

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kota Bandung adalah Ibu Kota Provinsi Jawa Barat yang kini telah menjadi salah satu kota tujuan utama dalam bidang pariwisata dan pendidikan. Hal ini menyebabkan Kota Bandung menjadi kota besar terpadat di Jawa Barat. Semakin meningkatnya jumlah penduduk dan pendatang, semakin meningkat pula kebutuhan pelayanan kesehatan untuk masyarakat di Kota Bandung, terutama untuk kalangan ekonomi menengah ke bawah.

Salah satu unit pelayanan kesehatan yang terjangkau oleh berbagai lapisan masyarakat adalah Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat). Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) dan Upaya Kesehatan Perseorangan (UKP) tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif, untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya di wilayah kerjanya (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat). Fasilitas kesehatan yang diberikan di Puskesmas terdiri dari rawat jalan dan rawat inap.

Saat ini, Puskesmas pun telah menjadi Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) pada sistem jaminan kesehatan nasional BPJS (Badan Penyelenggara

Jaminan Sosial), artinya Puskesmas diandalkan oleh Pemerintah Indonesia sebagai fasilitas di barisan terdepan yang memberikan layanan kesehatan pada masyarakat umum.

Sejalan dengan program Pemerintah Pusat yang mengandalkan Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan di barisan terdepan, Pemerintah Kota Bandung meningkatkan pelayanan Puskesmas dengan meluncurkan 7 Puskesmas yang beroperasi selama 24 jam dari 73 Puskesmas yang terdapat di Kota Bandung. Hal ini ditujukan agar masyarakat, terutama kalangan menengah ke bawah, yang membutuhkan penanganan darurat di luar jam kerja dan kesulitan biaya untuk berobat di Unit Gawat Darurat Rumah Sakit dapat berobat ke Puskesmas 24 jam terdekat.

Layanan Puskesmas 24 jam tidak jauh berbeda dengan Puskesmas biasa, yaitu Layanan Poli Umum oleh Dokter Umum, Layanan Poli Gigi oleh dokter gigi, Layanan Kesehatan Ibu dan Anak oleh bidan, dan Layanan Skrining Kesehatan/Laboratorium tingkat pertama. Namun, Puskesmas 24 Jam ini memiliki layanan unggulan yang tidak dimiliki Puskesmas biasa, yaitu adanya fasilitas Pelayanan Obstetri Neonatal Esensial Dasar (PONED) yang siap 24 jam untuk menangani kasus darurat di seputar kehamilan (obstetri dan neonatal dasar) yang petugasnya terdiri dari dokter, bidan, perawat, dan penanggung jawab yang terlatih. Selain itu, Puskesmas 24 jam memiliki jadwal kerja yang terbagi menjadi 3 *shift*, yaitu *Shift* Pagi pukul 07.30-14.30 WIB, *Shift* Siang pukul 14.30-21.00 WIB, dan *Shift* Malam pukul 21.00-08.00 WIB (Dinas kesehatan kota Bandung).

Salah satu tenaga kesehatan yang berperan penting di Puskesmas 24 jam adalah bidan. Bidan menjadi salah satu petugas kesehatan di barisan terdepan untuk layanan seputar kehamilan, kesehatan ibu dan anak, serta PONEID. Bidan bertanggung jawab penuh terhadap kondisi pasien jika kondisinya tidak perlu dirujuk ke Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi (SpOG) di Rumah Sakit. Layanan yang diberikan oleh Bidan di Puskesmas yaitu meliputi pemeriksaan kondisi ibu hamil, membantu persalinan, perawatan pada masa nifas dan menyusui, program keluarga berencana (KB), serta imunisasi dasar bagi bayi.

