

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
STRES PADA DOKTER UMUM DI KOTA
PALEMBANG**



SKRIPSI

Oleh:

**YULIANI
04041181320005**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2018**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
STRES PADA DOKTER UMUM DI KOTA
PALEMBANG**



**Skripsi
Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

Oleh:

**YULIANI
04041181320005**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES PADA
DOKTER UMUM DI KOTA PALEMBANG**

Skripsi

Dipersiapkan dan disusun oleh

YULIANI

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 11 Januari 2018

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

Pembimbing II



Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog

Penguji I



Marisya Pratiwi M.Psi., Psikolog

Penguji II



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Tanggal 11 Januari 2017



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP. 198612152015042004

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Yuliani , dengan disaksikan oleh penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Indralaya, 11 Januari 2018

yang menyatakan,



Yuliani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan laporan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Stres Pada Dokter Umum di Kota Palembang”. Penyusunan laporan penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan dalam Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Terselesainya proposal ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memotivasi dan membimbing peneliti. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran atas terselesainya studi peneliti. Mama Nurhayati, papa KGS. M. Nasir, S.E., MM, serta saudara-saudara yang saya sayangi (dr. Roy Ade Putra, M. Idham Husaini, S.E, Nurul Aini, S.Si., MM, Tia Pramaditha, S.Pd, Ahmad Fajri dan Desti Rahmadini) yang selalu memberikan dukungan baik secara emosional maupun finansial selama proses pengerjaan seminar proposal hingga skripsi. Peneliti tidak akan pernah bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungan kalian.
2. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
3. Dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas sriwijaya.
4. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA selaku Kaprodi Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya.

5. Ibu Sarandria, M.Psi., Psikolog dan Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., Msi selaku dosen pembimbing I peneliti yang telah membimbing serta arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang juga telah menyediakan waktu dan memberikan saran serta bimbingan selama proses penyusunan proposal skripsi hingga skripsi.
7. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog selaku Penguji I beserta Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA selaku Penguji II dalam penelitian ini.
8. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bekal pengetahuan selama beberapa tahun terakhir.
9. Segenap staf administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
10. Teman-teman seperjuangan, khususnya teman-teman yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini (Methaswari FA, S.Psi, Dela Puspa Alfira, S.Psi, Dindy Anggeriani, S.Psi) serta teman-teman yang lainnya yang menemani dalam keseharian peneliti selama perkuliahan (Riana O, S.Psi, Eugene AF, S.Psi, Julia Gusvitha, S.Psi, Lutfiyah f, S.Psi, Rizky Spadya, S.Psi, Apriliani Delizia, S.Psi, Annisa Irindita, S.Psi, Dana K, Amalia wulandari dan lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu).
11. Seluruh Keluarga besar Program Studi Psikologi khususnya angkatan 2013 atas kerjasama yang telah dilalui bersama.

12. Terimakasih kepada dokter umum kota Palembang yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik untuk laporan penelitian ini. Semoga adanya laporan penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya serta memiliki manfaat bagi kita semua terutama bagi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Inderalaya, 11 Januari 2018

Yuliani

04041181320005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Stres.....	11
B. <i>Self Compassion</i>	17
C. Hubungan Antar Variabel.....	19
D. Kerangka Berpikir.....	21
E. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	24

