan interaktif serta meningkatkan kesadaran diri seperti dalam melakukan teknik nafas dalam atau meditasi 15 menit sebelum melakukan pembelajaran dan dapat diaplikasikan dalam mata kuliah Caring dan Keperawatan Jiwa

3. Untuk peneliti berikutnya

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan informasi penting tentang perawatan self-compassion. Dalam pendekatan terhadap informan setidaknya peneliti melakukan *reconnaissance* (pendekatan) kurang lebih

3-6 bulan sebelum melakukan penelitian, agar saat wawancara mendalam (in depth interview) peneliti dapat menggali lebih dalam persepsi yang di tujukan. Selain itu, mereka dapat menjadi sumber yang berguna untuk penelitian lanjutan, guna mengatasi emosi negatif, seperti meditasi, atau mengajarkan penanggulangan emosi negatif, yang dapat dimasukkan ke dalam mata kuliah Caring dan Keperawatan Jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K. A. (2021). Perceived stress, self-compassion and job burnout in nurses: the moderating role of self-compassion. *Journal of Research in Nursing*, 26(3), 182–191. <https://doi.org/10.1177/1744987120970612>
- Adinda, P. T., Aryanto, C. B., & Tunjungsari, L. H. (2020). Gambaran self-compassion perawat instalasi gawat darurat di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 38–56. <https://doi.org/10.24854/jpu99>
- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Ananda Rahayu, T., Pratik, H., & Suhardianto. (2021). Self compassion dan resiliensi pada perawat pasien Covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 103–111.

- Effendy, Nurlaila. Christanti, Desis & Prasetya, E. (2019). Psikologi Positif.
- Franco, P. L., & Christie, L. A. M. (2021). Effectiveness of A One Day Self-Compassion Training for Pediatric Nurses' Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.03.020>
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2018). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366–373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kotera, Y., & Van Gordon, W. (2021). Effects of Self-Compassion Training on Work-Related Well-Being: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630798>
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>
- Morrisan. (2019). Riset Kualitatif. Kencana.
- Neff, K. . (2015). Self Compassion. In Harper Collins Publisher.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion : Theory , Intervention. *The Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.), 5th ed.). Salemba Medika.
- Ortega-Galán, Á. M., Pérez-García, E., Brito-Pons, G., Ramos-Pichardo, J. D., Carmona-Rega, M. I., & Ruiz-Fernández, M. D. (2021). Understanding the concept of compassion from the perspectives of nurses. *Nursing Ethics*, 28(6), 996–1009. <https://doi.org/10.1177/0969733020983401>
- Polit, Denise F. & Beck, C. T. (2018). *Essentials of Nursing Research* (9th Editio).
- Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 157–164. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.4059>

- Saleh, H., Ahmed, M., & Eldahshan, M. (2022). Self-compassion in Nursing Practice. *Menoufia Nursing Journal*, 7(1), 55–62. <https://doi.org/10.21608/menj.2022.223842>
- Satake, Y., & Arao, H. (2020). Self Compassion Mediates The Association Between Conflict about Ability to Practice End-of-Life Care and Burnout in Emergency Nurses. *International Emergency Nursing*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2020.100917>
- Saviato, R. M., Mercer, S., Matos, C. C. P., & Leão, E. R. (2019). Nurses in the triage of the emergency department: Self-compassion and empathy. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3049.3151>
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), 437–442. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Sinaga, B. R. (2022). Gambaran Self Compassion Pada Perawat Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.
- Smith, Jonathan A. Flowers, P., & Michael, L. (2013). Interpretative Phenomenological Analysis. In *SAGE Publications India* (Vol. 14, Issue 2, pp. 132–144). <http://www.dbpia.co.kr.access.ewha.ac.kr/Journal/ArticleDetail/NODE02337515#>
- Steen, M., Othman, S. M. E., Briley, A., Vernon, R., Hutchinson, S., & Dyer, S. (2022). Self-compassion Education for Health Professionals (Nurses and Midwives): Protocol for a Sequential Explanatory Mixed Methods Study. *JMIR Research Protocols*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.2196/34372>
- Umrati & Wijaya, H. (2020). Analisis Data Kualitatif. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan Self-Compassion pada Perawat. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 94. <https://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/idjhr/article/view/54>
- Yusoff, M. S. B. (2019). ABC of Content Validation and Content Validity Index Calculation. *Education in Medicine Journal*, 11(2), 49–54. <https://doi.org/10.21315/eimj2019.11.2.6>