Berdasarkan Ikatan Bidan Indonesia (IBI), bidan adalah seorang perempuan yang lulus dari Pendidikan kebidanan yang diakui pemerintah dan organisasi profesi di wilayah Negara Republik Indonesia serta memiliki kompetensi dan kualifikasi untuk diregister, sertifikasi dan atau secara sah mendapat lisensi untuk menjalankan praktik kebidanan. Dalam peraturan Menteri Kesehatan Nomor 572/Menkes/Per/VI/1996, terdapat tiga hal pokok kewenangan bidan yaitu pelayanan kebidanan meliputi pelayanan ibu dan anak, pelayanan keluarga berencana (KB), dan pelayanan kesehatan masyarakat.

Pentingnya peran bidan juga diungkapkan oleh Ketua Ikatan Bidan Indonesia, Emy Nurjismi, melalui diskusi Forum Legislasi RUU Kebidanan Komisi IX DPR RI pada tahun 2016, menurutnya wilayah kerja bidan adalah sejak masa kehamilan sampai bayi tersebut berusia 5 tahun, sehingga ada dua nyawa yang menjadi tanggung jawab bidan, ibu hamil dan anaknya. Generasi yang sehat dan cerdas ada di tangan para bidan. Begitu pula dengan Aditya Anugrah Putra sebagai *Head of Reproductive Health and Andalan Business Unit*, dalam acara Konferensi

Pers Program Akademi Andalan Ikatan Bidan Indonesia (IBI) di Jakarta tahun 2013, menyatakan bahwa bidan memiliki peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan perempuan di Indonesia, bidan juga mengambil porsi yang cukup besar dalam program pemberian imunisasi. Bahkan, bidan merupakan barisan terdepan dalam upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI).

Menjadi salah satu barisan terdepan di Puskesmas tidaklah mudah karena bidan diharapkan tetap memiliki sikap empati yang tinggi terhadap pasien. Sikap empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada situasi atau kondisi yang dihadapi dan mau memahami apa yang dialami orang lain. Empati dalam upaya membantu pasien hanya dapat dilakukan jika bidan memiliki belas kasih kepada orang lain (*compassion for others*), sehingga dapat memahami bahwa pasien memiliki kelemahan dan membutuhkan penerimaan sebagai manusia juga. Oleh karena itu, kemampuan untuk bersikap baik dan penuh belas kasih (*compassion*) itu penting bagi bidan (Komunikasi dalam Praktik Kebidanan oleh BPPSDMK Kementerian Kesehatan).

Compassion for other bisa menjadi rendah bila seseorang mengalami *compassion fatigue*. Dalam memberikan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak, konseling KB, dan membantu proses persalinan, setiap hari bidan bekerja selama 7 jam dalam satu kali *shift*. Namun, setiap *shift* memiliki perbedaan rata-rata jumlah pasien yang ditangani. Pada *shift* pagi (07.30-14.30 WIB), bidan melayani 30-60 orang pasien, dengan rata-rata 6-10 menit untuk setiap orangnya. Bidan tidak memiliki waktu istirahat saat pergantian pasien ke pasien yang lainnya sampai jam istirahat bekerja tiba yaitu jam 12 siang. Pada *shift* sore (14.30-21.00 WIB) dan

malam (21.00-08.00 WIB), bidan melayani rata-rata 10-20 orang. Ketika bidan melayani pasien yang akan melahirkan, bidan membutuhkan konsentrasi dan tenaga yang lebih untuk mengetahui perkembangan ibu hamil tersebut. Bidan harus mengecek secara berkala pembukaan yang dirasakan oleh ibu hamil dari mulai pembukaan 1 hingga pembukaan 10, sampai melahirkan anaknya. Dalam hal ini, saat bidan mendapatkan *shift* malam, bidan harus selalu bergerak dengan sigap, sering kali tidak tidur, bahkan tidak bisa minum dan tidak bisa pergi ke toilet terlalu lama karena harus tetap mengawasi perkembangan ibu yang akan melahirkan. Saat bidan mengalami hal di atas secara berulang-ulang, setiap hari, bahkan setiap tahun, bidan dapat merasakan kelelahan hingga *burn out (compassion fatigue)* menurut Neff (2011).

Compassion for other tidak bisa dipisahkan dari *self-compassion*. Orang akan mampu *compassion for other* bila ia memiliki *self-compassion* yang tinggi. *Compassion* terhadap diri sendiri yang biasa dikenal dengan *self-compassion* sama pentingnya seperti *compassion* terhadap orang lain (*compassion for others*). Menurut Neff (2003), definisi *self compassion* yaitu kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain. Selain itu, *self-compassion* dapat juga didefinisikan sebagai keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Manfaat dari *self-compassion* dapat membangun ketahanan diri terhadap depresi dan

kecemasan, selain itu juga meningkatkan kepuasan hidup, optimisme, keterhubungan sosial, dan kebahagiaan (Neff, 2003).

Self-compassion tersusun dari tiga komponen, yaitu *self-kindness* yang merupakan kemampuan untuk bersikap baik pada diri sendiri, *a sense of common humanity* yang merupakan pemahaman akan kemanusiaan, dan *mindfulness* yaitu penuh kesadaran. Ketiga komponen *self-compassion* tersebut saling berkaitan sehingga jika keseluruhan derajat komponen tinggi, maka akan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi, namun jika salah satu atau lebih dari komponen tersebut memiliki derajat yang rendah, maka *self-compassion* pun akan rendah.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 bidan di berbagai Puskesmas 24 Jam, dapat dilihat pula bahwa bidan pada kondisi tertentu kadang-kadang mendapatkan sikap yang kurang menyenangkan, penderitaan, dan merasakan kegagalan dalam dirinya. Hal ini membuat bidan merasa sedih dan kesal terhadap diri sendiri. Sebanyak 6 orang mengatakan pada dirinya sendiri “Mengapa saya melakukan hal tersebut? Mengapa saya tidak mampu membantunya?.” Bidan merasa gagal karena memiliki kekurangan dalam tidak memberikan pelayanan yang sesuai dengan harapan ibu hamil tersebut (*Self-criticism*). Namun, hal ini dapat diterima dan para bidan mau menerima kekurangan dirinya serta memberikan kata-kata yang positif untuk diri sendiri seperti “Tidak apa-apa, saya mampu, dan saya harus semangat” (*self-kindness*). Bidan menganggap hal tersebut merupakan sesuatu yang harus ia hadapi serta berpikir bahwa ini resiko dari pekerjaannya dan ia mencoba memperbaiki diri dengan mempelajari kembali ilmu kebidanan dan melakukan pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kemampuannya sebagai bidan

(*mindfulness*). Selain itu juga bidan merasa bahwa pengalaman yang kurang menyenangkan yang dialaminya pernah juga dialami oleh bidan yang lain juga (*common humanity*).

Selain itu, Sebanyak 4 orang merasa bahwa ini adalah hal biasa bagi dirinya dan tidak merasa kesal saat mengalami hal yang kurang menyenangkan, karena ia berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan pelayanan kesehatan kepada pasiennya (*Self-kindness*). Bidan merasa harus tetap tersenyum dan sabar menghadapi semua masalah karena ini pekerjaan yang ia pilih dan harus dikerjakan dengan sebaik mungkin. Meskipun sedang sedih maupun senang tetap memberikan yang terbaik (*mindfulness*).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dilihat perbedaan sikap terhadap diri sendiri antara bidan dengan derajat *Self-compassion* yang tinggi dan rendah. Bidan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi memperlakukan dirinya dengan lebih sabar, mengetahui dan menerima kekurangannya dan mampu memperbaiki kekurangan yang ada dalam dirinya serta mampu berpikir untuk menyelesaikan kesulitan yang ia hadapi, dengan cara menyemangati dan memberikan kata-kata positif untuk dirinya. Sedangkan bidan dengan derajat *self-compassion* yang rendah, terlihat kurang mampu menerima kekurangan dalam dirinya sendiri, sehingga ia kurang bersemangat dan tidak menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Keberagaman *self-compassion* yang dimiliki oleh bidan inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran *self-compassion* pada bidan dewasa awal di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana *Self-compassion* pada bidan dewasa awal Puskesmas 24 jam di Kota Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai *Self-compassion* pada bidan dewasa awal Puskesmas 24 jam di Kota Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *Self-compassion* pada bidan dewasa awal Puskesmas 24 jam di Kota Bandung berdasarkan gambaran dari masing-masing komponen *self-compassion*.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