	E. Validitas Dan Reliabilitas.....	27
	F. Metode Analisis Data.....	28
	1. Uji Normalitas	29
	2. Uji Asumsi Penelitian.....	29
	3. Uji Hipotesis.....	29
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Orientasi Kancah	30
	B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	
	1. Persiapan Administrasi.....	32
	2. Persiapan Alat Ukur.....	32
	3. Pelaksanaan Penelitian.....	35
	C. Hasil Penelitian	
	1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	38
	2. Deskripsi Data Penelitian.....	40
	3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	42
	D. Pembahasan.....	45
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	49
	B. Saran.....	49
	DAFTAR PUSTAKA.....	51
	LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Stres.....	25
Tabel 3.2 Skoring Skala Psikologi.....	26
Tabel 3.3 Distribusi Penyebaran Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	27
Tabel 3.4 Skoring Skala Psikologi.....	27
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Stres Setelah Uji Coba.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Aitem Skala stres.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Penyebaran Aitem <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	34
Tabel 4.4 Distribusi Penyebaran Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 4.5 Deskripsi Usia Responden Penelitian.....	38
Tabel 4.6 Deskripsi Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	39
Tabel 4.7 Deskripsi Tempat Praktek Responden Penelitian.....	39
Tabel 4.8 Deskripsi Lama Menjadi Dokter Responden Penelitian.....	40
Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian Kedua Variabel.....	40
Tabel 4.10 Tabel Formulasi Kategorisasi.....	41
Tabel 4.11 Deskripsi Kategorisasi Stres Pada Responden Penelitian.....	41
Tabel 4.12 Deskripsi Kategorisasi <i>Self Compassion</i> Pada Responden.....	42
Penelitian	
Tabel 4.13 Rangkuman Hasil Uji Normalitas untuk Setiap Variabel.....	43
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Analisis Linearitas.....	43
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

A. Data Mentah Uji Coba Skala Penelitian	
1. Data Mentah Uji Coba Skala <i>Self Compassion</i>	52
2. Data Mentah Uji Coba Skala Stres.....	54
B. Validitas dan Reliabilitas Data Uji Coba (Setelah Aitem Gugur Dieliminasi)	
1. Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	57
2. Uji Validitas Skala Stres.....	60
C. Data Mentah Penelitian	
1. Data Mentah Skala <i>Self Compassion</i>	63
2. Data Mentah Skala Stres.....	68
D. Tabel Frekuensi Data Penelitian	
1. Frekuensi Data <i>Self Compassion</i>	70
2. Frekuensi Data Stres.....	71
E. Uji Asumsi	
1. Uji Normalitas.....	74
2. Uji Linearitas.....	75
3. Uji Hipotesis.....	75
F. Skala Penelitian	
1. Skala <i>Self Compassion</i> (Uji Coba).....	77
2. Skala stres (Uji Coba).....	84
3. Skala <i>Self Compassion</i> (Penelitian).....	90
4. Skala stres (Penelitian).....	96

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES PADA DOKTER UMUM DI KOTA PALEMBANG

Yuliani¹, Sayang Ajeng Mardhiyah², Maya Puspasari²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan stres pada dokter umum di kota Palembang. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan stres pada dokter umum di kota Palembang.

Subjek penelitian adalah dokter umum yang bekerja di kota Palembang yang berjumlah 100 orang. Metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan skala *self compassion* dan stres. Teknik sampel yang digunakan adalah sampel insidental. Hasil analisis penelitian menggunakan analisis regresi sederhana.

Hasil hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan stres yang ditunjukkan oleh nilai $R = 0,312$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Sumbangan efektif R Square = $0,097$ yang berarti besarnya sumbangan *self compassion* dalam mempengaruhi stres adalah $9,7\%$.

Kata kunci: *Self Compassion*, stres

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Ditinjau oleh,
Indralaya, Januari 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Sayang Ajeng Mahardiyah, S.Psi., M.Si

Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi

Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP. 198612152015042004

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION WITH STRES ON
GENERAL PRACTITIONER IN PALEMBANG**

Yuliani¹, Sayang Ajeng Mardhiyah², Maya Puspasari²

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self compassion with stress on general practitioner in Palembang city. Hypothesis in this study, was there is relationship between self compassion with stress on Palembang city.

This research used 100 general practitioner who work in Palembang. The instruments used were self compassion scale and stress scale. Sampling technique was incidental sampling. Data were analyzed by simple regression analysis.

The result of simple regression analysis are $R= 0,312$, $p= 0,002$ ($p<0,05$). It means that there is a relationship between self compassion and stress. R-square value of this research was 0,097. It means that effective contribution self compassion related stress in this research is about 9,7%.

