

Original Research

Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan Self-Compassion pada Perawat

Dina Wiffida^{1*}, I Made Rio Dwijayanto¹, & I Ketut Andika Priastana¹

¹Universitas Triatma Mulya

*Corresponding Author:

E-mail: dinawiffida05@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Nurses are often faced with changes in patient's emotions and behavior so nurses need to take a positive attitude in dealing with changes in the patient's emotions and behavior. One form of positive behavior is self-compassion. Self-compassion is a new concept that seeks to respond more healthily to self-assessment without involving self-evaluation or social comparison. Nurses must have self-compassion so that they can show love, support, and understanding for the patients they are working with. One of the factors that influence self-compassion is social support. This support can be in the form of mutual assistance, cooperation, and reminding and caring for each other. **Methods:** This study used a cross-sectional design. The population in this study were nurses at BaliMed General Hospital with a total sample of 52 respondents. The sample of this study used the Simple Random Sampling technique. The analysis of this study used Spearman's Rho test. **Result:** The most social support of nurse co-workers is in the high category 32 (61.5%). Self-compassion in nurses was mostly in the high category 25 (48.1%). The results of the research analysis stated that $p = 0.001$ ($p < 0.005$). **Discussion:** There is a relationship between co-workers' social support and self-compassion among nurses at BaliMed Negara Hospital.

KEYWORDS

Nurses, Social Support, Self-Compassion

ABSTRAK

Pendahuluan: Perawat sering dihadapkan pada perubahan emosi dan perilaku pasien sehingga perawat perlu untuk mengambil sikap positif dalam menghadapi perubahan emosi dan perilaku pasien tersebut. Salah satu bentuk perilaku positif yaitu dengan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang berusaha menyikapi secara lebih sehat untuk menilai diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri atau pun perbandingan sosial. Perawat harus memiliki *self-compassion* agar mereka dapat menunjukkan kasih, dukungan, dan juga pengertian untuk pasien yang sedang mereka tangani. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu dukungan sosial. Dukungan ini dapat berupa saling membantu, saling kerjasama, saling mengingatkan dan peduli satu sama lain. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat RSUD BaliMed dengan total sampel sebanyak 52 responden. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan uji *Spearman's Rho*. **Hasil:** Dukungan sosial rekan kerja perawat paling banyak berada pada kategori tinggi 32 (61,5%). *Self-compassion* pada perawat paling banyak pada kategori tinggi 25 (48,1%). Hasil analisis penelitian menyatakan $p = 0,001$ ($p = < 0,005$). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *self-compassion* pada perawat RSUD BaliMed Negara.

KATA KUNCI

Perawat, Dukungan Sosial Rekan Kerja, *Self-Compassion*

PENDAHULUAN

Pelayanan keperawatan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diselenggarakan di rumah sakit. Perkembangan dunia kesehatan yang semakin pesat kian membuka pengetahuan masyarakat mengenai dunia kesehatan dan keperawatan, hal tersebut menjadi tantangan dalam mengembangkan profesionalisme perawat (Rahagia 2019). Tugas utama perawat dalam membantu kesembuhan pasien, memulihkan kondisi kesehatan bahkan menyelamatkan pasien dari kematian. Tugas pokok perawat pelaksanaan yaitu melaksanakan pengkajian perawatan, melaksanakan analisis data, merumuskan diagnosis keperawatan, merencanakan dan melaksanakan evaluasi keperawatan, melaksanakan pendokumentasian askep (Ayu & Adnyani 2017)

Jumlah perawat di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 300.870 orang (Kementerian Kesehatan Indonesia 2021). Jumlah perawat di Provinsi Bali tahun 2020 sebanyak 10.908 perawat (Kementerian Kesehatan Indonesia 2021) sedangkan per tahun 2022 sebanyak 11.881 perawat (BPS 2018). Jumlah tenaga keperawatan di daerah Jembrana menurut Dinas Kesehatan Provinsi (2020) per-tahun 2020 sebanyak 354. Jumlah perawat yang ada di ruang rawat inap RSUD Balimed sebanyak 60 perawat.

