

Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19

Najma Nasir

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat
Email: najmanasir02@gmail.com

Devi Rusli

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Abstract: *This study aims to see at the description of self-compassion and psychological well-being and test whether there is an effect of self-compassion on psychological well-being in health workers during the Covid-19 period. The subjects of this study amounted to 116 health workers at Lubuk Attitude Hospital, aged 20-40 years. The sampling technique used in this study is the proportional sampling technique. This study uses correlational quantitative methods using Ryff's psychological well-being scale and Neff's self-compassion scale adapted in Indonesian by Sugianto, Suwantono, and Susanto. Data analysis uses product moment correlation with IBM SPSS 25 for windows. The results showed that the significance value was 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is an effect of self-compassion on psychological well-being of health workers during the Covid-19 pandemic. For further researchers, it is hoped that it can be a reference source related to self-compassion and psychological well-being, especially for health workers.*

Keywords: *self-compassion, psychological well-being, health workers, the covid-19 pandemic.*

Abstrak: Riset ini memiliki tujuan untuk melihat gambaran *self-compassion* dan *psychological well-being* dan menguji apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada tenaga kesehatan di masa Covid-19. Subjek penelitian ini berjumlah 116 orang tenaga kesehatan di RSUD Lubuk Sikaping, yang berusia 20-40 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik sampel proporsional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan skala *psychological well-being* milik Ryff dan skala *self-compassion* milik Neff yang di adaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwantono, dan Susanto Analisis data menggunakan korelasi product moment dengan IBM SPSS 25 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber referensi terkait self-compassion dan psychological well-being terutama pada tenaga kesehatan.

Kata kunci: *self-compassion, psychological well-being, tenaga kesehatan, pandemi covid-19.*

Pendahuluan

Pada Maret 2020 ialah pertama kali wabah corona yang disebabkan virus Covid-19 tersebar di Indonesia, yang mana dinyatakan korban positif pertama. Melalui laman Satgas Covid-19, data yang di temukan di Indonesia sampai bulan Agustus 2021 terkonfirmasi positif sejumlah

3.774.155 jiwa, sembuh 3.247.715, hingga wafat 113.664 jiwa. Ini menjadi tantangan khusus dimana masa pandemi Covid-19 akan ada profesi yang berada di barisan terdepan yang akan selalu siap dalam melakukan penanganan dan perawatan pada pasien terkonfirmasi yakni, tenaga kesehatan. Dalam bertugas, tenaga kesehatan mempunyai berbagai tuntutan kerja yang banyak, karena memegang kesehatan maupun keselamatan orang lain, serta di dalam tim harus bisa bekerja dengan baik (McDowell, 2010)

Masa pandemi Covid-19, tenaga kesehatan juga menghadapi stressor yang tinggi dalam menjalankan praktek kerja mereka, seperti bertambah beban kerja, peran yang banyak sehingga harus beradaptasi, kurangnya waktu dengan keluarga serta munculnya permasalahan psikis seperti ketakutan tentang keamanan pribadi, stress hingga rasa bersalah (Blekas et al., 2020). Dan tenaga kesehatan yang turun langsung untuk menangani pasien yang terkonfirmasi mempunyai resiko besar untuk mengalami masalah psikologis seperti PTSD (*post traumatic stress symptoms*) (Chew et al., 2020).

Salah satu penelitian yang di lakukan Hulu (2021) mengatakan terdapat permasalahan pada kesejahteraan psikologis dimana tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, ahli anestesi, petugas laboratorium dan petugas kesehatan

lainnya yang bekerja di rumah sakit memiliki peluang besar terinfeksi Covid-19 ketika memberikan perawatan dan pengobatan kepada setiap pasien yang sakit. Hal ini disebabkan oleh tenaga kesehatan yang selalu dalam keadaan fisik kontak dengan pasien yang sakit, sehingga mudah terinfeksi secara langsung dengan virus corona jika mereka tidak menerapkan secara ketat penggunaan alat pelindung diri. Tenaga kesehatan dimana akan selalu dihadapkan pada pekerjaan yang penuh tekanan, kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang tinggi untuk terinfeksi Covid-19. Pekerja kesehatan merawat pasien juga mengalami insomnia saat wabah Covid-19, takut tertular infeksi Covid-19 terhadap diri dan keluarga sehingga mengganggu kesejahteraan psikologis petugas kesehatan (Hulu et al., 2021).

