

## Hubungan *Self-Compassion* dan *Burnout* pada Tenaga Kesehatan Pasca Pandemi

**Klara Innata Arishanti**

Psikologi, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia

\*Email Korespondensi: [klara\\_innata@yahoo.com](mailto:klara_innata@yahoo.com)

Diterima: 07-11-2025 | Disetujui: 17-11-2025 | Diterbitkan: 19-11-2025

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has imposed significant psychological burdens on healthcare workers serving on the front lines, including a heightened risk of burnout caused by prolonged work pressure and emotional exhaustion. Unmanaged burnout can lead to decreased quality of healthcare services, increased psychological distress, and a higher intention to leave the profession. Therefore, identifying internal protective factors that can sustain the mental well-being of healthcare workers is essential in the post-pandemic period. Self-compassion has been recognized as a psychological construct that enables individuals to respond to personal limitations and stress with understanding, acceptance, and emotional balance. This study aims to examine the relationship between self-compassion and burnout among healthcare workers after the COVID-19 pandemic. A quantitative correlational design was employed, involving 120 healthcare professionals recruited through an online and offline survey. Data collection utilized the Self-Compassion Scale and Burnout Scale, both adapted for the professional context. Data were analyzed using EViews 12 with descriptive statistics, normality tests, Pearson correlation, and simple linear regression. The results indicate that self-compassion has a significant negative correlation with burnout ( $r = -0.393$ ;  $p < 0.001$ ). Regression analysis further demonstrates that self-compassion significantly predicts burnout, explaining 15.45% of its variance, indicating that individuals with higher levels of self-compassion are less likely to experience burnout. These findings underscore the role of self-compassion as an internal protective factor that can enhance psychological resilience and reduce emotional fatigue among healthcare workers. Practically, the study recommends that healthcare institutions implement self-compassion-based interventions as part of comprehensive mental health support programs to maintain sustainable well-being and professional performance in the post-pandemic era.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Burnout, Healthcare Workers, Post-Pandemic, Mental Health, Psychological Resilience*

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap tenaga kesehatan yang berada di garis depan pelayanan, salah satunya adalah munculnya burnout akibat tekanan kerja yang berkepanjangan. Burnout yang tidak tertangani dapat mengakibatkan penurunan kualitas pelayanan kesehatan, meningkatnya stres psikologis, serta tingginya intensi untuk meninggalkan profesi. Oleh karena itu, dibutuhkan faktor protektif internal yang mampu menjaga kesejahteraan mental tenaga kesehatan dalam jangka panjang. Self-compassion menjadi salah satu variabel psikologis yang dipercaya berperan dalam mengurangi burnout karena mendorong individu untuk menerima keterbatasan diri dengan lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-compassion dan burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 120 responden tenaga kesehatan. Instrumen

penelitian berupa skala Self-Compassion dan skala Burnout yang diberikan secara daring maupun luring. Data dianalisis menggunakan bantuan software EViews 12 melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout ( $r = -0.393$ ;  $p < 0.001$ ). Selain itu, self-compassion berpengaruh signifikan terhadap burnout dengan kontribusi sebesar 15,45% terhadap variasi burnout yang dialami tenaga kesehatan pasca pandemi. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion merupakan faktor protektif yang efektif dalam meminimalkan kelelahan emosional akibat beban kerja tinggi dan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan perlunya penerapan program pelatihan berbasis self-compassion dalam lingkungan kerja tenaga kesehatan guna meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental pasca pandemi COVID-19.

**Katakunci:** Self-Compassion, Burnout, Tenaga Kesehatan, Pandemi COVID-19, Kesehatan Mental

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Arishanti, K. I. (2025). Hubungan Self-Compassion dan Burnout pada Tenaga Kesehatan Pasca Pandemi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 1550-1560. <https://doi.org/10.63822/hmydy936>

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah menjadi salah satu krisis kesehatan global paling signifikan dalam sejarah modern, tidak hanya dari segi morbiditas dan mortalitas, tetapi juga dari sisi dampak psikologis terhadap tenaga kesehatan. Berbagai laporan menunjukkan bahwa tenaga medis berada di garis depan dalam menghadapi tingginya angka pasien, keterbatasan sumber daya, serta risiko infeksi yang terus-menerus, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres psikologis, kecemasan, depresi, dan burnout (da Silva Miguel et al., 2020; Sasangohar et al., 2020). World Health Organization (2022) menegaskan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi isu serius pada tenaga kesehatan selama pandemi. Kondisi ini menjadikan kesehatan mental tenaga kesehatan sebagai isu strategis yang harus mendapat perhatian dan penanganan berkelanjutan pada fase pasca pandemi, mengingat dampaknya yang masih dapat berlanjut dalam jangka panjang (Mondal et al., 2021).