Kata kunci: *Self Compassion, Stress*

¹ *A student a Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

² *Lecturer at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

Ditinjau oleh,
Indralaya, Januari 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Sayang Ajeng Mahardiyah, S.Psi., M.Si

Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi

Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP. 198612152015042004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal penting yang wajib dimiliki oleh setiap manusia. Seperti yang kita ketahui tanpa kesehatan semua tidak berarti apa-apa. Kesehatan dapat menjadi penentu bagaimana kualitas sumber daya manusia juga berpengaruh terhadap produktifitas dan prestasi yang akan dicapai. Memiliki tubuh yang sehat merupakan dambaan dari setiap manusia, karena tubuh yang sehat akan membantu melakukan aktivitas yang maksimal. Banyak dampak yang akan terjadi ketika kesehatan terganggu, salah satunya adalah terganggunya aktifitas sehari-hari.

Upaya awal yang harus dilakukan setiap manusia ketika kesehatan sedang menurun yaitu langsung memeriksakan kesehatan mereka ke tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan merupakan salah satu hal yang penting sebagai penentu kualitas kesehatan manusia.

Tenaga kesehatan yang paling banyak dijumpai ketika kesehatan tubuh sedang menurun yaitu dokter. Secara nasional, rasio dokter di Indonesia sebesar 16,06 per 100.000 penduduk. Angka ini masih belum mencapai target tahun 2014 yaitu 40 per 100.000 penduduk. Dari 34 provinsi, Sumatera Selatan menduduki peringkat 24 dengan rasio dokter sebesar 14,89 per 100.000 penduduk. (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa jumlah dokter masih kurang dari yang ditargetkan. Masih banyak kota-kota besar yang rasio dokternya masih belum

mencapai target, salah satunya adalah Kota Palembang. Survei Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2014 menyatakan bahwa rasio dokter di Palembang masih sangat kurang dari target Indonesia sehat yaitu 40 per 100.000 penduduk. Dengan kata lain, satu dokter melayani 2.500 penduduk, sedangkan rasio dokter umum di Palembang baru mencapai 24,74 per 100.000 penduduk.

Profesi dokter banyak jenisnya, antara lain dokter umum, dokter spesialis, dokter gigi, dan dokter spesialis gigi. Dokter umum merupakan dokter yang paling sering kita jumpai. Berdasarkan definisi dari Ikatan Dokter Indonesia (2014), dokter umum adalah dokter yang fokus dalam mengobati penyakit yang muncul secara tiba-tiba dan menahun. Dokter umum bertugas untuk menguasai 144 penyakit dari 736 daftar penyakit, sehingga diharapkan dokter umum dapat mendiagnosis dan melakukan penatalaksanaan secara mandiri dan tuntas. Selain 144 dari 726 penyakit, terdapat 261 penyakit yang harus dikuasai untuk dapat mendiagnosisnya sebelum kemudian merujuknya ke dokter spesialis.

Berdasarkan hasil survei dinas kesehatan Kota Palembang tahun 2014, jumlah dokter umum di Palembang hanya sebanyak 391 dokter, dengan kata lain masih sangat jauh dari target Indonesia sehat. Berdasarkan data tersebut dapat kita lihat bahwa Kota Palembang masih memerlukan banyak dokter umum lagi, hal ini menyebabkan dokter harus menambah jam kerjanya.

Akibat bertambahnya jam kerja, banyak masalah yang dihadapi dokter umum yang dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis mereka. Berdasarkan hasil wawancara terhadap dokter A yang bekerja di klinik yang melayani pasien BPJS, ia mengeluhkan bahwa ia sulit berkonsentrasi, kelelahan, pegal di area tengkuk,

sulit untuk tidur dan terkadang merasa mual dikarenakan terlalu banyaknya pasien.

Berdasarkan wawancara kepada lima dokter umum pada tanggal 9 Mei 2014, mereka menyatakan bahwa pasien yang terlalu banyak membuat mereka lebih sering menghabiskan waktu dengan pasien dibandingkan dengan keluarga dan teman-temannya. Para dokter yang kelelahan tersebut merasakan emosi menjadi tidak stabil, membuat mereka lebih cepat untuk marah-marah terhadap pasien, dan membuat komunikasi antara dokter dan pasien menjadi kurang baik.