- Untuk memberikan informasi bagi ilmu psikologi positif mengenai *self-compassion* pada Bidan dewasa awal Puskesmas 24 jam di Kota Bandung.
- Sebagai masukan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain, secara khusus pada bidang psikologi positif untuk melakukan penelitian atau

pembahasan lebih lanjut mengenai *self-compassion* pada Bidan dewasa awal Puskesmas 24 jam di Kota Bandung.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi informasi tentang *self-compassion* kepada pengurus Puskesmas 24 jam di Kota Bandung yang dapat dimanfaatkan sebagai tambahan guna menunjang program-program yang diterapkan pada Bidan.
- Memberi informasi-informasi mengenai *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* pada bidan dewasa awal di Kota Bandung agar meningkatkan *self-compassion*.
- Menambah informasi kepada bidan dewasa awal Puskesmas di Kota Bandung mengenai cara yang dapat dilakukan untuk memertahankan dan meningkatkan derajat *self-compassion* yang mereka miliki.

1.5. Kerangka Pemikiran

Menurut Undang-Undang No.36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan, bidan adalah tenaga kesehatan yang dikelompokkan ke dalam tenaga kebidanan, yang memiliki kewenangan untuk melakukan pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, dan pelayanan kesehatan reproduksi serta keluarga berencana. Dalam praktiknya, bidan berperan penting dalam memantau aspek fisik, psikologi, dan sosial dari ibu hamil, bersalin, dan periode setelah melahirkan (post-partum),

meminimalkan tindakan medis sehingga lebih mengarahkan seluruh upaya sesuai kompetensinya agar persalinan berjalan normal, bertindak sebagai seorang pendidik dan konselor kesehatan ibu dan anak serta bagi keluarga dan masyarakat; dan melakukan identifikasi secara dini dan merujuk pasien yang membutuhkan pertolongan lebih lanjut oleh dokter SpOG.

Bidan merupakan salah satu tenaga kesehatan yang sangat penting di Puskesmas 24 Jam. Saat ini, bidan yang bekerja di Puskesmas 24 jam di kota Bandung rata-rata berusia 20-40 tahunan, berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal memiliki ciri-ciri sebagai masa ketegangan emosional yaitu mampu memecahkan masalah dengan baik, membuatnya stabil dan tenang, sebagai masa keterasingan sosial yaitu adanya semangat bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir, dan sebagai masa yang bermasalah yaitu peralihan masa remaja ke masa dewasa, menghadapi masalah-masalah yang baru dan berbeda dari masalah yang dihadapi sebelumnya saat awal usia dewasa. Pada masa ini juga, seseorang beralih dari memperoleh pengetahuan menjadi mengaplikasikan pengetahuan ketika seseorang tersebut berusaha memilih karier jangka panjang dan berusaha sukses di dalam pekerjaannya (Schaie dan Sherry Willis, 2000 dalam Santrock, 2011). Oleh karena itu, bidan di Puskesmas 24 jam diharapkan mampu mengatasi berbagai masalah yang terjadi pada pasien dengan lebih baik dan memberikan layanan yang lebih optimal walaupun beban kerja lebih besar dibandingkan dengan Puskesmas biasa.

Dalam menjalankan tugas dan perannya, penting bagi bidan untuk memiliki sikap yang baik dan belas kasih (Komunikasi dalam Praktik Kebidanan oleh BPPSDMK Kementerian Kesehatan). Menurut M. Heffernan et al. (2010), disebutkan bahwa bidan memerlukan *compassion* karena *compassion* merupakan komponen penting dari pelayanan yang diberikan oleh bidan. *Compassion* adalah kemampuan bidan untuk memahami dan merasakan penderitaan yang dirasakan pasien, meliputi juga keinginan bidan untuk membantu pasien yang menderita dan kesediaan untuk bersikap tidak menghakimi orang lain (*compassion for others*) (Neff, 2003). *Compassion for others* yang diberikan oleh bidan sangat dipengaruhi oleh *self-compassion* yang dimiliki oleh bidan itu sendiri.

Self-Compassion merupakan kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini seseorang mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain (Neff, 2003). Selain itu juga, Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Ketika bidan memiliki *self-compassion* tinggi, bidan akan bersikap baik, peduli, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri sehingga bidan pun akan terhindar dari kondisi depresi dan kecemasan serta dapat melayani pasien dengan sikap yang sama ramah dan pedulinya seperti melayani diri sendiri. Sebaliknya, Ketika bidan memiliki *self-compassion* rendah, bidan akan cenderung merasa tidak percaya diri, merasa dirinya memiliki kekurangan saat melayani pasien, ia juga kritis berlebihan

terhadap diri sendiri, tidak ramah, dan kurang pengertian terhadap diri sendiri sehingga bidan akan cenderung untuk mengalami rasa takut, malu, depresi, dan cemas. Hal ini juga dapat berpengaruh terhadap perlakuan bidan kepada pasien yang menunjukkan bidan bersikap terkesan tidak ramah, judes, ketus, dan galak.

Terdapat tiga komponen dalam *self-compassion*, yaitu *self-kindness vs. self-judgment*, *common humanity vs. isolation*, dan *mindfulness vs. over identification*. Ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan, saling berkaitan, dan menyatu menciptakan *self-compassion*.

Komponen pertama, *Self-kindness* merupakan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri, serta menyadari ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu akan cenderung bersikap ramah terhadap diri ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, tidak marah dan tidak mengkritik diri atas pengalaman menyakitkan yang menimpanya. Bidan di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung dengan derajat *self-kindness* tinggi akan menerima penderitaan yang dialami seperti saat bidan bekerja malam hari harus menghadapi ibu melahirkan dan jauh dari keluarga, bidan akan merasa bahwa dirinya masih mampu untuk melakukan pekerjaannya dengan baik meskipun jauh dari keluarganya. Bidan di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung dengan derajat *self-kindness* rendah akan cenderung marah, stress, frustrasi dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi penderitaannya saat harus bekerja malam hari dan jauh dari keluarganya (*self-judgement*).

Self-judgement terjadi pada saat bidan terus menerus menghakimi akan penderitaan yang ia alami dan meremehkan dirinya sendiri saat mendapatkan kritikan dari pasien. *Self-judgement* adalah tindakan bermusuhan, menilai, menghakimi, mengkritik diri sendiri, bahkan menghukum diri sendiri atas kegagalan yang dialaminya. Hal ini muncul dalam bentuk *stress*, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika bidan menghadapi gagal menolong seorang bayi, ia menghukum dirinya secara berlebihan dengan memberikan *self-judgement* kepada dirinya sendiri seperti “mengapa saya melakukan itu? Mengapa tidak bisa menyelamatkan nyawa bayinya? Semuanya salah saya, ini semua karena saya tidak mampu” dan melontarkan kata-kata yang kasar dan menyakitkan untuk dirinya sendiri. *Self-criticism* yang dilakukan secara berlebihan dapat menurunkan semangat dan membuat bidan takut dan trauma saat membantu pasien, misalnya saat membantu lagi ibu yang akan melahirkan.