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



LAMPIRAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 16 Januari 2024

Nomor : 0129/STIKes/Klinik-Penelitian/I/2024
Lamp. : -
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Pimpinan Klinik Asia Medika Tandam
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut.

Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Luwira Virtuoso	032020023	Persepsi <i>Self Compassion</i> Perawat Di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



KLINIK ASIA MEDIKA

Jl. T. Amir Hamzah Km 31,5. Tandam Hilir
Telp (061) 8826187 HP. 0822771445333

Tandam Hilir, 22 Januari 2024

Nomor : 09.01/KAM/SK/I/2024

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini pimpinan dari Klinik Asia Medika Tandam, menerangkan bahwa sesungguhnya saudara :

Nama : Luwira Virtuoso
NIM : 032020023
Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Prodi : S1 Keperawatan

Mahasiswa tersebut diizinkan untuk melaksanakan pengambilan data awal penelitian di Klinik Asia Medika Tandam, pada Bulan Januari 2024. Dengan Judul :

“ Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024 “

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya :

Tandam Hilir, 22 Januari 2024





STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.: 173/KEPK-SE/PE-DT/V/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Luwira Virtuoso
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

Persepsi Self Compassion Perawat Di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Mei 2024 sampai dengan tanggal 29 Mei 2025.

This declaration of ethics applies during the period May 29, 2024 until May 29, 2025.



Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 29 Mei 2024

Nomor: 0819/STIKes/Klinik-Penelitian/V/2024
Lamp. :-
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Pimpinan Klinik Asia Medika Tandam
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Luwira Virtuoso	032020023	Persepsi <i>Self Compassion</i> Perawat Di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



**KLINIK
ASIA MEDIKA**

Jl. T. Amir Hamzah Km 31,5, Tandam Hilir
Telp (061) 8826187 HP. 0822771445333

Tandam Hilir, 29 Mei 2024

Nomor : 09.02/KAM/SK/V/2024

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini pimpinan dari Klinik Asia Medika Tandam, menerangkan bahwa sesungguhnya saudara :

Nama : Luwira Virtuoso
NIM : 032020023
Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Prodi : S1 Keperawatan

Mahasiswa tersebut diizinkan untuk melaksanakan penelitian di Klinik Asia Medika Tandam, pada Bulan Mei 2024. Dengan Judul :

“ Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024 “

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya :

Tandam Hilir, 29 Mei 2024





KLINIK ASIA MEDIKA

Jl. T. Amir Hamzah Km 31,5. Tandam Hilir
Telp (061) 8826187 HP. 0822771445333

Tandam Hilir, 05 Juni 2024

Nomor : 09.03/KAM/SK/VI/2024

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini pimpinan dari Klinik Asia Medika Tandam, menerangkan bahwa sesungguhnya saudara :

Nama : Luwira Virtuoso
NIM : 032020023
Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Prodi : S1 Keperawatan

Mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan penelitian di Klinik Asia Medika Tandam, pada Bulan Juni 2024. Dengan Judul :

“ Persepsi Self Compassion Perawat di Klinik Asia Medika Tandam Tahun 2024 “

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya :

Tandam Hilir, 05 Juni 2024


(dr Poniman)

PANDUAN WAWANCARA

Data umum yang perlu dicatat setiap kali melakukan wawancara adalah :

Nama Pewawancara :

Nama Pencatat :

Tanggal Wawancara :

Tempat Wawancara :

Nama Lengkap Informan :

Jabatan/ Pekerjaan Informan :

Nomor Telepon Informan :

TAHAP PELAKSANAAN WAWANCARA

Wawancara dilakukan oleh peneliti sendiri dimana ketika wawancara dimulai tujuan khusus yang akan dicapai oleh pengembangan sistem harus dijelaskan. Ceritakan beberapa temuan yang berkaitan dengan sistem sesuai dengan hal-hal yang melatarbelakangi dikembangkannya sistem.