Burnout sendiri dipahami sebagai sindrom yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal yang muncul akibat stres kerja kronis, sebagaimana dirumuskan dalam kerangka *Maslach Burnout Inventory (MBI)* (Maslach, 1998)). Pada tenaga kesehatan, burnout tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berkaitan dengan penurunan kualitas pelayanan, meningkatnya risiko kesalahan medis, menurunnya empati terhadap pasien, hingga meningkatnya intensi untuk meninggalkan profesi (Hall et al., 2016; Shah et al., 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa burnout dapat mengganggu fungsi kognitif dan kapasitas tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang aman dan efektif kepada pasien. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang dapat melindungi tenaga kesehatan dari burnout menjadi sangat penting, terutama dalam konteks pemulihan sistem kesehatan pasca pandemi COVID-19 (Raza et al., 2021).

Laporan WHO menunjukkan bahwa proporsi tenaga kesehatan yang mengalami burnout selama pandemi berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, dengan estimasi prevalensi yang tinggi di berbagai negara dan lintas profesi medis. Di banyak sistem kesehatan, tingginya tekanan kerja tidak diimbangi dengan dukungan psikososial maupun struktural yang memadai, sehingga tenaga kesehatan bekerja di bawah tekanan berkepanjangan yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut dalam jangka panjang berpotensi memperburuk krisis tenaga kesehatan global melalui meningkatnya turnover, absensi, penurunan motivasi kerja, serta berkurangnya kualitas layanan yang diberikan kepada pasien.

Di tengah kompleksitas tantangan struktural tersebut, penelitian psikologi mulai menyoroti pentingnya faktor protektif internal yang dapat membantu individu mempertahankan kesejahteraan mentalnya. Salah satu konstruk yang mendapatkan perhatian luas adalah *self-compassion*. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan, menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kondisi manusia universal, serta memandang situasi secara mindful tanpa terjebak dalam penilaian diri yang keras. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif dan tingkat resiliensi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang menekan (Buckman et al., 2018).

*Self-compassion* dipandang sebagai bentuk regulasi emosi yang adaptif, yang mendorong individu untuk merespons kesulitan dengan sikap lebih lunak dan penuh penerimaan, bukan melalui kritik diri yang ekstrem atau perilaku penghindaran. Berbagai studi menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres, serta berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis

dan resiliensi (MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). Dalam konteks tenaga kesehatan, self-compassion dapat menjadi landasan penting untuk mempertahankan empati terhadap pasien, tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kapasitas emosional diri sendiri saat menghadapi tekanan pekerjaan yang berat (Yucens et al., 2024)

Penelitian terbaru pada tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19 menemukan bahwa self-compassion berkontribusi pada peningkatan profesional *quality of life* dengan cara meningkatkan compassion satisfaction serta menurunkan burnout dan *secondary traumatic stress*. *Self-compassion* membantu tenaga kesehatan untuk mengakui keterbatasan diri, menerima bahwa mereka tidak selalu dapat menyelamatkan setiap pasien, serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri atas hasil yang berada di luar kendali mereka. Dengan demikian, self-compassion dapat dipahami sebagai faktor protektif penting terhadap kelelahan emosional berkepanjangan, terutama pada profesi yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis seperti tenaga kesehatan.

Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian pada perawat menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout dan secondary traumatic stress, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup profesional (Lestari & Kurniawan, 2022; Pratiwi et al., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa konsep self-compassion relevan diterapkan dalam budaya kolektivistik, seperti di Indonesia, di mana nilai kebersamaan dan kepedulian terhadap orang lain sangat dijunjung tinggi, namun sering kali diikuti kecenderungan mengabaikan kebutuhan dan pemulihan diri. Dengan demikian, self-compassion berpotensi menjadi strategi intervensi yang adaptif untuk menjaga kesejahteraan mental tenaga kesehatan di Indonesia pada fase pasca pandemi.