Komponen kedua, *Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Bidan di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung dengan *common humanity* tinggi menganggap bahwa kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaannya saat menghadapi pasien yang marah karena bayinya gagal diselamatkan saat persalinan, pasien yang tidak menerima saran bidan, dan pasien yang menolak dilayani oleh bidan tersebut karena sedikit pengalaman merupakan sesuatu yang dialami oleh semua bidan di dunia ini, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri, sehingga ia lebih dapat bersimpati kepada dirinya sendiri pada saat

mengalami masalah atau kegagalan. Sedangkan, bidan di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung dengan *common humanity* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya lah yang paling malang, paling menderita, satu-satunya yang membuat kesalahan, paling ceroboh dibandingkan orang lain. Hal ini disebut dengan *isolation*. *Isolation* adalah memandang diri paling malang, paling menderita, hanya dirinya yang merasakan ketidakadilan, dan paling sulit hidupnya dibandingkan dengan orang lain hingga merasa sendiri. Contohnya seperti mengatakan kepada dirinya sendiri “hanya saya yang mengalami semuanya. Semuanya salah saya, saya tidak ingin bertemu dengan orang lain karena saya berbeda.”

Komponen ketiga, *Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* dan cara yang efektif (Neff, 2011). Bidan di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung dengan *mindfulness* yang tinggi akan mampu melihat kenyataan secara objektif dan apa adanya. Saat bidan merasa marah, sedih, atau kecewa saat menghadapi masalahnya, mereka dapat mengolah emosi negatif dalam dirinya sehingga mereka merasa lebih baik dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya. Bidan pun akan menghindari kritik berlebih kepada dirinya sendiri dan menyadari bahwa semua bidan pernah mengalami kegagalan atau permasalahan yang sama. Contohnya seperti mengatakan “Saya melakukan kesalahan, kalau begitu saya harus memperbaiki kesalahannya tersebut dan meningkatkan kemampuan diri agar tidak terulang kegagalan yang sama.”

Sedangkan, ketika bidan di Puskesmas 24 jam di Kota Bandung dengan *mindfulness* rendah akan berpikiran sempit atau perasaan negatif dan lebih-lebihkan kegagalan yang dialaminya sehingga memunculkan *over-identification*. *Over-identification* adalah membesar-besarkan masalah, perasaan sedih, kecewa, atau marah. Bidan juga akan menghabiskan banyak energi untuk mengatasi dampak negatif dari perasaan mereka. Contohnya seperti “Saya sedih banget mengapa tidak bisa menyelamatkan nyawanya? Hal ini membuat saya takut, saya tidak mau bicara dengan orang lain. Saya tidak bersemangat hari ini.”

Menurut Kristin Neff (2003), ketiga komponen tersebut yaitu *Self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus feeling of isolation*, *common humanity versus over-identification* berkombinasi dan saling berkaitan dalam meningkatkan derajat *self-compassion*. Apabila ketiga komponen memiliki derajat yang tinggi, maka akan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi. Sedangkan, apabila salah satu atau lebih dari ketiga komponen tersebut menunjukkan derajat yang rendah, maka derajat *self-compassion* pun akan menjadi rendah.

Keterkaitan ketiga komponen menurut Curry & Barnard (2011), *Self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika Bidan dapat mengakui kekurangan yang ada dalam dirinya serta memahami masalah yang terjadi pada dirinya, dengan cara memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya. Maka Bidan tidak akan merasa malu dan tidak akan menarik diri dari orang lain karena kekurangan yang ada pada dirinya sendiri (Brown, 1998). Selain itu juga Bidan tetap memilih untuk