Berdasarkan fenomena di atas terlihat bahwa dokter-dokter tersebut mengalami gejala stres. Stres adalah respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang (Feldman, 2011). Menurut Brech Grand (Sunaryo, 2004) stres ditinjau dari penyebabnya dibedakan menjadi dua macam yaitu penyebab makro dan mikro. Penyebab makro menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan. Penyebab mikro menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan dan antri.

Stres memiliki dampak baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Waitz, Stromme & Railo, (Sukadiyanto, 2010) dampak fisik stres antara lain serangan jantung, tekanan darah tinggi, sakit kepala, dan gangguan sistem pencernaan. Sedangkan dampak stres terhadap psikologis antara lain mudah tersinggung, kemampuan kerja dan penampilan menurun, pemusatan diri yang berlebihan, kelelahan yang hebat, dan enggan melakukan kegiatan.

Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 14 Mei 2017 kepada 10 dokter umum Palembang, delapan orang bekerja di klinik dan dua orang bekerja di rumah sakit. Hasil survei menunjukkan bahwa delapan dokter sedang mengalami gejala-gejala baik fisik maupun psikologis. Gejala-gejala fisik tersebut antara lain: nyeri dikepala dan tengkuk, merasa mual, merasakan kelelahan, dan kesulitan untuk tidur, sedangkan gejala psikologis yang mereka alami adalah cepat marah dan sulitnya untuk berkonsentrasi. Salah satu dampak yang terjadi ketika dokter mengalami stres adalah hilangnya konsentrasi. Sedangkan profesi dokter harus memiliki konsentrasi yang baik ketika melakukan tugasnya agar tidak terjadinya kesalahan dalam penanganan pasiennya.

Penelitian menemukan bahwa penyebab kesalahan medis tertinggi pada pasien berasal dari dokter yang stres dan lelah. Kelelahan, stres, dan gejala depresi lainnya ternyata merupakan penyebab dokter menjadi “*error*” (Anggrajani & Muhandi, 2011). Bahkan studi yang dipimpin oleh Dr. Colin P. West, *internist* dari Mayo Clinic di Rochester USA menemukan bahwa faktor-faktor *error* tersebut meningkatkan kesalahan medis hingga tiga kali lipat.

Ada beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko stres, salah satunya adalah jika seseorang memiliki *self compassion*. *Self compassion* diakui sebagai kualitas penting dalam diri individu untuk mengurangi stres (Neff, 2015). *Self compassion* didefinisikan sebagai pandangan diri positif yang melibatkan diri sendiri dengan kebaikan dan penerimaan pada saat terjadi kegagalan dan kesulitan (Neff, 2003).

Neff menyatakan bahwa *self compassion* memiliki tiga komponen yaitu: memperluas kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri daripada penghakiman dan kritik diri yang keras (*self kindness*); melihat pengalaman seseorang sebagai bagian besar pengalaman manusia lainnya, daripada melihat itu sebagai perasaan terisolasi (*common humanity*); memegang pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran seimbang daripada mengidentifikasi mereka secara berlebihan (*mindfulness*) (Neff, 2003).

Self compassion berguna untuk mengatasi stres, antara lain (a) mengembangkan kesadaran akan pendahuluannya terhadap reaksi stres seseorang; (b) mengembangkan kesadaran akan sensasi tubuh yang menyertai “stres” dan (c) mengembangkan seperangkat strategi untuk mengatasi stres secara efektif setelah muncul melalui berbagai teknik (Roeser dkk, 2013).

Dari pemaparan di atas peneliti menyimpulkan *self compassion* memiliki peranan penting untuk mereduksi stres, karena ketika seseorang sedang dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai harapan, misalnya sedang dalam kegagalan atau mengalami keadaan yang sulit, seseorang dengan *self compassion* yang tinggi akan memandang pengalaman-pengalaman negatif tersebut menjadi suatu hal yang positif sehingga dapat mengurangi stres.