Kondisi sakit yang dialami pasien mempengaruhi berkurangnya fungsi fisik, emosional, spiritual, dan perkembangan individu. Perubahan emosi dan perilaku pasien dapat berupa kecemasan, syok, penolakan, menarik diri, dan marah. Perawat perlu untuk mengambil sikap positif dalam menghadapi perubahan emosi dan perilaku pasien tersebut. Salah satu bentuk perilaku positif yaitu dengan *self-compassion* (Dewi & Hidayati 2015). *Self-compassion* dapat membantu individu khususnya perawat untuk tetap bekerja walaupun ada tekanan atau konflik yang dialami karena *self-compassion* membantu individu untuk lebih mengerti dan memahami permasalahan yang terjadi sehari-hari. *Compassion* sendiri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat

merespon seseorang yang sedang mengalami kesulitan dengan hangat dan penuh pengertian. Perawat harus memiliki *compassion* agar mereka dapat menunjukkan kasih, dukungan, dan juga pengertian untuk pasien yang sedang mereka tangani. Sebelum memiliki *compassion*, perawat harus terlebih dulu memiliki *self-compassion* (Merlyn 2021).

Self-compassion merupakan konsep baru yang berusaha menyikapi secara lebih sehat untuk menilai diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri atau pun perbandingan sosial. Tinggi rendahnya *self-compassion* individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Neff menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* diantaranya budaya, usia, jenis kelamin, kecerdasan emosi, kepribadian (Karinda 2020). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Moningka 2021) ditemukan faktor baru yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu lingkungan sosial yang terbagi atas lingkungan dan dukungan sosial. Artinya dukungan sosial secara langsung menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* (Azra 2022). Setelah dilakukan studi pendahuluan di RSUD BaliMed terhadap 5 orang perawat didapat *self-compassion* yang rendah.

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain (Riyadi & Sarsono 2019). Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Seorang perawat juga sering dihadapkan pada suatu usaha penyelamatan kelangsungan hidup atau nyawa seseorang, adanya tuntutan-tuntutan yang berasal dari orang-orang di sekitarnya maupun dari kode etik profesi sendiri. Disamping itu, masih harus menghadapi berbagai macam persoalan, baik dari pasien maupun rekan kerja. Kondisi seperti itu lama kelamaan dapat menimbulkan rasa tertekan pada perawat, sehingga perawat mudah sekali mengalami stres (Muhammad & Yuniasanti 2012) Perawat juga membutuhkan sebuah dukungan sosial baik dari keluarga, maupun rekan sepekerjaan sehingga

mampu untuk bekerja dengan lebih baik (Raditya 2018).

Dukungan sosial dari rekan kerja memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat lewat pengetahuan bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dan juga merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama (Riyadi & Sarsono 2019). Dukungan sosial yang diberikan dari teman dan keluarga akan menghasilkan kenyamanan secara fisik dan psikologis pada individu. Dukungan dengan rekan kerja sangat penting dibina, sehingga kerjasama antara sesama perawat dapat terwujud dalam mensukseskan pelayanan yang maksimal. Tanpa adanya dukungan dari rekan kerja, tentunya perawat yang lain merasa sendiri-sendiri dalam memberi pelayanan. Pelayanan para perawat membutuhkan kerjasama dalam melayani pasien. Dukungan ini dapat berupa saling membantu, saling kerjasama, saling mengingatkan dan peduli satu sama lain (Pasaribu, et al. 2021).

Berdasarkan dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul Hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan *Self-Compassion* pada perawat RSU BaliMed Negara.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional karena menghubungkan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat RSU BaliMed sebanyak 60 perawat. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu perawat di RSU BaliMed yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan besar sampel sebanyak 52 perawat. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kuesioner dukungan sosial rekan kerja dan *self-compassion scale* untuk mengukur *self compassion*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Dukungan sosial rekan kerja

Distribusi frekuensi dukungan sosial rekan kerja pada perawat di RSU BaliMed Negara tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Sosial Rekan Kerja Perawat Di RSU BaliMed Negara Tahun 2022.