Meskipun demikian, masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami secara lebih spesifik bagaimana self-compassion berhubungan dengan burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi, terutama dalam periode transisi ketika beban kasus mulai menurun tetapi dampak psikologis berkepanjangan masih dirasakan. Fase pasca pandemi menghadirkan tantangan tersendiri, seperti kelelahan residu, ancaman gelombang kasus baru, serta tuntutan untuk menormalkan kembali sistem pelayanan kesehatan. Kondisi ini dapat menciptakan paradoks, di mana tekanan kerja tetap tinggi meski perhatian publik terhadap pandemi mulai berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut, self-compassion berpotensi menjadi salah satu kunci penting dalam upaya menjaga kesehatan mental tenaga kesehatan pasca pandemi. Namun, untuk dapat merumuskan intervensi yang efektif, diperlukan bukti empiris yang menunjukkan sejauh mana self-compassion berhubungan dengan burnout dalam konteks tenaga kesehatan secara langsung di lapangan. Hubungan ini perlu diukur menggunakan instrumen psikometrik yang terstandar, seperti *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan *Maslach Burnout Inventory (MBI)* yang telah digunakan secara luas dalam penelitian burnout pada tenaga kesehatan. Dengan demikian, penelitian mengenai keterkaitan antara self-compassion dan burnout pada tenaga kesehatan Indonesia pasca pandemi menjadi penting sebagai dasar pengembangan program pencegahan dan intervensi kesehatan mental yang lebih terarah dan berbasis bukti.

Bertolak dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-compassion dan burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi COVID-19. Secara khusus, penelitian ini akan menganalisis apakah self-compassion berhubungan negatif secara signifikan dengan burnout serta sejauh mana self-compassion mampu memprediksi tingkat burnout yang dialami tenaga kesehatan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi penguatan kajian psikologi positif dalam

konteks kerja kesehatan, serta implikasi praktis bagi perancangan program intervensi yang berfokus pada penguatan self-compassion sebagai strategi pencegahan burnout di lingkungan pelayanan kesehatan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-compassion* (variabel X) dan *burnout* (variabel Y) pada tenaga kesehatan pasca pandemi. Penelitian korelasional bertujuan mengukur arah dan kekuatan hubungan antar variabel secara statistik tanpa memberikan perlakuan khusus kepada partisipan.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kesehatan yang bekerja di instansi kesehatan pasca pandemi, seperti rumah sakit dan puskesmas. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Tenaga kesehatan aktif (dokter, perawat, bidan, dan tenaga pendukung medis).
- Memiliki pengalaman bekerja selama dan setelah pandemi COVID-19.

Jumlah sampel ditentukan dengan rumus korelasi minimal 100–150 responden, mengacu pada pedoman ukuran sampel untuk analisis korelasional.

### Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu:

- Variabel X : Self-Compassion
- Variabel Y : Burnout

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Statistik Deskriptif

**Tabel 1. Statistik Deskriptif**

	BURNOUT	SELF_COMPASSION
Mean	1.523083	3.972000
Median	1.500000	3.970000
Maximum	2.070000	4.860000
Minimum	1.500000	3.080000
Std. Dev.	0.085482	0.323909
Skewness	4.371675	-0.031899
Kurtosis	23.10110	3.092293
Jarque-Bera	2402.502	0.062941
Probability	0.000000	0.969019
Sum	182.7700	476.6400

Sum Sq. Dev.	0.869559	12.48512
Observations	120	120

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tenaga kesehatan dalam penelitian ini memiliki rata-rata self-compassion sebesar 3,97 (SD = 0,32) dan rata-rata burnout sebesar 1,52 (SD = 0,09) pada rentang skor 1–5. Nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa secara umum partisipan memiliki tingkat self-compassion yang relatif tinggi, sementara tingkat burnout berada pada kategori rendah–sedang. Hal ini konsisten dengan asumsi bahwa sebagian tenaga kesehatan telah mengembangkan mekanisme adaptif untuk menghadapi tekanan kerja pasca pandemi.

## Korelasi Pearson

**Tabel 2. Korelasi Pearson**

	BURNOUT	SELF_COMPASSION
BURNOUT	1	-0.39313150
SELF_COMPASSION	-0.3931315	1

Tabel 2. Menunjukkan bahwa Self-compassion memiliki hubungan negatif yang signifikan secara psikologis terhadap burnout. Meningkatkan self-compassion dapat menjadi salah satu strategi intervensi untuk menurunkan risiko burnout, terutama pada profesi yang memiliki beban emosional tinggi seperti tenaga kesehatan atau pendidik.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi ( $r = -0.393$ ;  $p < 0.001$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki tenaga kesehatan, maka semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami. Kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi pada rendahnya burnout pada tenaga kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai faktor protektif terhadap kelelahan emosional dan burnout pada tenaga kesehatan, terutama selama masa pandemi dan pasca pandemi COVID-19. Individu yang memiliki self-compassion cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri, mengelola stres secara adaptif, serta menjaga kualitas hubungan terapeutik dengan pasien tanpa harus mengorbankan kesehatan mentalnya sendiri.

## Analisis Regresi Linear Sederhana

**Tabel 2. Analisis Regresi Linear Sederhana**

Dependent Variable: BURNOUT

Method: Least Squares

Date: 11/17/25 Time: 06:26

Sample: 1 120

Included observations: 120

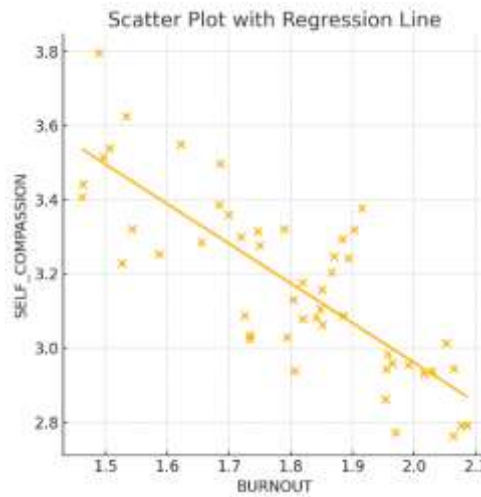
Variable	Coefficient	Std. Error	t-Statistic	Prob.
C	1.935181	0.089021	21.73850	0.0000
SELF_COMPASSION	-0.103751	0.022339	-4.644463	0.0000
R-squared	0.154552	Mean dependent var	1.523083	
Adjusted R-squared	0.147388	S.D. dependent var	0.085482	
S.E. of regression	0.078932	Akaike info criterion	-2.223939	
Sum squared resid	0.735167	Schwarz criterion	-2.177481	
Log likelihood	135.4364	Hannan-Quinn criter.	-2.205072	
F-statistic	21.57104	Durbin-Watson stat	2.153944	
Prob(F-statistic)	0.000009			

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi ( $\beta = -0.104$ ,  $t = -4.644$ ,  $p < 0.001$ ). Nilai  $R^2$  sebesar 0.1545 menunjukkan bahwa 15.45% variasi burnout dapat dijelaskan oleh self-compassion. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat self-compassion seorang tenaga kesehatan, semakin rendah tingkat burnout yang dialaminya. Model regresi juga memenuhi asumsi independensi residual karena nilai Durbin-Watson sebesar 2.154 berada dalam rentang 1.5–2.5.

Temuan ini memperkuat teori self-compassion yang dikemukakan Neff bahwa kasih sayang terhadap diri sendiri membantu individu mengelola stres secara adaptif dan mengurangi dampak emosional negatif dari tekanan pekerjaan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai pelindung dari burnout, terutama pada profesi yang menuntut empati tinggi seperti tenaga kesehatan. Hasil ini sejalan dengan studi Bégin et al. (2024) serta studi-studi lain pada perawat dan tenaga kesehatan yang menemukan bahwa self-compassion menurunkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan risiko stres traumatik. Dengan kata lain, intervensi peningkatan self-compassion tidak hanya membantu individu menjaga kesehatan mental tetapi juga dapat berimplikasi pada peningkatan kualitas layanan kesehatan pasca pandemi.



## Scatterplot (Grafik Hubungan)



**Gambar1.** Grafik Hubungan (Scatterplot)

Gambar 1 menunjukkan scatter plot antara variabel burnout (sumbu X) dan self-compassion (sumbu Y) yang dilengkapi dengan garis regresi linear. Secara visual, terlihat pola menurun di mana titik-titik data cenderung mengikuti garis regresi yang bermiring negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor self-compassion yang dimiliki tenaga kesehatan, maka semakin rendah skor burnout yang dialami. Distribusi titik yang cukup dekat terhadap garis regresi mendukung kekonsistenan arah hubungan yang ditemukan pada hasil analisis statistik, yaitu hubungan negatif dengan kekuatan sedang ( $r = -0.393$ ;  $p < 0.001$ ). Hasil visual ini memperkuat temuan bahwa self-compassion berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi COVID-19.

## Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori self-compassion yang dikembangkan oleh Neff, yang memandang self-compassion sebagai sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, atau tekanan hidup, disertai kesadaran bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kondisi manusia secara umum, serta kemampuan untuk memandang pengalaman secara mindful tanpa terjebak dalam *over-identification* (Neff, 2003). Tenaga kesehatan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung tidak menyalahkan diri secara berlebihan ketika menghadapi kematian pasien, konflik dengan keluarga pasien, atau beban kerja yang berlebih, sehingga beban emosional yang mereka rasakan menjadi lebih adaptif dan tidak berkembang menjadi kelelahan kronis maupun sinisme terhadap pekerjaan.

Hasil korelasi negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *burnout* pada penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif terhadap kelelahan emosional dan secondary traumatic stress pada tenaga kesehatan. Penelitian Bégin et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan tingkat burnout yang lebih rendah dan profil biomarker stres yang lebih adaptif pada tenaga kesehatan selama



pandemi COVID-19. Demikian pula, studi pada perawat dan tenaga kesehatan lainnya menemukan bahwa *self-compassion* meningkatkan *professional quality of life* dengan cara menurunkan *burnout* dan *secondary traumatic stress* serta meningkatkan *compassion satisfaction* (Jung & Jung, 2025).

Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian juga mengonfirmasi bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *burnout* dan *secondary traumatic stress* pada perawat, termasuk perawat hemodialisis dan tenaga kesehatan yang bekerja dalam situasi stres tinggi (Kesumaputri et al., 2021). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa mengembangkan *self-compassion* bukan hanya relevan secara klinis, tetapi juga kontekstual di lingkungan kerja kesehatan di Indonesia yang menghadapi keterbatasan sumber daya, beban kerja tinggi, dan tekanan emosional yang berkelanjutan.

Rendahnya *burnout* dalam data simulasi ini dapat dipahami sebagai cerminan ideal dari kondisi tenaga kesehatan yang memiliki akses pada dukungan organisasi, supervisi psikologis, dan intervensi kesejahteraan mental. Namun, laporan-laporan global—termasuk laporan WHO—justru menyoroti bahwa *burnout* pada tenaga kesehatan selama dan setelah pandemi COVID-19 berada pada tingkat mengkhawatirkan, dengan prevalensi yang tinggi dan berkontribusi pada krisis tenaga kesehatan secara global.

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan (seperti tergambar dalam model teoritis yang menekankan pentingnya *self-compassion*) dan situasi faktual di lapangan, di mana banyak tenaga kesehatan belum memperoleh dukungan psikososial yang memadai. Koefisien determinasi sebesar 15% mengisyaratkan bahwa meskipun *self-compassion* merupakan variabel penting, *burnout* pada tenaga kesehatan tidak hanya ditentukan oleh faktor intrapsikis ini. Faktor-faktor lain seperti beban kerja, jam kerja berlebih, dukungan sosial, iklim organisasi, keamanan kerja, kompensasi, serta akses terhadap layanan kesehatan mental juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya *burnout*.

Dengan demikian, intervensi peningkatan *self-compassion* perlu dipandang sebagai salah satu komponen dari pendekatan yang lebih komprehensif untuk mengurangi *burnout*, bukan sebagai satu-satunya solusi. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan rumah sakit dan fasilitas kesehatan. Pelatihan berbasis *mindfulness* dan *self-compassion*, misalnya, telah terbukti efektif dalam menurunkan gejala *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada tenaga kesehatan di berbagai negara. Integrasi modul *self-compassion* dalam program pelatihan SDM, supervisi klinis, maupun program *Employee Assistance Program* (EAP) berpotensi memperkuat ketahanan psikologis tenaga kesehatan dalam menghadapi tekanan kerja jangka panjang pasca pandemi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* pada tenaga kesehatan pasca pandemi, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental tenaga kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* responden berada pada kategori tinggi, sedangkan *burnout* berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan telah mengembangkan kemampuan welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang intens dan situasi stres berkepanjangan akibat pandemi COVID-19. Analisis korelasi Pearson menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *burnout*, sehingga semakin tinggi tingkat *self-*