Untuk Perawat yang bekerja di Klinik Asia Medika Tandam

1. Bagaimana cara Bapak/ Ibu Mempersepsikan diri sendiri yang melibatkan rasa empati, memandang watak diri , dan mengasihi diri sendiri, lalu bagaimana sikap atau pola itu Bapak/Ibu sampaikan kepada orang lain secara sadar (Persepsi Self Compassion) ?
2. Bagaimana Bapak/Ibu memandang positif diri sendiri/hal baik dalam diri sendiri (self kindness)?
3. Bagaimana Cara Bapak/Ibu ketika menghakimi diri sendiri jika ada hal baik maupun buruk dalam diri sendiri (self judgment)?

4. Bagaimana Cara Bapak/Ibu menganggap semua hal baik dan buruk itu terjadi hanya pada diri sendiri atau semua orang sudah mengalaminya (common humanity)?
5. Bagaimana Cara Bapak/Ibu mengisolasi diri sendiri jika ada hal buruk yang terjadi pada diri sendiri (isolation)?
6. Bagaimana Cara bapak/ibu secara sadar penuh mengenali diri sendiri baik dalam keburukan dan kebaikan diri sendiri (mindfulness)?
7. Bagaimana Bapak /Ibu menanggapi sebuah hal kecil akan menjadi sebuah keburukan maupun keberhasilan yg berpengaruh pada diri sendiri dan orang lain?



LEMBAR PERSETUJUAN UJI VALIDITAS ISI

Judul Proposal : PERSEPSI *SELF COMPASSION* PERAWAT DI KLINIK ASIA MEDIKA TANDAM TAHUN 2024

Nama Mahasiswa : Luwira Virtuoso

Nomor Induk Mahasiswa : 032020023

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan – STIKes Santa Elisabeth Medan

Panduan Wawancara : Panduan wawancara untuk perawat di Klinik Asia Medika Tandam

Pertanyaan-pertanyaan dalam panduan wawancara ini telah diuji dan telah diperiksa kelayakannya dan dinyatakan layak untuk dilanjutkan sebagai panduan dalam melakukan wawancara.

Menyetujui, Januari 2024

Expert

Dodoh Khodijah, SST., MPH



LEMBAR PERSETUJUAN UJI VALIDITAS ISI

Judul Proposal : PERSEPSI SELF COMPASSION PERAWAT DI
KLINIK ASIA MEDIKA TANDAM TAHUN 2024

Nama Mahasiswa : Luwira Virtuoso

Nomor Induk Mahasiswa : 032020023

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan – STIKes Santa Elisabeth Medan

Panduan Wawancara : Panduan wawancara untuk perawat di Klinik Asia Medika
Tandam

Pertanyaan-pertanyaan dalam panduan wawancara ini telah diuji dan telah diperiksa kelayakannya dan dinyatakan layak untuk dilanjutkan sebagai panduan dalam melakukan wawancara.

Menyetujui, April 2024

Expert

Amnita A. Y. Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep



LEMBAR PERSETUJUAN UJI VALIDITAS ISI

Judul Proposal : PERSEPSI SELF COMPASSION PERAWAT DI
KLINIK ASIA MEDIKA TANDAM TAHUN 2024

Nama Mahasiswa : Luwira Virtuoso

Nomor Induk Mahasiswa : 032020023

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan – STIKes Santa Elisabeth Medan

Panduan Wawancara : Panduan wawancara untuk perawat di Klinik Asia Medika
Tandam

Pertanyaan-pertanyaan dalam panduan wawancara ini telah diuji dan telah diperiksa kelayakannya dan dinyatakan layak untuk dilanjutkan sebagai panduan dalam melakukan wawancara.

Menyetujui, Januari 2024

Expert

Imelda Sirait, S.Kep., Ns., M.Kep



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN