



**PERAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MODERATOR
DALAM HUBUNGAN ALTRUISME TERHADAP *FLOURISHING*
PADA RELAWAN DI DKI JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**HARIF FADILLAH
46122010060**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**PERAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MODERATOR
DALAM HUBUNGAN ALTRUISME TERHADAP *FLOURISHING*
PADA RELAWAN DI DKI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S-1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**HARIF FADILLAH
46122010060**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Harif Fadillah

NIM : 46122010060

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada Relawan di DKI Jakarta.

Menyatakan Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS Jakarta, 27 Januari 2025
MERCU BUANA



(Harif Fadillah)

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

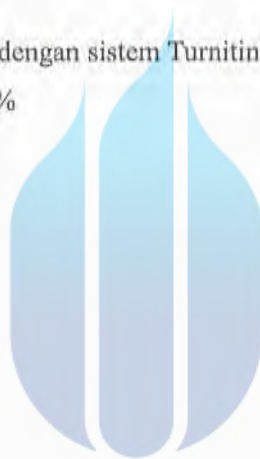
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh:

Nama : Harif Fadillah
NIM : 46122010060
Program Studi : Psikologi

dengan judul

“Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada relawan di DKI Jakarta.”

telah dilakukan pengecekan similarity dengan sistem Turnitin pada tanggal 23 Januari 2026
didapatkan nilai persentase sebesar 24%



Jakarta, 23 Januari 2026

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

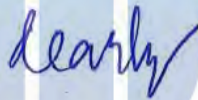
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Harif Fadillah
NIM : 46122010060
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada Relawan di DKI Jakarta.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 2 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Dr. Dearly, M.Psi Psikolog
NIDN/NUPT: 0302038003

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 2 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
Psikologi
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi.,
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya pada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul “Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada relawan di DKI Jakarta.”. Penyusunan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan rasa syukur dan menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M. Psi., Psikolog. dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Dearly, M. Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mendampingi proses penulisan skripsi ini dengan arahan yang jelas, dukungan yang konsisten, serta keterbukaan dalam berdiskusi. Penulis sangat menghargai waktu dan perhatian yang diberikan sepanjang proses bimbingan.
6. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal, atas masukan yang membangun dan saran-saran berharga yang turut mendukung jalannya penelitian ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu, pembelajaran, dan dukungan akademik yang telah membentuk pemahaman penulis selama masa studi.
8. Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana atas pelayanan dan dukungan administratif yang mempermudah penulis dalam menyelesaikan berbagai proses akademik.
9. Kedua Orang Tua Peneliti, yakni Ayah Endrinov dan Ibu Yuliarti. Terima kasih atas dukungan yang konsisten dalam bentuk doa, motivasi, kemudahan, serta kepercayaan yang diberikan selama penulis menyelesaikan studi hingga tahap penyusunan skripsi.

10. Kepada Teman-Teman Seperjuangan Penulis, yang menjadi teman dalam melakukan suatu kegiatan seperti berolahraga dan bercerita ketika Penulis merasakan kejenuhan, terimakasih telah menjadi sebuah tempat dalam mengisi kejenuhan yang dialami oleh Penulis.
11. Kepada rekan-rekan senior (Lailatul Ba'diah, S.Psi., Roudotul Firdaus S.Psi., dll.) yang telah memberikan teladan dan bantuan teknis selama proses penelitian ini berlangsung. Kesiediaan rekan-rekan untuk berbagi ilmu dan meluangkan waktu di tengah kesibukan sangatlah berarti bagi penulis. Semoga segala kebaikan dan bantuan tersebut mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya.
12. Kepada Kakak dan Om pemilik Warung Rasayange, Terima kasih atas kemurahhatiannya dalam memfasilitasi tempat yang nyaman bagi penulis untuk mengerjakan tugas akhir ini. Keramahan dan kenyamanan yang disediakan di Warung Rasayange telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis.
13. Kepada Seluruh Responden Penelitian, yang telah berpartisipasi dengan terbuka dan bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan masing-masing.
14. Kepada diri saya sendiri, Harif Fadillah, Terima kasih karena sudah memilih untuk bertahan dan tetap bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah berani mengambil tantangan ini dan tidak menyerah meski prosesnya sangat menguras tenaga dan pikiran. Kamu sudah membuktikan bahwa kamu mampu berdiri tegak sampai garis akhir.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 27 Januari 2026