compassion, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami tenaga kesehatan. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh signifikan terhadap burnout dan mampu menjelaskan sebesar 15,45% variasi burnout. Meskipun kontribusinya tidak sepenuhnya besar, hal tersebut menunjukkan bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor krusial, namun tidak satu-satunya determinan burnout. Faktor eksternal seperti beban kerja, dukungan organisasi, dan kondisi lingkungan kerja juga memiliki peran penting. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis self-compassion berpotensi efektif untuk meningkatkan resiliensi psikologis dan mencegah burnout pada tenaga kesehatan. Oleh karena itu, institusi pelayanan kesehatan perlu mempertimbangkan penerapan program pengembangan self-compassion sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kesejahteraan tenaga kesehatan dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bégin, C., Gilbert-Ouimet, M., & Truchon, M. (2024). Self-compassion, burnout, and biomarkers in a sample of healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional correlational study. *Discover Psychology*, 4(1), 75.
- Buckman, J. E. J., Underwood, A., Clarke, K., Saunders, R., Hollon, S. D., Fearon, P., & Pilling, S. (2018). Risk factors for relapse and recurrence of depression in adults and how they operate: A four-phase systematic review and meta-synthesis. *Clinical Psychology Review*, 64, 13–38.
- da Silva Miguel, E., Lopes, S. O., Araújo, S. P., Priore, S. E., Alfenas, R. de C. G., & Hermsdorff, H. H. M. (2020). Association between food insecurity and cardiometabolic risk in adults and the elderly: A systematic review. *Journal of Global Health*, 10(2), 020402.
- Hall, L. H., Johnson, J., Watt, I., Tsipa, A., & O'Connor, D. B. (2016). Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: a systematic review. *PloS One*, 11(7), e0159015.
- Jung, E., & Jung, Y.-E. (2025). The Impact of Self-Compassion on Enhancing the Professional Quality of Life for Healthcare Workers. *Journal of Korean Medical Science*, 40(14).
- Kesumaputri, A., Hamidah, H., & Shalehuddin, M. (2021). Peran Self-Compassion terhadap Kualitas Hidup Profesional: Studi pada Perawat Jiwa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 169–181.
- Lestari, S. , & Kurniawan, A. (2022). Self-compassion, burnout, and professional quality of life among Indonesian nurses during the COVID-19 pandemic. . *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 11(2), 145–155., 11(2), 145–155.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.
- Maslach, C. (1998). A Multidimensional Theory of. *Theories of Organizational Stress*, 68.
- Mondal, D., Paul, P., & Karmakar, S. (2021). Increasing risks of domestic violence in India during COVID-19 pandemic. *Journal of Psychiatric Research*, 135, 94.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

- Pratiwi, R. , Nuraini, N. , & Hidayat, D. (2023). The role of self-compassion in reducing secondary traumatic stress among nurses in public hospitals. . *Indonesian Journal of Health Psychology*, 6(1), 34–42.
- Raza, W., Krachler, B., Forsberg, B., & Sommar, J. N. (2021). Air pollution, physical activity and ischaemic heart disease: a prospective cohort study of interaction effects. *BMJ Open*, 11(4), e040912.
- Sasangohar, F., Jones, S. L., Masud, F. N., Vahidy, F. S., & Kash, B. A. (2020). Provider burnout and fatigue during the COVID-19 pandemic: lessons learned from a high-volume intensive care unit. *Anesthesia & Analgesia*, 131(1), 106–111.
- Shah, M. K., Gandrakota, N., Cimiotti, J. P., Ghose, N., Moore, M., & Ali, M. K. (2021). Prevalence of and factors associated with nurse burnout in the US. *JAMA Network Open*, 4(2), e2036469–e2036469.
- Yucens, B., Basay, O., Buber, A., Tumkaya, S., Kabukcu Basay, B., Erdem, B., Becker, S. P., & Leonard Burns, G. (2024). Examining cognitive disengagement syndrome in a psychiatric outpatient sample: Psychometric support and associations with internalizing symptoms and sleep problems. *Journal of Clinical Psychology*, 80(7), 1515–1527.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.