

PERAN WELAS DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PERAWAT RUMAH SAKIT DI KOTA DENPASAR

Ni Made Anindya Pramagita¹, Luh Kadek Pande Ary Susilawati²

Email: anindyaprmgita@gmail.com¹

Universitas Udayana^{1,2}

Abstrak

Salah satu tenaga kesehatan yang berperan penting dalam pemberian pelayanan kesehatan di rumah sakit adalah perawat. Kompleks dan tingginya tanggung jawab seorang perawat dapat memicu perawat mengalami stres, sehingga dibutuhkan resiliensi yang baik dalam diri perawat guna mengurangi dampak negatif yang muncul dalam menjalankan tugas yang penuh dengan tekanan. Resiliensi dalam diri perawat akan berpengaruh terhadap kinerjanya. Faktor yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri perawat adalah welas diri dan dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran dari welas diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar. Populasi pada penelitian ini adalah perawat rumah sakit di Kota Denpasar dengan karakteristik minimal memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan dan memiliki masa kerja lebih dari 6 bulan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 113 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear berganda. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi, skala welas diri, dan skala dukungan sosial. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah two stage cluster sampling. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,278. Nilai tersebut menunjukkan bahwa welas diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 27,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa welas diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan meningkatkan resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait dalam mendukung dan membantu proses resiliensi perawat di Kota Denpasar.

Kata Kunci: Welas Diri, Dukungan Sosial, Perawat, Resiliensi

Abstract

Nurses are one of health workers who play a significant role in providing health services in hospitals. The complexity and high responsibility of the nurse can cause stress, so good resilience is required in nurses to reduce the negative impacts that arise when performing stressful tasks. Nurses' resilience affects their performance. Factors that can increase nurses resilience are self-compassion and social support. The study aimed to determine the role of self-compassion and social support on the resilience of hospital nurses in Denpasar. The population in this study were hospital nurses in Denpasar with minimum characteristics of having the last D3 degree in Nursing and having worked for more than 6 months. The number of samples was 113 people. Data analysis techniques in this study used multiple linear regression techniques. The measuring instruments used in this study are the resilience, self-compassion, and social support scales. The data collection technique was two-stage cluster sampling. The results of hypothesis testing using multiple linear regression analysis techniques show a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient of determination of 0.278. It shows that self-compassion and social support on resilience is 27.8%. It shows that self-compassion and social support have a role in increasing the resilience of hospital nurses in Denpasar. This research is expected to be an input for related parties in supporting and assisting the resilience process of nurses in Denpasar.

Keywords: Self-Compassion, Social Support, Nurse, Resilience

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu. Salah satu institusi yang berperan dalam pemberian layanan kesehatan adalah

rumah sakit. Dalam memberikan pelayanan kesehatan, rumah sakit beroperasi 24 jam sehari. Menurut UU No.44 tahun 2009 tentang Rumah Sakit, rumah sakit merupakan institusi pelayanan

kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat. Rumah sakit pada dasarnya merupakan suatu organisasi yang di dalamnya terdapat berbagai tekanan (Suryadimulya, 2015).

Perawat merupakan bagian dari rumah sakit juga dianggap sebagai profesi yang dipenuhi dengan tuntutan yang tinggi dalam menjalankan pekerjaannya (Gulavani, 2014). Perawat sendiri memiliki peran yang telah meluas, mulai dari menjadi pihak pertama yang mendeteksi keadaan darurat kesehatan dan bekerja di garis terdepan dalam pencegahan penyakit, serta pemberian kesehatan primer, termasuk promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi (WHO, 2017). Menurut Almasitoh (2011), hal-hal seperti banyaknya tugas, kegiatan yang monoton, serta keharusan dalam berhadapan dengan sikap pasien yang terkadang emosional menjadikan stresor bagi perawat itu sendiri.