Pada penelitian Chew, et al (2020) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar tenaga kesehatan di Singapura dan India mengalami 5,3% untuk depresi kategori sedang hingga sangat berat, 8,7% kecemasan kategori sedang hingga sangat berat, 2,2% stress tingkat sedang dan stress berat, selanjutnya 3,8% tekanan psikologis sedang hingga berat. Di Indonesia, tenaga kesehatan mayoritasnya mengalami cemas sebesar 57,6%, depresi 52,1% dan insomnia sebesar 47,9% yang mana hal tersebut dikarenakan resiko infeksi yang tinggi untuk terpapar Covid-19 karena berdekatan langsung

dengan pasien serta kelelahan dalam bekerja karena merawat pasien tersebut (Hanggoro et al., 2020). Hasil survei dari Bidang Perlindungan Tenaga Kesehatan Satgas Penanganan COVID-19 memaparkan bahwa 95% kelelahan dan burnout yang di rasakan tenaga medis dan kesehatan dalam penanganan Covid-19 juga menimbulkan stress dan rasa cemas dikarenakan akan takut tertular dari virus Covid-19 (Hastuti, 2021). Kemudian, adanya diskriminasi dan stigma menjadi tantangan yang harus ditanggung tenaga kesehatan dalam bertugas, dimana mereka akan dikucilkan dan dihindari oleh orang disekitarnya sehingga menjadi stress dan trauma tersendiri bagi tenaga kesehatan khususnya di Indonesia (Ridlo, 2020).

Fenomena yang diuraikan di atas bisa membuat tenaga kesehatan merasakan masalah-masalah pada kondisi tersebut sehingga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada dirinya. Ryff (1989) mendeskripsikan bila kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ialah variabel psikologis yang menunjukkan kesehatan secara psikologis pada seseorang berdasarkan keberfungsian secara psikologi positif. Dimana keberfungsian tersebut dilihat dari aspek *psychological well-being* Ryff (1989) yakni, menerima kondisi diri, berhubungan positif dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungannya, adanya tujuan dalam hidup serta kemauan mengembangkan diri.

Individu disebut sejahtera secara psikologis bila ia memiliki 6 aspek *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Masa pandemi Covid-19 menjadi perhatian besar terkhususnya tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan harus beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan pada lingkungannya sehingga berpengaruh terhadap bagaimana dirinya menghadapi masalah di masa akan datang. Hal tersebut membuat *psychological well-being* sangat penting untuk dikembangkan, karena terkait dengan salah satu aspeknya yakni penguasaan lingkungan dimana seseorang memiliki rasa penguasaan serta kompetensi dalam mengatur lingkungannya (Ryff, 2015). Ini di buktikan juga pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri menjadi faktor *psychological well-being* (Wulandari et al., 2016). Tekanan yang muncul pada tenaga kesehatan juga berkaitan dengan *psychological well-being* dimana menuntut kemampuan dalam adaptasi pada situasi yang ada dan pada orang sekitar yang melibatkan pekerjaan (Prameswari & Ulpawati, 2019). Rahmahdianti dan Rusli (2020) juga menjelaskan *gratitude* merupakan faktor lain yang berikan pengaruh dalam skor *psychological well-being* (Rusli & Rahmadianti, 2020).

Seseorang disebut mempunyai *psychological well-being* ketika bisa menerima kelemahan diri sendiri, memiliki relasi yang baik

dengan individu lain, bisa mengelola perilakunya, mau menggali *skills* dan mengembangkan secara bertahap, dan dapat mengatur lingkungan serta tujuan hidupnya (Ryff, 1995). Sedangkan bila *psychological well-being* rendah seseorang akan merasa depresi, ia tak mampu diterima dengan baik, stress, tak merasa cukup dengan dirinya, kesulitan dalam menjalani hubungan dengan orang, terlalu menggantungkan diri pada individu lain serta tidak bisa mengendalikan lingkungan, terjebak dimasa lalu, hidup tak bertujuan sehingga tidak ada kejelasan arah dalam menghadapi tantangan kehidupan (Ryff, 1989). *Psychological well-being* yang baik bisa diharapkan individu merasakan hidup secara sejahtera dimana bukan secara sehat fisik di dalam diri individu melainkan keadaan psikologis yang sehat hingga menciptakan kesenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan (Kurniasari et al., 2019).