McEwan, Lightman, & Glover (Neff & Dahm, 2015) menyatakan *self compassion* mengganti perasaan negatif menjadi perasaan positif. Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti menyimpulkan ketika seseorang sedang berada pada keadaan tertekan dan menimbulkan stres, individu yang memiliki *self compassion*

dapat mereduksi stres dengan memandang hal-hal negatif menjadi suatu hal yang positif.

Wawancara pada lima dokter yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil bahwa empat dokter sampai saat ini masih tidak dapat melupakan kegagalan yang pernah mereka perbuat yaitu gagal menyelamatkan nyawa salah satu pasiennya, sampai saat ini mereka merasa bahwa itu keteledoran yang berasal dari dirinya sendiri, selain itu mereka juga pernah salah mendiagnosa penyakit sehingga mereka memberikan terapi dan obat yang tidak sesuai dengan seharusnya dan membuat mereka sampai saat ini merasakan penyesalan dan menyalahkan dirinya serta menganggap bahwa mereka bodoh.

Selain itu mereka juga tidak dapat menjaga kestabilan emosi ketika dihadapkan pada keadaan yang tidak menyenangkan. Misalnya ketika berhadapan dengan pasien yang cerewet dan tidak dapat menghargai, dokter terpaksa berkata dengan nada yang tinggi dan malas untuk melakukan prosedur yang seharusnya dilakukan. Para dokter tersebut tidak dapat menenangkan diri pada saat gagal membuat pasien sembuh padahal sudah berusaha semaksimal mungkin. Mereka merasa kegagalan yang pernah dialaminya hanya terjadi pada dirinya saja. Dari hasil wawancara tersebut, terlihat dokter-dokter tersebut belum bisa menerima pada saat terjadi kegagalan dan kesulitan

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, peneliti melihat bahwa banyak dokter umum mengalami gejala stres dan salah satu faktor yang dapat mengurangi stres adalah *self compassion* sehingga membuat peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara stres dan *self compassion*. Selain itu penelitian mengenai

hubungan antara stres dan *self compassion* juga belum banyak ditemukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuat penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Stres pada Dokter Umum di Kota Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan stres pada dokter umum di Kota Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan stres pada dokter umum di Kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis yaitu:

1. Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi khususnya dalam psikologi klinis dan menambah pemahaman mengenai stres, khususnya pada tenaga kesehatan (dokter). Selain itu penelitian ini juga diharapkan untuk menambah literatur mengenai konsep *self compassion*.

2. Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada bidang yang sama.
- b. Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana *self compassion* yang dimiliki oleh dokter umum, seperti memberikan pengertian terhadap diri sendiri dan orang lain ketika dihadapkan pada penderitaan, kegagalan serta tidak menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki. Sehingga mereka dapat bersikap lebih baik kepada diri sendiri dan orang lain dalam menghadapi masalah agar terhindar dari stres.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian tentang Hubungan antara *Self Compassion* dengan Stres, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan variabel, yaitu:

Penelitian oleh Andinia Rizky Halim (2015) dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Malang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Negeri Semarang angkatan 2014 yang berasal dari luar jawa yang berjumlah 151 mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 69,09% pada variabel *subjective well-being* dan 87,27% pada variabel *self-compassion*. Sedangkan tidak

ada responden yang memiliki *subjective well-being* dan *self-compassion* yang rendah.

Penelitian oleh Aulia Rahmawati Seputro (2016) dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dan *Subjective Well-Being* pada Pendeta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada pendeta. Penelitian yang dilakukan di Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan (PPHTGD) Korwil Ungaran, Korda 6, Jawa Tengah ini merupakan studi populasi dengan jumlah subyek 64 orang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia Rahmawati Seputro menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dan *subjective wellbeing* pada pendeta. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0,697$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,5$).

Penelitian oleh Lia Hesty Tri Astuti (2015) dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Mental Health* Pada Individu Penyintas Gagal Ginjal Kronis”. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Ungaran dan RS Tugurejo Semarang. Sampel penelitian berjumlah 120 orang. Penelitian ini menghasilkan koefisien $r = 0,689$ dengan signifikansi $p = 0,000$, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *mental health* diterima.