Prevalensi stres kerja pada perawat secara global masih terbilang tinggi. Angka prevalensi stres kerja perawat di Vietnam menunjukkan angka sebesar 18,5% (Tran, 2017), di di Australia sebesar 41,2% (Maharaj dkk., 2019), dan di Iranian sebesar 77, 49% (Faraji dkk.,

2019). Menurut hasil survei yang dilakukan PPNI (2018), sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja (Azteria & Hendarti, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Februari 2023 kepada 40 perawat rumah sakit di Kota Denpasar menggunakan DASS-21 dan pertanyaan terbuka, ditemukan bahwa dari 40 perawat 2 (5%) orang mengalami depresi berat, 3 (7,5%) mengalami kecemasan sangat berat 4 (10%) mengalami kecemasan berat, serta 10 (25%) mengalami stres berat. Selain itu, dari pertanyaan terbuka yang diajukan, rata-rata perawat mengatakan bahwa ketika berhadapan dengan beban pekerjaan subjek merasa menurunnya nafsu makan, mudah tersulut emosi, kesulitan untuk tidur, mudah lelah, hingga mudah sakit (Pramagita, 2022). Pada perawat sendiri, stres kerja yang tinggi nantinya akan berdampak pada pelayanan yang diberikan oleh perawat dan juga akan membawa keluhan dari pasien (Nantsupawat dkk., 2016). Maka dari itu, dibutuhkan ketahanan diri (resiliensi) yang tinggi bagi perawat untuk mengurangi dampak negatif yang muncul dalam menjalankan tugas yang penuh dengan tekanan (McCann dkk., 2013).

Peran resiliensi bagi perawat yaitu sebagai pelindung diri dari stres yang

berkaitan dengan pekerjaan serta menjadi komponen yang penting bagi kesehatan mental, fisik, dan kesejahteraan perawat (McDonald, 2013). Yilmaz (dalam Digdyani dkk., 2018) menyatakan bahwa resiliensi dianggap sebagai faktor pelindung bagi perawat agar bisa bangkit dalam menghadapi kesulitan seperti kelelahan emosi serta ketidakpuasan dalam bekerja. Oleh sebab itu, sebagai seorang perawat hendaknya memiliki resiliensi yang tinggi agar kepuasan hidup, kesehatan mental, serta kebahagiaan dalam kualitas hidupnya mampu tercapai.

Nuari (2015) menyebutkan bahwa faktor individu, keterampilan pribadi, dukungan sosial, dan dukungan rekan memiliki pengaruh terhadap resiliensi seseorang. Welas diri dalam diri individu dapat meningkatkan pemaknaan positif terhadap diri sendiri, meningkatkan hubungan yang terjalin terhadap individu lain, dan menanggulangi emosi negatif yang dirasakan (Neff, 2011). Welas diri dapat membantu perawat untuk tetap bekerja walaupun berhadapan dengan tekanan atau konflik yang dialami karena welas diri dapat membuat individu mampu mengerti dan memahami permasalahan yang terjadi sehari-hari. Dengan demikian, memiliki welas diri yang baik pada perawat akan membuat perawat mampu menyayangi diri sendiri

sekalipun dihadapkan dengan suatu peristiwa yang menekan, mampu menyadari bahwa peristiwa yang sulit juga dialami oleh individu lain, dan tidak menyesali peristiwa di masa lalu ataupun mengkhawatirkan peristiwa yang akan terjadi di masa depan.

Selain faktor dari dalam diri, faktor dari luar diri juga turut menjadi penentu individu dalam menentukan cara yang tepat mengatasi gangguan stres yang dialami adalah bersumber dari dukungan sosial (Nuari, 2017). Dukungan sosial menurut Mufidah (2017) adalah bentuk rasa aman, empati, dan apresiasi yang diterima individu dari suatu kelompok maupun individu lainnya. Bagi seorang perawat, dukungan sosial dinilai sebagai bantuan secara psikologis dan pendampingan dalam menghadapi masalah ataupun situasi sulit, di mana hal tersebut bersumber dari lingkungan sekitar, baik itu keluarga, teman, rekan kerja, ataupun orang lain (Irwan, 2017). Berdasarkan hal tersebut, penting bagi perawat untuk menerima dukungan sosial, baik dari keluarga maupun rekan kerja, dimana hal tersebut akan berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mentalnya, serta hal tersebut dapat mengurangi perasaan tidak mampu dalam menghadapi masalah dan menumbuhkan keyakinan akan kemampuan mengatasi

masalah dengan lebih mudah (Fu dkk., 2018). Dengan demikian, apabila perawat menerima dukungan sosial, hal tersebut menyebabkan tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki perawat dan perawat dapat mengatasi dampak psikologis yang muncul sebagai akibat dari pekerjaannya.

KAJIAN PUSTAKA

Resiliensi

Resiliensi dalam istilah psikologi dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap bertahan dan beradaptasi di tengah situasi yang menekan, serta kapasitas yang dimiliki individu untuk berhadapan dan memecahkan masalah setelah mengalami kesulitan (Grotberg, 1995). Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam merespons adversity atau trauma yang dihadapinya secara positif. Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas individu dalam hal kemampuan untuk menghadapi penderitaan.

Connor dan Davidson (2003) mengemukakan terdapat beberapa aspek dari resiliensi yaitu sebagai berikut:

a. Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, hal ini merupakan kondisi individu dimana memiliki sikap gigih, tidak mudah kehilangan keberanian meskipun terdapat kemunduran, dan

mampu menghadapi tantangan serta mampu memberikan usaha terbaik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan meskipun terdapat rintangan dan hambatan.

- b. Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres, hal ini merupakan kondisi individu dimana memiliki kemampuan dalam mengatur emosi, memiliki kapasitas terus mengerjakan tugas, berpikir jernih dan ulet sehingga dapat menghasilkan kinerja yang baik di saat kondisi stres. Individu juga mampu mengatasi masalah dengan rasa humor dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai jenis pengalaman emosional yang negatif.
- c. Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, hal ini merupakan kondisi dimana individu mampu beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau kondisi stres bahkan cenderung menganggap hal tersebut sebagai sebuah tantangan atau peluang. Oleh karena hal tersebut, individu memiliki kecenderungan untuk bersabar dalam merespon situasi tersebut, sehingga hal ini dapat membuat individu mampu mengatasi

- kondisi sulit dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Kontrol, hal ini merupakan kondisi dimana individu mampu untuk mengendalikan situasi, namun pada saat yang bersamaan mereka menyadari bahwa setiap kehidupan tidak akan selalu berjalan sesuai yang telah direncanakan. Individu ini mampu menghadapi segala peristiwa secara positif dan dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena telah memiliki tujuan yang jelas.
 - e. Pengaruh Spritual, hal ini merupakan kondisi dimana individu percaya terhadap takdir tuhan dan nilai-nilai dari keyakinan mereka dapat membantu mereka dalam mengatasi kondisi sulit yang dialami. Individu ini juga memiliki kepercayaan bahwa terdapat tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi pada mereka.

Welas Diri

Menurut Neff (2003), welas diri berfokus pada memberi perlakuan kepada diri sendiri sama halnya dengan memberi perlakuan kepada teman, baik itu dengan kehangatan dan kepedulian. Individu yang memiliki welas diri akan tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan, melainkan akan memperbaiki kesalahan tersebut, melakukan perubahan terhadap perilaku

yang kurang produktif, dan siap menghadapi tantangan baru (Neff, 2011). Sedangkan Germer (2009) menjelaskan bahwa welas diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk merasakan perasaan dari individu lain, dimana hal tersebut berkembang dari adanya penerimaan terhadap diri sendiri dan adanya kesadaran untuk tidak menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan.

Menurut Neff (2011), terdapat tiga komponen dari welas diri, di antaranya yaitu sebagai berikut:

a. *Self Kindness* (Kebaikan Diri)

Self kindness merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami, menerima diri apa adanya, serta mampu memberikan kehangatan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika berhadapan dengan situasi sulit, masalah, dan penderitaan dalam hidup. Ketika berhadapan dengan situasi sulit, masalah, dan penderitaan, individu cenderung memberikan kritik atau menghakimi dirinya sendiri, dimana hal ini disebut sebagai self judgment. Individu jarang menyadari bahwa dirinya melakukan self judgement dengan cara menolak perasaan, pikiran, dan perilaku yang dapat menyebabkan individu tersebut mengkritik diri secara berlebihan terhadap

kesulitan, masalah, dan penderitaan yang dialaminya.

b. *Common Humanity* (Kemanusiaan)

Common humanity merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menyadari bahwa suatu penderitaan, kesulitan, dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman hidup seluruh individu, bukan hanya dialami oleh satu individu saja. Individu yang mengalami penderitaan, kesulitan, dan kegagalan yang hanya dirasakan oleh dirinya sendiri akan menyebabkan individu tersebut merasa terasingkan (*isolation*). Individu yang merasa terasingkan ini akan memandang sebuah penderitaan, kesulitan, dan kegagalan sebagai hal yang memalukan, membuat dirinya merasa lemah dan tidak berharga, serta merasa orang lain lebih berharga daripada dirinya.

c. *Mindfulness* (Perhatian Penuh)

Mindfulness merupakan keterbukaan terhadap pikiran, perasaan, dan keadaan individu dalam menerima, memahami, dan menghadapi situasi yang terjadi secara apa adanya tanpa harus memperkecil atau memperbesar situasi yang sedang terjadi. *Mindfulness* akan membuat individu berfokus kepada keadaan saat ini dan berada pada tingkat kesadaran yang seimbang guna menyelamatkan diri dari rasa sakit, ketakutan, atau kecemasan yang datang

tanpa alasan. Individu yang terlalu berfokus pada penderitaan, kesulitan, dan kegagalan dalam hidup secara berlebihan disebut dengan *over identification*. Individu yang memiliki kecenderungan *over identification* akan menyikapi situasi yang terjadi dengan memperbesar atau memperkecilnya.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik yang diberikan oleh orang lain, di mana hal tersebut menunjukkan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam komunikasi yang timbal balik (King, 2010). Dukungan sosial mengarah pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang berasal dari orang lain atau kelompok lain guna ditujukan untuk seorang individu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, tenaga-tenaga profesional, atau komunitas (Sarafino, 2011).

Sarafino (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki empat bentuk, yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial yang menunjukkan adanya empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan

terhadap individu. Melalui dukungan emosional ini akan membuat individu menerima kenyamanan dan kepastian berdasarkan rasa memiliki dan dicintai.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan sosial yang berasal dari keluarga atau teman berupa barang atau jasa sesuai dengan yang dibutuhkan oleh individu dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Contoh dari dukungan instrumental yaitu memberikan pinjaman uang kepada individu yang sedang membutuhkan.

c. Dukungan Informasi

Dukungan Informasi merupakan bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui sebuah rekomendasi, arahan, ataupun umpan balik berupa tindakan atau rencana spesifik yang dapat dilakukan untuk membantu individu yang mengalami stres agar mampu mengatasi situasi yang dihadapinya.

d. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial merupakan bentuk dukungan sosial yang mengarah pada keberadaan orang lain dengan tujuan untuk menghabiskan waktu bersama individu penerima dukungan sosial.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian merupakan metode

kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi, skala welas diri, dan skala dukungan sosial. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 113 perawat dengan kriteria: 1) Perawat memiliki latar belakang pendidikan D3 (Diploma) Keperawatan atau S1 (Srjana/Profesi) Keperawatan. 2) Memiliki mada kerja minimal 6 bulan.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *probability*, yaitu *two stage cluster sampling*. *Two stage cluster sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan dua tahap pengambilan sampling dari kelompok-kelompok atau cluster. Sampling tahap pertama yang dilakukan adalah memilih cluster dari cluster-cluster yang ada. Sampling tahap kedua yaitu memilih unit elementer dari berbagai unit elementer yang ada dalam cluster yang telah terpilih pada tahap pertama (Nazir, 1988). Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat ada tidaknya peran welas diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi, peneliti menggunakan analisis regresi linear berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil perhitungan batas bawah (skor minimum) dan batas atas (skor maksimum), hasil tersebut

dimasukkan kedalam kategorisasi tiap variabel yang dilihat dalam 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Resiliensi

Berdasarkan hasil analisis dari variabel resiliensi, didapat bahwa mayoritas subjek berada pada taraf resiliensi tinggi dengan jumlah 107 orang atau dengan persentase sebesar 94,7%.

Tabel 1. Kategorisasi Resiliensi

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 87$	Rendah	0	0%
$87 < X \leq 118$	Sedang	6	5,3%
$118 < X$	Tinggi	107	94,7%
Total		113	100%

Welas Diri

Berdasarkan hasil analisis dari variabel welas diri, didapat bahwa mayoritas subjek berada pada taraf welas diri tinggi dengan jumlah 65 orang atau dengan persentase sebesar 57,5%.

Tabel 2. Kategorisasi Welas Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 45$	Rendah	0	0%
$45 < X \leq 60$	Sedang	48	42,5%
$X \leq 60$	Tinggi	65	57,5%
Total		113	100%

Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil analisis dari variabel dukungan sosial, didapat bahwa mayoritas subjek berada pada taraf dukungan sosial tinggi dengan jumlah 107 orang atau dengan persentase sebesar 94,7%.

Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Sosial

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 66$	Rendah	0	0%
$66 < X \leq 85$	Sedang	6	5,3%
$85 < X \leq 95$	Tinggi	107	94,7%
Total		113	100%

Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik regresi linear berganda (multiple linear regression). Sebelum uji dilakukan, seluruh data terlebih dahulu harus memenuhi uji asumsi penelitian yang berupa uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor. Proses analisis normalitas data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*. Jika nilai probabilitas $>0,05$ maka distribusi dapat dikatakan normal, namun, jika nilai probabilitas $<0,05$ maka distribusi dapat dikatakan tidak normal (Nuryadi dkk., 2017). Pada variabel resiliensi memiliki nilai *Kolmogrov-Smirnov* 0,072 dengan signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Pada variabel welas diri memiliki nilai *Kolmogrov-Smirnov* 0,082 dengan signifikansi sebesar 0,06 ($p > 0,05$). Pada variabel dukungan sosial memiliki nilai *Kolmogrov-Smirnov* 0,057 dengan signifikansi sebesar 0,2 ($p > 0,05$). Dengan

demikian dapat dikatakan bahwa data dari seluruh variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Menurut Santoso (2019) uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah skor antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang bersifat linear, yang dapat diartikan hubungan antar variabel bersifat positif atau negatif. Uji linearitas diuji dengan menggunakan teknik *test for linearity*. Dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi linearity lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas ditemukan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel resiliensi dengan welas diri dan dukungan sosial dengan signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk melihat ada tidaknya korelasi di antara variabel bebas karena pada model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antar variabel bebas sehingga akan mudah untuk mendapatkan estimasi yang tepat. Uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) ≤ 10 dan nilai tolerance $\geq 0,1$ yang berarti tidak terjadi multikolinearitas (Sudarmanto, 2004). Berdasarkan hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel welas diri dan dukungan sosial

memiliki nilai tolerance 0,781 ($> 0,1$) dan nilai VIF 1,281 (< 10) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi berganda (*Multiple Regression*). Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima (Muhid, 2019).

