

PELATIHAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BURNOUT* PADA PERAWAT

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

GUSTI NURHAYATI

41183507220023

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan *Self-Compassion* terhadap *Burnout* pada Perawat

Penyusun : Gusti Nurhayati

NPM : 41183507220023

Bekasi, 06 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M. Si. Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan *Self-Compassion* terhadap *Burnout* pada Perawat

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Gusti Nurhayati
41183507220023



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 06 Juli 2026

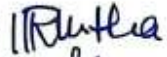
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada tanggal: 06 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana., S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.KM., M.Si. ()

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog ()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gusti Nurhayati

NPM : 41183507220023

Judul Skripsi : Pelatihan *Self-Compassion* terhadap *Burnout* pada Perawat

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor) baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu membuat atau mengarang data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengemukakan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 06 Juli 2026

Yang menyatakan Pernyataan,



Gusti Nurhayati

41183507220023

PELATIHAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BURNOUT* PADA PERAWAT

Gusti Nurhayati (gnurhayati96@gmail.com)
Siti Nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)
Universitas Islam “45” Bekasi

ABSTRACT

Burnout is a common psychological condition among nurses due to heavy workloads and emotional demands in patient care. This study aimed to examine the effect of self-compassion training on burnout among nurses. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The participants were 10 nurses selected using purposive sampling. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Self-Compassion Scale. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and paired-samples t-test. The results showed that self-compassion training significantly reduced burnout ($t = 2.332$; $p = 0.045$). Improvements were also found in the distribution of burnout dimensions, particularly emotional exhaustion and depersonalization. However, the increase in self-compassion was not statistically significant ($t = 1.048$; $p = 0.322$). These findings indicate that self-compassion training may serve as an effective psychological intervention to reduce burnout among nurses.

Keywords: *Burnout, Self-compassion training, Nurse*

ABSTRAK

*Burnout merupakan kondisi yang sering dialami perawat akibat tingginya beban kerja dan tuntutan emosional dalam memberikan pelayanan kepada pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-compassion* terhadap *burnout* pada perawat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 10 perawat yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory (MBI) dan skala *self-compassion*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap penurunan burnout pada perawat ($t = 2,332$; $p = 0,045$). Selain itu, terjadi perubahan distribusi kategori pada dimensi *burnout* setelah pelatihan, terutama pada emotional exhaustion dan depersonalization. Namun, pelatihan belum memberikan peningkatan *self-compassion* yang signifikan ($t = 1,048$; $p = 0,322$). Dengan demikian, pelatihan *self-compassion* dapat menjadi salah satu intervensi psikologis yang efektif untuk membantu menurunkan *burnout* pada perawat.*

Kata Kunci: *Burnout, Pelatihan self-compassion, Perawat*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pelatihan *Self-Compassion* terhadap *Burnout* pada Perawat" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk mendalami dan menganalisis efektivitas pelatihan *self-compassion* terhadap *burnout*. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi serta pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penulisan skripsi dan arahan akademik sejak awal masa perkuliahan.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku kaprodi psikologi yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses skripsi.
3. Bapak Taofik H. Kurniawan, SH, CHRM. selaku HRD, Ibu Ns. Christine Natalia, S.Kep selaku Kepala Perawat, Kak Ria selaku Perawat Rawat Inap dan Rumah Sakit Swasta Bekasi selaku tempat penelitian saya yang telah membantu dan melancarkan proses penelitian saya.
4. Ibu Wahyu Widayati selaku ibunda tercinta saya, telah berjasa besar dalam membantu serta memberikan dukungan moral.
5. Nurin Kristina, S.Psi., M.Si., CHt selaku fasilitator yang sudah membantu dalam kelancaran pelaksanaan pelatihan.
6. Teman-teman dan semua pihak yang turut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Saya juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak terkait.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bekasi, 06 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. <i>Burnout</i>	9
2. Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	12
3. Pelatihan.....	16
4. Perawat.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	18
C. Hipotesis.....	20
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	34
1. Variabel Y (Dependent): <i>Burnout</i>	34
2. Variabel X (Independent): Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	35
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	35
1. Subjek Penelitian.....	35
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	53
F. Etika Penelitian.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	59
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	59
B. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	60

C. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	63
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	64
E. Hasil Penelitian.....	67
F. Diskusi.....	69
G. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V PENUTUP.....	79
A. Simpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan Penelitian.....	22
Tabel 2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
Tabel 3. Blueprint Pemahaman <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 4. Blueprint <i>Burnout</i>	41
Tabel 5. Blueprint Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	41
Tabel 6. Blueprint Modul Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	42
Tabel 7. Hasil Aiken's V Alat Ukur.....	47
Tabel 8. Kategori Indeks Diskriminasi.....	47
Tabel 9. Hasil Diskriminasi Aitem <i>Emotional Exhaustion</i>	48
Tabel 10. Hasil Diskriminasi Aitem <i>Depersonalization</i>	48
Tabel 11. Hasil Diskriminasi Aitem <i>Personal Accomplishment</i>	49
Tabel 12. Hasil Diskriminasi Aitem Pelatihan <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 13. Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Burnout</i>	50
Tabel 14. Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 15. Kategori Koefisien Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	52
Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas.....	52
Tabel 17. Teknik Deskriptif.....	53
Tabel 18. Asumsi Uji Normalitas.....	55
Tabel 19. Deskripsi Demografis Subjek.....	63
Tabel 20. Deskripsi <i>Burnout</i> Penelitian Sebelum Pelatihan.....	64
Tabel 21. Deskripsi <i>Burnout</i> Penelitian Sesudah Pelatihan.....	65
Tabel 22. Deskripsi <i>Self-Compassion</i> Penelitian Sebelum.....	66
Tabel 23. Deskripsi <i>Self-Compassion</i> Penelitian Sesudah.....	66
Tabel 24. Skor Pre-test dan Post-test Pemahaman <i>Self-Compassion</i>	67
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis <i>Self-Compassion</i>	68
Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis <i>Burnout</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 2. Rancangan Eksperimen.....	33
Gambar 3. Alur Rancangan Penelitian.....	34

Turnitin.docx

ORIGINALITY REPORT

19%
SIMILARITY INDEX

17%
INTERNET SOURCES

7%
PUBLICATIONS

9%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** repository.uin-suska.ac.id
Internet Source
- 2** repository.unismabekasi.ac.id
Internet Source
- 3** docplayer.info
Internet Source
- 4** text-id.123dok.com
Internet Source
- 5** core.ac.uk
Internet Source
- 6** eprints.uny.ac.id
Internet Source
- 7** ettheses.uin-malang.ac.id
Internet Source
- 8** jurnal.alimspublishing.co.id
Internet Source
- 9** Submitted to IAIN Purwokerto
Student Paper
- 10** Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia
Student Paper
- 11** ulilalbabinstitute.id
Internet Source
- 12** ejournal.penerbitjurnal.com
Internet Source
- 13** Submitted to Universitas Negeri Jakarta
Student Paper
- 14** jurnal.um-tapsel.ac.id
Internet Source
- 15** www.scribd.com
Internet Source