Telah ada riset tentang *psychological well-being* sebelumnya yang dimana prediktor yang terkait pada *psychological well-being* yakni *self-compassion*. Homan (2016) menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah variabel yang memberikan sumbangan pada *psychological well-being* serta juga disebutkan jika *self-compassion* akan bertambah dengan semakin tingginya usia. Neff dan McGahee (2009) memaparkan jika variabel *self-compassion* memiliki kaitan dengan perasaan negatif pada

orang dewasa dan remaja seperti mudah terkena depresi dan cemas. Pada penelitian Sawitri dan Siswati (2019) dan Renggani dan Widiasavitri (2018) juga menyatakan adanya berkorelasi pada *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan bentuk hubungan positif. Namun responden penelitian yang diteliti dalam riset ini yaitu orang dewasa serta memiliki pekerjaan yakni tenaga kesehatan.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* ialah istilah dari konsep filosofi Budha yang berarti kasih sayang sehingga menyatakan bahwa perbuatan mencintai diri sendiri dalam mengaitkan perilaku membiarkan serta terbuka buat penderitaan sendiri, tidak menjauhi ataupun memutuskan ikatan darinya, membangkitkan kemauan buat meringankan penderitaan seorang serta mengobati diri sendiri dengan kebaikan. Neff (2009) mengungkapkan bahwa *self-compassion* ialah perilaku maupun sikap dengan perjatian atau kebaikan untuk diri sendiri ketika berada pada kesusahan dan juga berarti bahwa adanya kegagalan dan kesulitan adalah bagian dari hidup sebagai manusia.

Terry, Leary, & Mehta (2013) menjelaskan jika variabel *self-compassion* bisa berkontribusi besar dalam kesejahteraan hidup dan kepuasan, walau tiap orang memiliki jalan yang berbeda-beda ketika berhadapan dengan perubahan atau tekanan dalam hidup seperti masalah kesehatan fisik dan mental, lingkungan sekitar dan regulasi

dirinya. Oleh karena itu, bila seseorang mempunyai *self-compassion* yang kepuasan hidup dan kesejahteraan akan meningkat juga. Neff (2011) memaparkan bahwa *self-compassion* berdampak positif untuk meningkatkan *psychological well-being*, karena dengan *self-compassion* seseorang mempunyai regulasi emosi yang bagus, tingginya motivasi serta mengembangkan kemampuan diri. Lebih lanjut variabel *self-compassion* ini berkaitan pula pada relasi pada individu lain serta kemandirian. (Neff, 2003).

Kaitan *self-compassion* dan *psychological well-being* juga dilihat dari Mutiara & Sartika (2016) yang menjelaskan jika *self-compassion* dan *psychological well-being* memiliki korelasi sangat kuat dimana apabila *self-compassion* tinggi maka akan meningkat *psychological well-being*. Hanya saja responden yang digunakan bukan dari tenaga kesehatan, tapi atlet tuna daksa. Dalam penelitiannya, Mutiara & Sartika (2016) memaparkan bahwa usaha yang dilakukan oleh respondennya untuk mencapai *self-compassion* ketika berada pada kesusahan karena kekurangan yang ada di dirinya membuat responden tersebut mencapai kesejahteraan secara psikologis melalui aspek-aspek *psychological well-being*.

Meninjau riset terdahulu yang memaparkan bahwa ada kaitan *self-compassion* dan *psychological well-being*, sehingga sangat

penting menciptakan *self-compassion* agar sejahtera secara psikologis. Hal ini dijelaskan menurut Neff & Costigan (2014) dimana adanya rasa penuh kasih pada diri pribadi ketika menghadapi kesusahan hidup akan dapat mencapai *psychological well-being* pada kehidupan. Seseorang dengan *self-compassion* tinggi juga akan mencoba memahami diri saat berada di situasi sulit, yang memungkinkan mereka untuk menguranginya kecemasan dan dapat memperlakukan diri mereka sendiri dan mengevaluasi diri mereka (Kavaklı et al., 2020). Meskipun beberapa penelitian menunjukkan *self-compassion* berkorelasi pada *psychological well-being*, Voci (2019) menemukan bahwa *self-compassion* justru tidak berhubungan dengan aspek *psychological well-being* yakni arah atau tujuan dalam hidup serta pengembangan pribadi.