Dukungan Sosial Rekan Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	32	61,5
Sangat Tinggi	20	38,5
Total	52	100

Hasil penelitian distribusi responden dengan dukungan sosial rekan kerja sebanyak 32 perawat (61,5%) dengan kategori tinggi dan 20 perawat (38,5%) dengan kategori sangat tinggi.

b. *Self-Compassion*

Distribusi frekuensi berdasarkan *self-compassion* pada perawat di RSU BaliMed Negara tahun 2022 dapat dilihat pada tabel 1.2.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Self-Compassion* Perawat Di RSU BaliMed Negara Tahun 2022.

<i>Self-Compassion</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	5	9,6
Sedang	22	42,3
Tinggi	25	48,1
Total	52	100

Hasil penelitian distribusi responden *self-compassion* dengan 5 (9,6%) perawat kategori rendah, 22 perawat (42,3%) dengan kategori sedang dan 25 perawat (48,1%) dengan kategori tinggi.

2. Analisis Bivariat

Berikut ini data hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan *self-compassion* pada perawat RSUD BaliMed Negara tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 2.1

Tabel 2.1. Hasil Analisis Penelitian Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan *Self-Compassion* Pada Perawat RSUD BaliMed Negara Tahun 2022.

<i>Spearman's Rho</i>	Hasil
N	52
Koefisien Korelasi (<i>r</i>)	0.446**
<i>p-value</i>	0.001

Uji Statistik *Spearman's Rho* dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang (N= 52) didapatkan hasil nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,446, dan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *self-compassion* pada perawat RSUD BaliMed Negara tahun 2022

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Dukungan sosial rekan kerja

Dukungan sosial rekan kerja pada perawat RSUD BaliMed sebagian besar mempunyai dukungan yang tinggi. Hasil pertanyaan yang telah diberikan didapatkan bahwa rata-rata jawaban responden mendapat skor dukungan sosial rekan kerja yang tinggi. Sesuai dengan pengamatan peneliti diketahui bahwa kebanyakan responden bekerja sama dalam menentukan kegiatan yang akan diberikan kepada pasien, menyelesaikan permasalahan yang terjadi, sehingga hal ini menunjukkan bahwa responden mendapatkan dukungan yang baik dari rekan kerja dari lingkungan tempat bekerja.

Dukungan sosial rekan kerja merupakan salah satu jenis dukungan sosial yang bersumber dari internal dunia kerja individu. dukungan sosial rekan kerja berhubungan secara langsung integrasi seseorang pada lingkungan sosial di tempat kerjanya (Hanifah 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Irnanda (2021), menyatakan

bahwa apabila dukungan sosial mengalami peningkatan maka *self-compassion* juga mengalami peningkatan dan begitu pula sebaliknya jika dukungan sosial menurun maka *self-compassion* juga akan menurun. Hasil penelitian Salazar (2015), menyatakan teman memiliki peran sebagai penyangga untuk membantu individu mengatasi kejadian yang sulit, dan hal tersebut tergantung pada cara individu mempersepsikan dukungan sosialnya yang juga berkaitan dengan *self-compassion*.

Beberapa perawat di RSUD BaliMed memiliki dukungan sosial rekan kerja yang tinggi dilihat dari hasil pada saat pengisian kuesioner. Menurut penelitian Santoso (2021) menyatakan bahwa ketika individu memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi individu menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupan sekarang dan masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi interpersonal skill, memiliki kemampuan mencapai yang diinginkan dan dapat beradaptasi dengan stress.