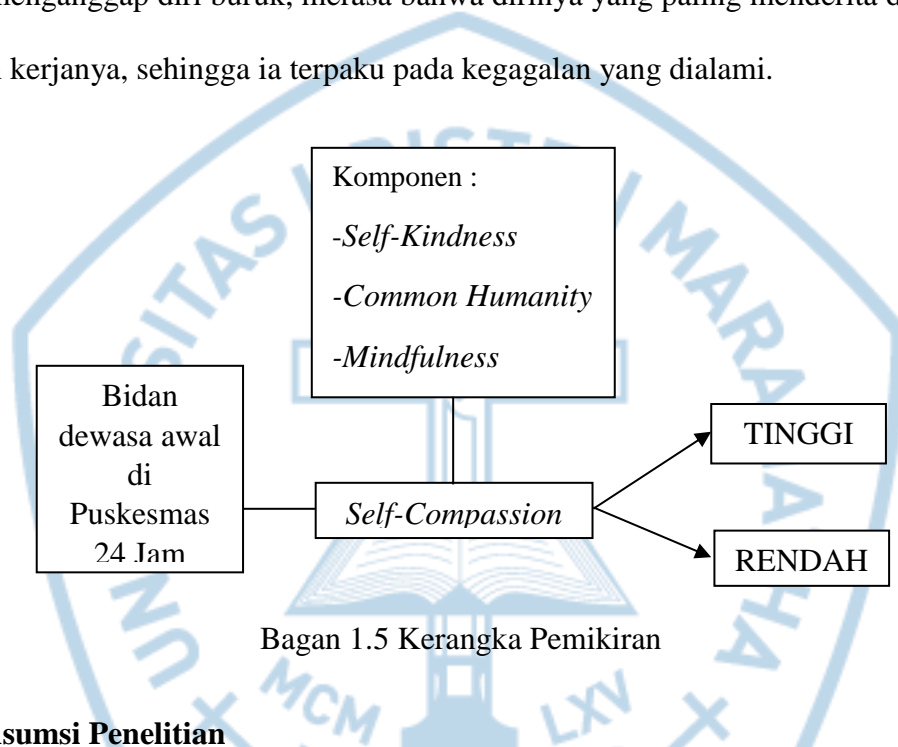
berinteraksi dengan orang lain dan dapat mengamati bahwa masih banyak orang lain serta rekan kerja yang juga melakukan kesalahan.

Komponen *common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness* pada individu. *Common humanity* dapat meningkatkan derajat *self-kindness* ketika Bidan menyadari bahwa bidan-bidan yang ada dunia ini pernah mengalami kegagalan yang sama, sehingga bidan tersebut tidak akan menghakimi dirinya sendiri seolah-olah dirinya lah yang paling menderita dan yang paling bersalah atas kegagalan yang terjadi. Bidan akan lebih memberikan empati dan kebaikan kepada dirinya sendiri. *Common humanity* juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, seseorang tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi.

Mindfulness dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity*. Dengan melihat kegagalan secara objektif, Bidan dapat menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan menyadari bahwa semua bidan pernah mengalami kegagalan. Jika Bidan melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi atau memiliki *mindfulness* yang rendah maka akan membuat bidan memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan membuat dirinya menarik diri dari orang lain.

Bidan yang memiliki *self-compassion* dengan derajat tinggi mampu menghibur diri dan peduli ketika dirinya mengalami penderitaan, kegagalan, atau

menyadari ketidaksempurnaan diri daripada mengkritik diri dengan keras, melihat pengalaman menyulitkan sebagai pengalaman dialami juga oleh bidan yang lain, tidak mengisolasi diri sendiri, dan tidak terpaku pada kegagalan yang dialami (Neff, 2003). Sedangkan, Bidan dengan derajat *self-compassion* yang rendah cenderung tidak peduli pada dirinya sendiri pada saat terjadi kegagalan melainkan mengkritik dan menganggap diri buruk, merasa bahwa dirinya yang paling menderita diantara rekan kerjanya, sehingga ia terpaku pada kegagalan yang dialami.



Bagan 1.5 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- Bidan dewasa awal Puskesmas di Kota Bandung membutuhkan *self-compassion* untuk dapat bertahan menjalani kehidupan, meningkatkan kepuasan hidup, optimisme, keterhubungan sosial, dan kebahagiaan.
- *Self-compassion* pada Bidan dewasa awal Puskesmas di Kota Bandung terdiri atas 3 komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

- Bidan dewasa awal Puskesmas di Kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang berbeda-beda.
- *Self-compassion* yang dimiliki Bidan dewasa awal Puskesmas di Kota Bandung dapat digolongkan tinggi apabila ketiga komponen tergolong tinggi. Sebaliknya, apabila salah satu komponen tergolong rendah, maka derajat *self-compassion* yang dimiliki Bidan dewasa awal Puskesmas di Kota Bandung tergolong rendah.