Adanya perbedaan hasil penelitian sebelumnya pada *self-compassion* dan *psychological well-being*, membuat peneliti merasa menarik jika kedua variabel tersebut untuk diteliti kembali dan melihat konsistensi hasil penelitian di Indonesia terutama bagian Sumatera Barat. Penelitian lain terdapat menggunakan subjek perawat namun subjek yang akan digunakan oleh peneliti yaitu mencakup seluruh tenaga kesehatan pada rumah sakit dan di lakukan dalam masa pandemi Covid-19. Dalam riset ini, peneliti akan melihat gambaran *psychological well-being* tenaga

kesehatan dalam masa pandemi Covid-19 dimana tenaga kesehatan langsung terjun dalam penanganan Covid-19. Hal ini juga menarik untuk mengetahui *psychological well-being* tenaga kesehatannya dan pengaruhnya dengan *self-compassion*.

Metode

Jenis metode penelitian dalam riset ini yaitu penelitian kuantitatif yang merupakan metode untuk menguji hipotesis yang sebelumnya sudah ditentukan dengan meneliti populasi dan juga sampel tertentu dimana pengumpulan data yang digunakan dengan penggunaan instrumen penelitian yang kemudian di analisis datanya secara kuantitatif atau statistik (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan variabel terikat yakni *psychological well-being* serta variabel bebas yaitu *self-compassion*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yakni tenaga kesehatan yang memiliki usia antara 20-40 tahun berada pada wilayah Kabupaten Pasaman khususnya di RSUD Lubuk Sikaping dan sekitarnya dengan jumlah sampel 116 orang.

Pada pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni pada skala *psychological well-being* yang terdiri atas 42 item, dimana alat ukur milik mahasiswa UNP jurusan psikologi yang telah dilakukan dahulu *profesional judgement* dari Nurmina, S.Psi,

M.A., Psikolog., dengan rentang jawaban 1-4 dari tidak setuju sampai sangat setuju dan pengukuran terhadap *self-compassion*, dipakai skala *self-compassion* dengan 26 item dimana telah di adaptasi ke versi bahasa indonesia oleh Sugianto, Suwantono, & Susanto (2020) dan akan menyesuaikan subjek yang akan digunakan dengan cara melakukan *try out* pada skala dengan rentang jawaban antara 1 sampai 5 dari hampir tidak pernah sampai hampir selalu. Metode analisis data menggunakan bantuan IBM SPSS 25.0 *for windows*.

Uji coba dilakukan pada tenaga kesehatan RSUD Lubuk Sikaping untuk melihat tingkat validitas dan reliabilitasnya. Setelah dilakukan uji coba, skala *psychological well-being* terdiri dari 31 item valid dengan 11 item yang gugur dengan reliabilitasnya 0,9 dan pada skala *self-compassion* terdapat 2 item yang gugur dengan reliabilitasnya 0,9.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana untuk memilih dasar ramalan distribusi data pada kedua variabel yang akan diteliti yang berhubungan. Analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh *self-compassion* dengan *psychological well-being* yang kemudian akan dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS 25 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada tabel 1 yang menunjukkan kategorisasi tingkat *psychological well-being*. Dapat diketahui terdapat 25 responden (21,6%) dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah, 76 responden (65,5%) dengan tingkat *psychological well-being* sedang, 15 responden

(12,9%) dengan tingkat *psychological well-being* tinggi. Berdasarkan dari yang sudah dipaparkan di atas maka dapat dilihat bahwa tingkat *psychological well-being* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 umumnya berada pada kategori sedang.

Tabel 1.

Skor Tingkat *Psychological Well-Being* dan *Self-Compassion* pada Tenaga Kesehatan

Kategori	Psychological well-being		Self-compassion	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	25	21,6%	20	17,2%
Sedang	76	65,5%	79	68,1%
Tinggi	15	12,9%	12	14,7%
Total	116	100%	116	100%

Pada hasil kategorisasi *self-compassion* dosen berdasarkan tabel 1. Dapat diketahui terdapat 20 responden (17,2%) dengan tingkat *self-compassion* yang rendah, 79 responden (68,1%) dengan tingkat *self-compassion* sedang, 11 responden (14,7%) dengan tingkat *self-compassion* tinggi. Berdasarkan dari yang sudah dipaparkan di atas maka dapat dilihat bahwa tingkat *self-compassion* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 umumnya berada pada kategori sedang.

Pengujian normalitas dalam riset ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* Uji normalitas digunakan untuk memastikan sebaran data pada riset ini terdistribusi normal. Uji normalitas *Kolmogorov-*

Smirnov dipakai melalui IBM SPSS 25 pada riset ini, dan didapat hasil signifikansi yaitu 0,998 yang besar dari 0,05 jadi bisa dikatakan data riset ini berdistribusi normal.

Selanjutnya melakukan uji linearitas untuk melihat apakah variabel bebas berhubungan linear terhadap variabel terikat. Hasilnya ditemukan signifikansi *deviation from linearity* 0,091 yang besar dari 0,05 sehingga bermakna variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* berhubungan linear.

Pengujian hipotesis pada riset ini dengan melakukan uji analisis regresi linear sederhana. Hasilnya diperoleh nilai signifikan regresi 0,000 kecil dari 0,05 dan dinyatakan jika *self-compassion* mempunyai pengaruh ke

psychological well-being. Signifikansi beta diperoleh sebesar 295,299 dan disimpulkan jika *self-compassion* berpengaruh kuat secara positif terhadap *psychological well-being*.

Pembahasan

Tujuan riset ini yaitu untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini, ditemukan jika *psychological well-being* responden masuk ke kategori sedang. Temuan diatas sesuai dengan riset Amin, Triawan dan Fahmi (2022) yang meneliti *psychological well-being* pada perawat dimasa pandemi Covid-19, ditemukan bahwa rata-rata *psychological well-being* tenaga kesehatan tersebut juga masuk ke kategori sedang. *Psychological well-being* sedang pada tenaga kesehatan bisa saja dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sebagaimana penelitian Nurhayati (2015) yang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan akan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami.

Berdasar uji regresi linear sederhana dapat disimpulkan jika kedua variabel penelitian *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat dan hubungan positif pada *psychological well-being*. Dimana semakin tinggi perolehan *self-compassion* tenaga kesehatan maka akan

meningkat perolehan skor *psychological well-being*. Dan jika skor *self-compassion* mereka rendah maka akan menurun pula perolehan skor *psychological well-being*. Adapun besar pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* ditinjau dari koefisien determinasi di peroleh R square adalah sebesar 72,1%. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neely (2009) yang menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor bagi *psychological well-being*. Artinya, penelitian pada tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat digunakan untuk memprediksi *psychological well-being*.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fauziah (2019) dan Sawitri & Siswati (2019) yang menemukan ada pengaruh positif *self-compassion* terhadap *psychological well-being*. Begitu pula Homan (2016) yang mengungkapkan jika *self-compassion* memiliki peran pada kesejahteraan psikologis seseorang. Tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 yang memiliki *self-compassion* yang baik akan memiliki perasaan penuh kasih dan memberikan dukungan sosial kepada individu lainnya sehingga tenaga kesehatan akan memiliki empati terhadap individu lain (Rahayu et al., 2021) begitu juga dengan tuntutan atau beban kerja lebih berat dari biasanya tapi tenaga kesehatan berusaha untuk empati dan bersikap peduli

dengan pasiennya. Hal ini juga karena seseorang dengan *self-compassion* tinggi mampu merasa nyaman dengan dirinya sendiri sehingga menerima keadaan diri dan meningkatkan kemampuan coping emosi (Neff et al., 2007) sehingga tenaga kesehatan yang memiliki empati dan bisa menerima keadaan dirinya bisa meningkatkan aspek hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri pada kesejahteraan psikologis seseorang. Selain itu, seseorang yang menyayangi dirinya dapat melewati kesulitan dan permasalahan yang muncul sehingga bisa membuat *psychological well-being* meningkat (Neff & Costigan, 2014).

Selanjutnya, makna dari temuan riset mengenai pengaruh positif *self-compassion* dengan *psychological well-being* yakni dimana ketika seseorang berusaha mencintai diri, mengasihi diri sendiri atas kekurangan diri sendiri dan menyemangati diri ketika menghadapi kesulitan serta mencari upaya untuk keluar dari kesulitan yang dialami dirinya maka akan memunculkan *psychological well-being* dimana ia dapat berfungsi baik secara psikologi positif seperti menjadi lebih mandiri, mampu menjalin hubungan yang positif, mampu mengembangkan dirinya, adanya tujuan yang jelas dan bisa menguasai lingkungan dan menerima keadaan diri.

Kesimpulan

Dari hasil temuan riset dan hasil analisis

olah data yang diperoleh terkait pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 dapat disimpulkan bahwa, tingkat *psychological well-being* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 umumnya berada pada kategori sedang. Lalu tingkat *self-compassion* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 umumnya berada pada kategori sedang.

Pada uji hipotesa ditemukan jika hipotesis kerja diterima yakni ada pengaruh positif *self-compassion* dengan *psychological well-being* tenaga kesehatan masa pandemi Covid-19. Bermakna jika peningkatan skor *self-compassion* akan diikuti juga dengan peningkatan skor *psychological well-being*, serta apabila skor *self-compassion* menurun maka *psychological well-being* juga menurun.