Berdasarkan fakta dan teori yang sudah dijelaskan, peneliti berpendapat mayoritas perawat RSUD BaliMed mendapat dukungan yang tinggi dari rekan kerja, dimana antar sesama perawat melakukan kerja sama dalam melakukan tindakan keperawatan, menentukan diagnosa, dan saling diskusi atau tukar pendapat dalam penentuan bentuk pelayanan selanjutnya. Disamping itu, perawat saling memberikan motivasi dan saran ketika perawat mengalami suatu masalah baik di lapangan kerja maupun dari luar lapangan kerja.

b. *Self-Compassion*

Hasil penelitian mengenai *self-compassion* pada perawat di RSUD BaliMed paling banyak dengan kategori tinggi. Berdasarkan pertanyaan dari kuesioner yang diberikan mengenai *self-compassion* didapatkan responden memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Menurut teori Neff (2020) menyatakan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolasi diri* dan *mindfulness vs over identification*. Menurut penelitian Homan (2016) individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki banyak kebahagiaan, kepuasan hidup yang lebih besar, pengaruh negatif yang rendah dan lebih sedikit mengalami gejala tekanan psikologis dibandingkan individu yang kurang menyayangi diri sendiri. Hasil penelitian Dewi & Hidayati (2015), menyatakan bahwa *self-compassion* yang dimiliki perawat rawat inap berada dalam kategori tinggi yang berarti perawat mampu untuk mengolah kondisi diri sendiri, sehingga dalam menghadapi keluhan pasien yang beraneka ragam perawat dapat bertindak bijaksana, bukan dengan terpancing emosi dan bertindak agresif terhadap pasien.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari Maharrara (2018) seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi mempunyai ciri, mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan dan kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain, mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. Didukung dengan penelitian Terry, et al. (2011) individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memperlakukan diri mereka dengan kepedulian dan perhatian ketika mereka sakit atau terluka, dan reaksi *compassionate* mereka dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri yang mendorong kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, peneliti berpendapat bahwa *self-compassion* yang tinggi pada perawat akan membantu dalam menyelesaikan dan membantu diri perawat ketika mengalami tekanan atau konflik yang dialami, seperti perawat berusaha lebih mengerti dengan kondisi yang sedang dialami oleh pasien, mengambil sikap tenang saat menghadapi perubahan emosi pasien. Perawat dalam melakukan pekerjaan juga sering dihadapkan oleh suatu masalah, dan ketika kepala

ruangan menegur ataupun mengkritik, maka tindakan yang dilakukan oleh perawat adalah dengan menjaga emosi tetap stabil dan tidak larut dalam perasaan tidak mampu.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *self-compassion* pada perawat RSUD BaliMed. Menurut teori yang dijelaskan oleh Moningga (2021) faktor baru yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu lingkungan sosial yang terbagi atas lingkungan dan dukungan sosial. Teori yang dijelaskan oleh Sarafino (Kusrini & Prihartanti 2014) dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Teori keperawatan Johnson mengemukakan model sistem perilaku manusia dimana komponen struktural dari sistem perilaku ini menggambarkan individu diberikan motivasi untuk memperoleh tujuan spesifik berdasarkan kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan dengan cara tertentu dengan menggunakan beberapa pilihan yang ada agar menghasilkan suatu perilaku atau tindakan yang berpola.

Hasil penelitian Jeon, et al. (2016), bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari orang lain akan meningkatkan rasa *self-compassion* di dalam diri. Menurut Wilson, et al. (2020) dukungan sosial juga memiliki kontribusi terhadap peningkatan perhatian, welas asih, dan pemeliharaan psikologis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azra (2022) menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *self-compassion*nya. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga *self-compassion*nya. Menurut hasil penelitian Sofiachudairi & Setyawan (2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang tinggi dipengaruhi *self-compassion* yang tinggi karena adanya dukungan sosial. Adanya dukungan sosial memiliki peran penting dalam meredakan efek stress atau membantu orang

mengatasi stress dengan cara mengekspresikan melalui perhatian emosional melalui rasa sukacita, empati, pemahaman, akan dirinya sendiri atau *self-compassion*. Selaras dengan penelitian Neff, et al. (2008) *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain sehingga dapat diasumsikan bahwa ketika individu memiliki *self-compassion* maka individu menekankan pada hubungan dengan orang lain dan peduli kepada orang lain. Sehingga individu yang memiliki *self-compassion* maka individu tersebut mampu untuk meningkatkan keterampilan sosialnya.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan Akin (2010) dimana *social support* memiliki hubungan negatif dengan dimensi *self-compassion*. Hal ini terjadi karena faktor dari *self-compassion* yang bersifat maladatif. *Self-compassion* yang bersifat maladatif merupakan dimensi dari *self-compassion* yang negatif, artinya bahwa individu mengaitkan dirinya dengan perbuatan kesalahan dan pengalaman hidup yang gagal, secara terus menerus mengidentifikasi dirinya dengan perasaan negatif ketika menghadapi kegagalan, dan perasaan negatif tersebut terus meluas dan terbawa oleh rasa sakit pribadi (Neff 2020).

Peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial memegang peran penting dalam meningkatkan *self-compassion*. Dukungan yang diberikan oleh rekan kerja dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi perawat. Dukungan sosial rekan kerja merupakan salah satu faktor dari luar yang dapat meningkatkan *self-compassion*. Dukungan sosial diberikan seperti selalu mendengarkan keluhan, memberi nasihat, membantu jika ada kesulitan ataupun masalah pada perawat, sehingga perawat mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam bekerja. Perawat yang mempunyai dukungan sosial yang baik akan meningkatkan *self-compassion* perawat yang akan membantu dalam memberikan pelayanan keperawatan dengan bersikap positif saat menghadapi masalah, merasa tenang saat menghadapi perubahan sikap pasien. Ketika *self-*

compassion maladatif terjadi maka yang dilakukan perawat untuk menjadikan maladatif menjadi adatif yaitu dengan berusaha untuk tidak menyalahkan diri sendiri bahkan menyakiti diri sendiri, perawat perlu motivasi serta saran dari perawat lain agar permasalahan yang terjadi bisa diselesaikan tanpa harus menyalahkan diri sendiri.

KESIMPULAN

Simpulan yang didapat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Dukungan sosial rekan kerja yang diberikan kepada perawat di RSUD BaliMed Negara tahun 2022 paling banyak pada kategori tinggi
- b. *Self-compassion* pada perawat di RSUD BaliMed Negara tahun 2022 paling banyak dengan kategori tinggi.
- c. Ada hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *self-compassion* pada perawat RSUD BaliMed Negara tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Akin. (2010). *Self-compassion and Loneliness. International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Ayu, I. G., & Adnyani, D. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Burnout Terhadap Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia*. 6(5), 2474–2500.
- Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2020*.

- Dewi, S., & Hidayati, F. (2015). Self-Compassion Dan Altruisme Pada Perawat Rawat Inap Rsud Kota Salatiga. *Empati*, 4(1), 168–172.
- Hanifah, V. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Kepuasan Kerja Karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Pertanian Agrobisnis Perkebunan (STOP-AP)*. 1–12.
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Irnanda, R. C. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*. 1(1), 396–405.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- Karinda, F. B. (2020). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131–140.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Muhammad, H., & Yuniasanti, R. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Insight*.
- Moningka, R. C. (2021a). *Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi*
- Neff, K. D. (2020). Definition and Three Elements of Self Compassion | Kristin Neff. *Self-Compassion*.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Pasaribu, M. D., Lumbanraja, P., Rini, E. S., & Sosial, D. (2021). Analisis Beban Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Kinerja Perawat Rumah Sakit Umum Bethesda Gunungsitoli dengan Kejenuhan Perawat Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan (Mankeu)*, 10(03), 606–618.
- Rahagia, R. (2019). *Pentingnya Nilai dan Moral Bagi Profesi Keperawatan Dalam Menjaga Profesionalitas Kerja Sebagai Tenaga Kesehatan Untuk Masyarakat*.
- Riyadi, R. S., & Sarsono, S. (2019). Pengaruh dukungan sosial rekan kerja dan locus of control internal terhadap stres kerja perawat. *JHES (Journal of Health Studies)*. <https://doi.org/10.31101/jhes.726>
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being The Journal of Happiness & Well-Being (JHW)* *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(31), 15–29.
- Santoso, M. D. Y. (2021). *Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid-19*. 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resilensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(November), 54–59.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). *Self and Identity health*

Self-compassion , self-regulation , and health. February 2012, 37–41.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>

Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(August 2019), 109568.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: