



**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP *FLOURISHING* PADA GENERASI *SANDWICH***

SKRIPSI

ENI SUSIYANTI

46120120004

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP *FLOURISHING* PADA GENERASI *SANDWICH***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

ENI SUSIYANTI

46120120004

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eni Susiyanti
NIM : 46120120004
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy*
Terhadap *Flourishing* Pada Generasi *Sandwich*

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS Jakarta, 03 Februari 2025
MERCU BUANA



Eni Susiyanti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Eni Susiyanti

NIM : 46120120004

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Self Compassion Dan Self Efficacy Terhadap Flourishing Pada Generasi Sandwich

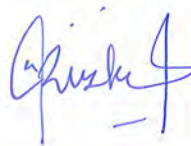
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Ketua Penguji : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

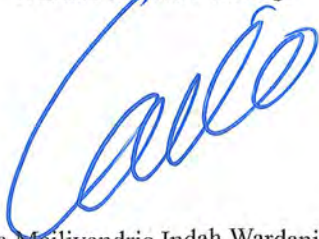
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 3 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji Tugas Akhir dan Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen *reviewer* dalam seminar proposal saya yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membangun penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
8. Seluruh Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu penulis dalam urusan administrasi.

9. Kedua orang tua dan adik saya yang senantiasa selalu memberikan doa dan segala bentuk *support-nya* demi kelancaran dalam setiap langkah yang saya jalani.
10. Kepada diri saya sendiri atas segala usaha, waktu, dan tenaga yang telah dicurahkan dalam proses penulisan skripsi ini. Meskipun banyak tantangan dan rintangan yang peneliti hadapi sebagai karyawan sekaligus mahasiswa, namun peneliti berhasil melalui semuanya dengan keyakinan yang kuat. Terima kasih telah terus berusaha dan tidak menyerah untuk mencapai tujuan ini.
11. Frety Brilianty Djoenina dan Liviana yang tidak pernah lelah menyemangati, memberikan dukungan, dan selalu ada kapan saja ketika penulis membutuhkan bantuan atau teman mengobrol atau mendengarkan keluh kesah ketika stagnan dalam mengerjakan skripsi ini.
12. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak berkontribusi dan memberikan dukungan untuk penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Para seniman seperti BTS, The Rose, dan Dept yang lagu-lagu nya telah membuat semangat penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

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

Jakarta, 03 Februari 2025

Eni Susiyanti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Eni Susiyanti
NIM : 46120120004
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* Terhadap *Flourishing* Pada Generasi *Sandwich*

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*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 03 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Eni Susiyanti

ABSTRAK

Nama : Eni Susiyanti
NIM : 46120120004
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* Terhadap *Flourishing* Pada Generasi *Sandwich*
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Pengalaman menanggung kehidupan orang tua serta saudara kandung atau keluarga lainnya, disamping diri sendiri dan keluarga inti secara bersamaan dapat dapat menyebabkan kesulitan dalam mencapai keseimbangan hidup dan kesejahteraan pada generasi *sandwich*. Untuk itu, diperlukan *self compassion* dan *self efficacy* untuk menyeimbangkan beban berlebih tersebut dan mendukung generasi *sandwich* mencapai *flourishing* dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *flourishing* pada generasi *sandwich*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional prediktif dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh 293 responden generasi *sandwich*. Alat ukur yang digunakan adalah *flourishing scale* (FS), *self compassion scale* (SCS), dan *general self efficacy scale* (GSES). Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan *software* IBM SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh positif terhadap *flourishing* (Sig. $<0.001 < 0.05$). Artinya, jika *self compassion* meningkat maka *flourishing* juga akan meningkat. Kemudian *self efficacy* berpengaruh terhadap *flourishing* (Sig. $0.026 < 0.05$). Artinya, jika *self efficacy* meningkat maka *flourishing* juga akan meningkat. Lebih lanjut, secara simultan, *self compassion* dan *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *flourishing* (Sig. $<0.001 < 0.05$). Artinya, jika *self compassion* dan *self efficacy* secara bersamaan meningkat maka *flourishing* juga akan meningkat.

Kata Kunci: *Flourishing, Self Compassion, Self Efficacy, Generasi Sandwich*

ABSTRACT

Name : Eni Susiyanti
NIM : 46120120004
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The Influence of Self Compassion and Self Efficacy on Flourishing in Sandwich Generation*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

The experience of supporting parents, siblings, or other family members, in addition to oneself and one's nuclear family simultaneously, can create challenges in achieving life balance and well-being for the sandwich generation. Therefore, self-compassion and self-efficacy are needed to balance this excessive burden and help the sandwich generation achieve flourishing in their lives. This study aims to examine the influence of self-compassion and self-efficacy on flourishing in the sandwich generation. The research adopts a quantitative approach with a predictive correlational method, using purposive sampling to collect data from 293 sandwich generation respondents. The measurement instruments used include the Flourishing Scale (FS), Self-Compassion Scale (SCS), and General Self-Efficacy Scale (GSES). The research data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS version 27. The results show that self-compassion has a positive effect on flourishing (Sig. $< 0.001 < 0.05$). This means that as self-compassion increases, flourishing also increases. Furthermore, self-efficacy has an effect on flourishing (Sig. $0.026 < 0.05$). This indicates that as self-efficacy increases, flourishing also increases. Additionally, simultaneously, self-compassion and self-efficacy significantly affect flourishing ($< 0.001 < 0.05$). This means that when both self-compassion and self-efficacy increase together, flourishing will also increase.

Keywords: *Flourishing, Self-Compassion, Self-Efficacy, Sandwich Generation*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Flourishing</i>	11
2.1.1 <i>Pengertian Flourishing</i>	11
2.1.2 <i>Aspek Flourishing</i>	11
2.1.3 <i>Faktor Flourishing</i>	12
2.2 <i>Self Compassion</i>	13
2.2.1 <i>Pengertian Self Compassion</i>	13
2.2.2 <i>Aspek Self Compassion</i>	14
2.2.3 <i>Faktor Self Compassion</i>	16
2.3 <i>Self Efficacy</i>	18

2.3.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	18
2.3.2 Aspek <i>Self Efficacy</i>	19
2.3.3 Faktor <i>Self Efficacy</i>	19
2.4 Generasi <i>Sandwich</i>	21
2.5 Penelitian Terdahulu	23
2.6 Dinamika Penelitian.....	29
2.7 Kerangka Berpikir	32
2.8 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.2.1 Populasi Penelitian	34
3.2.2 Sampel Penelitian	34
3.3 Definisi Operasional.....	35
3.3.1 <i>Flourishing</i>	35
3.3.2 <i>Self Compassion</i>	36
3.3.3 <i>Self Efficacy</i>	36
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.4.1 Skala <i>Flourishing</i>	36
3.4.2 Skala <i>Self Compassion</i>	37
3.4.3 Skala <i>Self Efficacy</i>	39
3.5 Validitas & Reliabilitas	40
3.5.1 Uji Validitas.....	40
3.5.2 Uji Reliabilitas	45
3.6 Analisis Data	45
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	45
3.6.2 Analisis Inferensial	46
3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik.....	46
3.6.2.1.1 Uji Normalitas	46
3.6.2.1.2 Uji Linearitas.....	46
3.6.2.1.3 Uji Heteroskedastisitas	46
3.6.2.1.4 Uji Multikolinearitas.....	47
3.6.2.2 Uji Hipotesis.....	47

3.6.2.2.1 Analisis Regresi Linear Berganda	47
3.6.3 Uji Tambahan	47
3.6.3.1 Uji Beda.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Gambaran Umum Subjek	49
4.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	52
4.2.1 Analisis Deskriptif.....	52
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	54
4.3 Analisis Inferensial.....	60
4.3.1 Uji Asumsi Klasik.....	60
4.3.1.1 Uji Normalitas	60
4.3.1.2 Uji Linearitas.....	61
4.3.1.3 Uji Heteroskedastisitas	62
4.3.1.4 Uji Multikolinearitas.....	63
4.3.2 Uji Hipotesis.....	64
4.3.2.1 Uji Regresi Linear Berganda	64
4.3.2.2 Uji T (Parsial)	65
4.3.2.3 Uji F (Simultan)	67
4.3.2.4 Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	68
4.3.3 Uji Tambahan	70
4.3.3.1 Uji Beda.....	70
4.3.3.1.1 Uji Beda T-test	70
4.3.3.1.2 Uji Analisis Varian (Anova) Satu Arah	71
4.4 Diskusi	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	86
5.3 Saran.....	87
5.3.1 Saran Teoritis.....	87
5.3.2 Saran Praktis	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 3.1 Blue Print Alat Ukur Flourishing.....	37
Tabel 3.2 Blue Print Alat Ukur Self Compassion	38
Tabel 3.3 Blue Print Alat Ukur Self Efficacy	39
Tabel 3.4 Kriteria Goodness of Fit.....	40
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas	40
Tabel 3.6 Hasil Item Flourishing.....	41
Tabel 3.7 Hasil Item Self Compassion	42
Tabel 3.8 Hasil Item Self Efficacy	44
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas.....	45
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	49
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif.....	52
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi.....	54
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Hipotetik & Empirik	54
Tabel 4.5 Mean Flourishing, Self Compassion, dan Self Efficacy.....	56
Tabel 4.6 Hasil Linearitas Flourishing dan Self Compassion	61
Tabel 4.7 Hasil Linearitas Flourishing dan Self Efficacy	62
Tabel 4.8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas	63
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linear Berganda Self Compassion, Self Efficacy, dan Flourishing.....	64
Tabel 4.11 Hasil Uji T Self Compassion terhadap Flourishing	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Koefisien Determinasi Self Compassion dan Flourishing..	65
Tabel 4.13 Hasil Uji T Self Efficacy terhadap Flourishing.....	66
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi Self Efficacy dan Flourishing.....	66
Tabel 4.15 Hasil Uji F Self Compassion, Self Efficacy terhadap Flourishing.....	67
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi Self Compassion, Self Efficacy, dan Flourishing	67
Tabel 4.17 Tabel Matriks Korelasi Antar Dimensi Self Compassion, Self Efficacy, dan Flourishing.....	68
Tabel 4.18 Tabel Interval Koefisien	69
Tabel 4.19 Uji Beda Tahap Pertama melalui T-test pada Jenis Kelamin	70
Tabel 4.20 Uji Beda Tahap Kedua melalui T-test pada Jenis Kelamin	71
Tabel 4.21 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Usia.....	71
Tabel 4.22 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Status Perkawinan	72
Tabel 4.23 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Pekerjaan	72
Tabel 4.24 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Masa Kerja.....	73

Tabel 4.25 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Status Kepegawaian.....	73
Tabel 4.26 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Pendapatan Per Bulan	74
Tabel 4.27 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Jumlah Tanggungan.....	74
Tabel 4.28 Uji Beda melalui Analisis Varian (Anova) Satu Arah pada Pengeluaran Per Bulan	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 3.1 Hasil Perhitungan G*Power	35
Gambar 4.1 Normal Q-Q Plot dan Box Plot pada Variabel Flourishing	60
Gambar 4.2 Normal Q-Q Plot dan Box Plot pada Variabel <i>Self Compassion</i>	60
Gambar 4.3 Normal Q-Q Plot dan Box Plot pada Variabel Self efficacy	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Review Proposal Tugas Akhir	103
Lampiran 2 Uji Etik KPIN.....	106
Lampiran 3 Kuesioner.....	108
Lampiran 4 Hasil Olah Data Penelitian.....	113
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarisme	128