Berdasarkan hasil uji regresi menunjukkan bahwa F hitung sebesar 21,180 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa welas diri dan dukungan sosial berperan terhadap resiliensi pada perawat rumah sakit di Kota Denpasar. Besaran sumbangan variabel welas diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi menunjukkan nilai R sebesar 0,527 dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,278. Hal tersebut menunjukkan bahwa welas diri dan dukungan sosial memiliki peran sebesar 27,8% terhadap resiliensi. Adapun variabel yang tidak diteliti memiliki peran sebesar 72,2% terhadap resiliensi.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda juga diperoleh hasil untuk melihat peran welas diri dan dukungan

sosial terhadap resiliensi secara terpisah. Ditemukan bahwa variabel welas diri memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,309 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga welas diri berperan secara signifikan dalam meningkatkan resiliensi. Variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,307 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran welas diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar. Dari hasil uji regresi berganda diperoleh hasil berupa F hitung sebesar 21,180 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa welas diri dan dukungan sosial berperan terhadap resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Safitri (2022) yang menunjukkan bahwa welas diri dan dukungan sosial berperan terhadap resiliensi.

Tanggung jawab profesi yang dijalankan perawat seperti membantu

kesembuhan pasien, mengembalikan kondisi kesehatan, hingga menyelamatkan nyawa pasien dari kematian berpeluang menimbulkan stres (Andriani, 2014). Stres yang dialami perawat dapat berdampak pada kinerjanya sehingga dibutuhkan ketahanan diri (resiliensi) yang tinggi bagi perawat agar mampu menekan dampak negatif yang dapat muncul dari tugas yang penuh tekanan (McCann dkk., 2013). Menurut Connor (dalam Apriawal, 2022) resiliensi merupakan keterampilan coping yang dimiliki individu ketika berhadapan dengan tantangan hidup atau proses yang dilalui individu untuk tetap sehat (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*).

Resiliensi memainkan peran penting di tempat kerja, dimana hal ini dapat melindungi pekerja dari efek negatif stres kerja, seperti kelelahan (Lefebvre dkk., 2020). Crocker (dalam Teleb, 2013) mengatakan bahwa welas diri penting bagi individu karena dapat membantu dalam perjuangan hidup. Terkait hal tersebut, penting bagi perawat untuk memiliki welas diri guna membantu individu dalam menyeimbangkan perspektif dan mengurangi individu dalam menyalahkan diri, sehingga mampu menghadapi situasi yang sulit (Warren dkk., 2018).

Selain welas diri, peran dukungan sosial juga penting untuk dimiliki oleh

seorang perawat dalam mengurangi perasaan tidak mampu ketika berhadapan dengan masalah (Fu dkk., 2018). Dukungan sosial merupakan tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu ketika berhadapan dengan masalah (Apollo & Cahyadi, 2012). Menurut Irwan (2017), dukungan sosial yang diterima perawat baik yang bersumber dari keluarga, teman, rekan kerja, ataupun orang lain dapat berguna sebagai bantuan secara psikologis dan pendampingan ketika berhadapan dengan situasi sulit.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Welas diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan positif meningkatkan taraf resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar.
2. Welas diri berperan dalam meningkatkan taraf resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar.
3. Dukungan sosial berperan dalam meningkatkan taraf taraf resiliensi perawat rumah sakit di Kota Denpasar.

4. Mayoritas perawat rumah sakit di Kota Denpasar memiliki taraf resiliensi yang tergolong tinggi.
5. Mayoritas perawat rumah sakit di Kota Denpasar memiliki taraf welas diri yang tergolong tinggi.
6. Mayoritas perawat rumah sakit di Kota Denpasar memiliki taraf dukungan sosial yang tergolong tinggi.

Saran

1. Bagi Perawat Rumah Sakit

Berdasarkan hasil penelitian ini perawat diharapkan mampu mempertahankan resiliensi di dalam diri dan mempertahankan dukungan sosial yang telah dimiliki agar tetap mampu menghadapi berbagai tantangan yang akan datang. Adapun hal yang dapat dilakukan perawat untuk tetap mempertahankan resiliensi di dalam diri yaitu dengan menjaga hubungan sosial, menjaga kesehatan tubuh, dan menjaga pikiran untuk tetap positif.

2. Bagi Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan keluarga dari perawat dapat mempertahankan dukungan sosial yang telah diberikan sehingga perawat memiliki resiliensi dan welas diri yang baik yang dapat mempengaruhi kinerjanya sebagai perawat.