Harif Fadillah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Harif Fadillah

NIM : 46122010060

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada Relawan di DKI Jakarta.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mcrawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

MERCU BUANA

Jakarta, 27 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Harif Fadillah)

Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada relawan di DKI Jakarta.

Harif Fadillah

ABSTRAK

Relawan di DKI Jakarta seringkali dihadapkan pada tekanan emosional tinggi yang menuntut keseimbangan antara kepedulian sosial dan penerimaan diri guna mencapai keberfungsian psikologis yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada 205 relawan di DKI Jakarta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Generative Altruism Scale* (GALS), *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *Flourishing Scale* (FS). Melalui pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *non-probability sampling*, data dianalisis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa altruisme dan *self-compassion* secara parsial berhubungan positif signifikan terhadap *flourishing*. Namun, nilai signifikansi interaksi sebesar 0,916 ($p > 0,05$) membuktikan bahwa *self-compassion* tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing*. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis relawan didorong secara mandiri oleh perilaku menolong serta sikap welas asih terhadap diri sendiri, bukan melalui interaksi antara kedua variabel tersebut.

Kata Kunci: Altruisme, *Flourishing*, Relawan, *Self-Compassion*



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan altruisme terhadap *flourishing* pada relawan di DKI Jakarta.

Harif Fadillah

ABSTRACT

Volunteers in DKI Jakarta are often faced with high emotional pressure that requires a balance between social concern and self-acceptance in order to achieve optimal psychological functioning. This study aims to examine the role of self-compassion as a moderator in the relationship between altruism and flourishing in 205 volunteers in DKI Jakarta. The instruments used in this study included the Generative Altruism Scale (GALS), Self-Compassion Scale (SCS), and Flourishing Scale (FS). Through a correlational quantitative approach with non-probability sampling techniques, the data were analyzed using Moderated Regression Analysis (MRA) and Pearson's correlation test. The results showed that altruism and self-compassion were partially and significantly positively related to flourishing. However, the interaction significance value of 0.916 ($p > 0.05$) proved that self-compassion did not play a role as a moderator in the relationship between altruism and flourishing. These findings indicate that the improvement in volunteers psychological well-being is driven independently by helping behavior and self-compassion, rather than through the interaction between the two variables.

Keywords: Altruism, Flourishing, Volunteers, Self-Compassion

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II.....	8
LANDASAN TEORI.....	8
2.1 <i>Flourishing</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Flourishing</i>	8
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Flourishing</i>	8
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Flourishing</i>	9
2.2 Altruisme	10
2.2.1 Definisi Altruisme	10
2.2.2 Dimensi Altruisme	11
2.2.3 Faktor-Faktor Altruisme.....	11
2.3 <i>Self Compassion</i>	12
2.3.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	12
2.3.2 Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	12
2.3.3. Faktor <i>Self compassion</i>	14
2.4 Penelitian Terdahulu	17
2.5 Dinamika Penelitian	23
2.6 Kerangka Berpikir	26
2.7 Hipotesis	27
BAB III	28

METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.2.1 Populasi	28
3.2.2 Sampel	28
3.3 Definisi Operasional	29
3.3.1 <i>Flourishing</i> (Y)	29
3.3.2 Altruisme (X)	30
3.3.3 <i>Self-Compassion</i> (Mo)	30
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.4.1 Alat Ukur <i>Flourishing</i>	31
3.4.2 Alat Ukur Altruisme	32
3.4.3 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	33
3.5 Validitas dan Reliabilitas	33
3.5.1 Validitas	33
3.5.2 Hasil Analisa Item Variabel	35
3.5.3 Reliabilitas	38
3.6 Analisis Data	39
3.6.1 Analisis Data Deskriptif	39
3.6.2 Analisa Inferensial	39
3.6.3 Uji Hipotesis	41
1. Analisis Regresi Linear Sederhana	41
2. <i>Moderated Regression Analysis</i> / MRA	41
3. Uji Tambahan	42
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Umum Subjek	43
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	46
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	46
4.4 Uji Asumsi	49
4.4.1 Uji Normalitas	49
4.4.2 Uji Linearitas	52
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas	54
4.4.4 Uji Multikolinearitas	55
4.5 Uji Hipotesis	56
4.5.1 Uji Regresi Linear Sederhana Altruisme	56
4.5.3 Uji Regresi Linear Sederhana <i>Self-Compassion</i>	57
4.5.4 <i>Moderated Regression Analysis</i> / MRA	57
4.6 Uji Beda	59
4.7 Pembahasan	60
BAB V	72

KESIMPULAN.....	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Keterbatasan Penelitian	72
5.3 Saran Penelitian	72
5.3.1 Saran Teoritis	72
5.3.2 Saran Praktis.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	80



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3.1 Blueprint <i>Flourishing</i>	31
Tabel 3.2 Blueprint Altruisme	32
Tabel 3.3 Blueprint <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 3.4 Kriteria Goodness Of Fit (Hair et al., 2010)	34
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Altruisme, <i>Flourishing</i> , dan <i>Self-Compassion</i>	34
Tabel 3.6 Hasil Analisa Item Altruisme	35
Tabel 3.7 Hasil Analisa Item <i>Flourishing</i>	36
Tabel 3.8 Hasil Analisa Item <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas	38
Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin	43
Tabel 4.2 Data Usia	44
Tabel 4.3 Data Domisili	44
Tabel 4.4 Data Pekerjaan	45
Tabel 4.5 Rentang Waktu	45
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Responden	46
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi	46
Tabel 4.8 Distribusi Kategorisasi Variabel	47
Tabel 4.9 Mean Empirik Berdasarkan Kategorisasi Demografi	47
Tabel 4.10 Hasil Linearitas Altruisme dan <i>Flourishing</i>	52
Tabel 4.11 Hasil Linearitas <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>	53
Tabel 4.12 Hasil Uji Heteroskedastisitas	55
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas	55
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinan Altruisme dan <i>Flourishing</i>	56
Tabel 4.15 Hasil Uji Linear Altruisme dan <i>Flourishing</i>	56
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinan <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>	57
Tabel 4.17 Hasil Uji Linear <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>	57
Tabel 4.18 Hasil Analisis Regresi Moderasi	58
Tabel 4.19 Hasil Uji Beda Berdasarkan Demografi	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 3.1 Hasil Perhitungan $G*Power$	29
Gambar 4.1 Normal Q-Q Plot Altruisme	49
Gambar 4.2 Boxplot Altruisme	50
Gambar 4.3 Normal Q-Q Plot <i>Flourishing</i>	50
Gambar 4.4 Box Plot <i>Flourishing</i>	51
Gambar 4.5 Normal Q-Q Plot <i>Self-Compassion</i>	51
Gambar 4.6 Box Plot <i>Self-Compassion</i>	52
Gambar 4.7 Scatterplot Linearitas Variabel Altruisme dan <i>Flourishing</i>	53
Gambar 4.8 Scatterplot Linearitas Variabel <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Etik KPIN	80
Lampiran 2 Kuesioner	81
Lampiran 3 Expert Judgement	88
Lampiran 4 Hasil Olah Data Penelitian	90
Lampiran 5 Biografi Penulis	100
Lampiran 6 Hasil Uji Plagiarisme.....	101