Daftar Rujukan

- Aakin, A. (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>
- Al Amin, M., Triawan, B. A., & Fahmi, A. Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Perawat Dimasa Pandemi Covid-19 di Rawat Inap. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 557-566.

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blekas, A., Voitsidis, P., Athanasiadou, M., Parlapani, E., Chatzigeorgiou, A. F., Skoupra, M., Syngelakis, M., Holeva, V., & Diakogiannis, I. (2020). COVID-19: PTSD symptoms in greek health care professionals. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(7), 812–819. <https://doi.org/10.1037/tra0000914>
- Bramesfeld, K. D., & Gasper, K. (2008). Happily putting the pieces together: A test of two explanations for the effects of mood on group-level information processing. *British Journal of Social Psychology*, *47*(2), 285–309. <https://doi.org/10.1348/000712607X218295>
- Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., Yeo, L. L. L., Ahmad, A., Ahmed, F., Napoleon, G., Sharma, A. K., Komalkumar, R. N., & Meenakshi, P. V. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Journal Homepage: Www.Elsevier.Com/Locate/Ybrbi A*, *88*(January), 559–565. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7172854/>
- Fauziah, L. H. (2019). *Pengaruh self compassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja di panti asuhan* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Hanggoro, A. Y., Suwarni, L., Selviana, & Mawardi. (2020). Dampak psikologis pandemi COVID-19 pada petugas layanan kesehatan: studi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *15*(2), 13–18.
- Hastuti, R. K. (2021). Satgas: Tenaga Medis Makin Alami Kelelahan & Stress. Di akses pada 14 Agustus 2021, dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210202173555-4-220549/satgas-tenaga-medis-makin-alami-kelelahan-stress>
- Hulu, V. T., Sinaga, S. P., Rifai, A., Samosir, F. J., & Manalu, P. (2021). Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan Psychological Impact of COVID 19 on Healthcare Workers : A Systematic Review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *6*(1), 175–184. <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/6125>
- 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>
- Jiao, J., & Segrin, C. (2022). The Development and Validation of the Overparenting Scale – Short Form. *Emerging Adulthood*, *10*(3), 744–751. <https://doi.org/10.1177/21676968211052783>
- Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F., & Türkmen, O. O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived COVID-19 threat and death anxiety. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *23*, 15–23. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.59862>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, *3*(2), 52–58. <http://journal.umtas.ac.id/index.php/inn>

- ovative_counseling
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.002>
- Mutiara R, Nakita & Sartika, Dewi. (2016). Hubungan antara *Self-compassion* dengan *psychological well-being* pada Atlet Tuna daksa (Studi pada Atlet Nasional Paralympic Commite Indonesia di Kota Bandung). *Prosiding Psikologi*. Universitas Islam Bandung
- Neff, K. D. (2003). Self compassion conceptualisation. *Self and Identity*, 2(2), 343–344. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Negovan, V. (2010). Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: Validation of a students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2). <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i2.186>
- Nurhayati, P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.32504/hspj.v4i1.176>
- Prameswari, Y., & Ulpawati. (2019). Peran gratitude (Kebersyukuran) terhadap psychological well-being tenaga kesehatan. *Jurnal Personifikasi*, 10(2), 100–113. <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/view/6591/4152>
- Putri, L. H. (2019). *Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, T. A., & Pratikto, H. (2021). Self compassion dan resiliensi pada perawat pasien Covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 103-111.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Rusli, D., & Rahmadiani. (2020). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELL-

- BEING PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK TUNAGRAHITA Seiring meningkatnya partisipasi mendefinisikan tunagrahita termasuk dalam kategori intellectual disabilities (ID) yang kepada yaitu perempuan yang telah menikah dala. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7968>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>. Psychological
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Sawitri, D. (2019). Hubungan antara selfcompassion dengan psychological wellbeing pada perawat instalasi rawat inap rsud kabupaten jombang. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 112 –117. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24410>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiono, P. D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-Compassionate Reactions to Health Threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911–926. <https://doi.org/10.1177/0146167213488213>
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and Self-Compassion exploring their relationship in an indian context. *European Journal of Mental Health*, 11(1–2), 18–35. <https://doi.org/10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Winarsunu, T. 2009. Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM
- Wulandari, S., Bk, G., Santa, S., & Bsd, U. (2016). Hubungan Antara

Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 1412–9310.
www.novaPDF.com