3. Bagi Institusi Rumah Sakit

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan rumah sakit mempertahankan kondisi lingkungan kerja sehingga perawat memiliki keadaan psikologis yang baik dengan welas diri yang baik, memiliki kemampuan resiliensi dari perawat dan mendapatkan dukungan sosial yang baik. Rumah sakit dapat menerapkan beberapa kegiatan seperti gathering bersama tim maupun family gathering dari para perawat

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengawasan terhadap responden ketika melakukan pengisian kuisioner. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan meneliti variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini. hal tersebut dilakukan untuk mengetahui variabel-variabel lain yang berperan terhadap resiliensi, dikarenakan masih terdapat variabel-variabel lain yang dapat berperan terhadap resiliensi seperti regulasi emosi dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Almasitoh, U. H. (2011). Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 63–82. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1546>
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri.

Widya Warta, 02(I), 254–271.

- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (phk) resilience in employees who have been termination (phk). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(1), 27–38. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Azteria, V., & Hendarti, R. D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada perawat rawat inap di RS X Depok pada tahun 2020. *Jurnal IAKMI*, 1(1), 25–26. <http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKMI> E-ISSN
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Digdyani, N., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 179–185.
- Faraji, A., Karimi, M., Azizi, S. M., Janatolmakan, M., & Khatony, A. (2019). Occupational stress and its related demographic factors among Iranian CCU nurses: A cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4674-5>
- Fu, C. Y., Yang, M. S., Leung, W., Liu, Y. Y., Huang, H. W., & Wang, R. H. (2018). Associations of professional quality of life and social support with health in clinical nurses. *Journal of*

- Nursing Management*, 26(2), 172–179.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12530>
- Grotberg, E. H. (1995). The international resilience project: promoting resilience in children. *Civitan International Research Center*, 1–56.
- Gulavani, A. M. S. (2014). Occupational stress and job satisfaction among managers. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 3(4), 733–740.
- Irwan. (2017). *Etika dan perilaku kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.
<https://repository.ung.ac.id/karyailmi/ah/show/1784/irwan-buku-etika-dan-perilaku-kesehatan.html>
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.
- Maharaj, S., Lees, T., & Lal, S. (2019). Prevalence and risk factors of depression, anxiety, and stress in a cohort of Australian nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16010061>
- McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60–81.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.4>
- McDonald, G., Jackson, D., Wilkes, L. M. H. V. (2013). *Personal resilience in nurses and midwives: Effects of a work-based educational intervention*. 45(1), 134–143.
- Nantsupawat, A., Nantsupawat, R., Kunaviktikul, W., Turale, S., & Poghosyan, L. (2016). Nurse burnout, nurse-reported quality of care, and patient outcomes in Thai Hospitals. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(1), 83–90.
<https://doi.org/10.1111/jnu.12187>
- Nazir. (1988). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff. (2011). *Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins Publishers.
- Pramagita, N. M. A. (2022). Permasalahan yang Dihadapi oleh Perawat Rumah Sakit di Kota Denpasar. *Studi pendahuluan*. Denpasar: Artikel tidak dipublikasikan.
- Reivich, K. & Shatté, A. (2002). *The resiliency factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). Effect of self compassion and social support on youth resilience orphanage in gunungpati district. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7(2), 1–10.
<https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions: stress, biopsychosocial factors, and illness. 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Suryadimulya, R. E. A. D. Y. A. (2015). Stressor kerja pada perawat Gedung Kemuning Instalasi Pelayanan Terpadu Jamkesmas / Jamkesda di

Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Pustaka Ilmiah*.

- Teleb. (2013). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20–27. <https://doi.org/10.3844/crpsp.2013.20.27>
- Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. (2018). Self-criticism and selfcompassion: risk and resilience. *Current Psychiatry*, 15(12), 203–218. <https://doi.org/10.2307/j.ctt9qgnd3.17>
- WHO. (2017). *Nursing and Midwifery in the History of the World Health Organization 1948–2017*.