Penelitian oleh Diana Savitri Hidayati (2015) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja di Pondok Pesantren”. Menggunakan subjek penelitian sebanyak 254 siswi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana Savitri Hidayati diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian

ditolak yang berarti tidak adanya hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* ($r = 0,776$; $p = 0,001$; $0,776 > 0,001$).

Penelitian oleh Fitri Jayanthi (2014) dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Citra Tubuh pada Wanita yang Menjadi Anggota Sanggar Senam Aerobik”. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 74 wanita yang menjadi anggota sanggar senam *aerobic*. Sedangkan hasil dari penelitian yang dibuat oleh Fitri Jayanthi yaitu adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dengan citra tubuh.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian tersebut sama-sama menggunakan variabel bebas *self compassion* tetapi variabel terikatnya berbeda. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan *self compassion* sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikatnya. Terlihat bahwa terdapat perbedaan pada variabel terikatnya, selain itu perbedaan penelitian ini juga terdapat pada subjeknya. Subjek pada penelitian ini yaitu dokter umum yang bekerja di Kota Palembang. Oleh karena itu, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara ilmiah, keilmuan, dan terbuka untuk dikritisi secara membangun.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrajani & Muhdi, 2011. Korelasi Faktor Risiko dengan Derajat Keparahan Premenstrual Syndrome pada Dokter Perempuan. Fakultas Kedokteran. UNAIR.
- Astuti Lia Hesty, 2015. “Hubungan antara Self Compassion dengan Mental Health Pada Individu Penyintas Gagal Ginjal Kronis”. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blankenship, B.T. 2007. The Stress Process in Physical Education. Purdue University, (78), (6).
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2014. Palembang: Dinas Kesehatan Kota Palembang 2014. Retrieved from www.dinkes.palembang.go.id.
- Feldman, R.S. 2011. *Understanding Psychology*. New York. Mc Graw Hill.
- Halim Andinia Rizky, 2015. “Pengaruh Self Compassion terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Malang”. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Harihara, M., & Rath. R. 2008. *Coping With Life Stress*. New Delhi. SAGE.
- Hidayati Diana Savitri, 2015. “Hubungan Antara Self Compassion dengan Loneliness pada Remaja di Pondok Pesantren”. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ikatan Dokter Indonesia. 2014. *Panduan Praktik Klinik Bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer Edisi Revisi*. Jakarta: IDI.
- Jayanthi Fitri, 2014. “Hubungan Antara Self Compassion dengan Citra Tubuh pada Wanita yang Menjadi Anggota Sanggar Senam Aerobik”. Universitas Gunadarma
- Kemkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015. Jakarta : Kemkes RI; 2015. Retrieved from <http://www.kemkes.go.id>.

- Neff, K. D. 2003. Self - Compassion: and Alternative conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press*, 2: 85-101. Doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. 2015. Self-Compassion, stress, and Coping in the Context of Chronic Illnes. *Routledge*. Doi: 10.1080/15298868.2014.996249.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (in press). Self-Compassion: What it is, what it does, and How it Relates to Mindfulness. To appear in in M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.
- Neff, K. D., & Germer, 2012. A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of clinical psychology*. Wiley Periodicals. Doi 10.1002/jclp.21923.
- Neff, K.D., McGehee, P. 2010. Self compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Psychological press*, self identity, 225-240.
- Pangarso, A. 2016. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Robbins, S.P., & Judge, T.A. 2013. *Organizational Behavior Edition 15*. New Jersey: Pearson Education.
- Roeser, R.W., Schonert-Reichl, K.A., Jha, A., Cullen, M., Wallace,L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Result From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. doi 10.1037/a0032093
- Sarafino, E.P, Smith, T.W. 2011. *Health Psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed)*. United States of Amerika: John Willey & Sons Inc.
- Seputro Aulia Rahmawati, 2016. “Hubungan antara Self Compassion dengan Subjective Well-Being pada Pendeta”. *Skripsi*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto, 2010. Stress dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 56-60.

Sunaryo, 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Widhiarso, W. 2010. *Uji Linearitas Hubungan*, Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.