



PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY* TERHADAP *FLOURISHING* PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS KOTA TANGERANG

SKRIPSI

Roudotul Firdaus

46121010190

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024/2025**



PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY* TERHADAP *FLOWISHING* PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS KOTA TANGERANG

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
(S-1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Roudotul Firdaus
46121010190

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024/2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roudotul Firdaus
NIM : 46121010190
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* dan *Psychological Flexibility* terhadap *Flourishing* Pada Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Kota Tangerang

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

Jakarta, 8 Februari 2025



Roudotul Firdaus

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh;

Nama : Roudotul Firdaus
NIM : 46121010190
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* dan *Psychological Flexibility* Terhadap *Flourishing* Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kota Tangerang

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 : 302038003

(.....)

Ketua Penguji : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog.
NIDN : 308098203

(.....)

Penguji 1 : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog.
NIDN : 1021118602

(.....)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Februari 2025
Mengetahui.

Dekan Fakultas Psikologi

(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.)

Ketua Program Studi

(Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikologi)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah – Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh *self-compassion* dan *psychological flexibility* terhadap *flourishing* pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kota Tangerang”. Karya Tugas Akhir ini disusun guna untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi (S. Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa amat sangat bersyukur atas bantuan dan dorongan semangat, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang sudah sangat bersedia untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir penulis dengan baik.

Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, S. Psi. M. Psi. Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Bapak Dani Irmawan S. Psi. M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberi dukungan serta memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan tugas akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan ibu.

7. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si. selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal pada penelitian saya serta telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian ini.
8. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Sidang Tugas Akhir dan Ibu Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir, terimakasih atas arahan, saran, dan masukannya sehingga tugas akhir ini dapat lebih baik.
9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pengetahuan dan berbagai bantuan kepada penulis selama masa studi.
10. Seluruh staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu penulis dalam kepentingan administrasi.
11. Terima Kasih kepada orang tua saya dan kakak saya yang sangat saya cintai dan hormati Abdul Hamid, Muiyah Sri Wahyuningsih, dan Dimas Aditya. Terima kasih karena sudah selalu mendoakan saya agar saya mampu tumbuh menjadi anak yang kuat dan selalu berani.
12. Terima kasih kepada teman seperjuangan perkuliahan ini Bayu Sasongko, Ica Tajudin, Moeh Shidqi Rizqullah, terimakasih sudah selalu memberikan dukungan dan menjadi warna baru bagi penulis.
13. Terima kasih kepada sahabat saya komunitas Naik Gunung yang berisikan saudara Ica Tajudin, Bayu Sasongko, Moeh Shidqi Rizqullah, Nuno Rekso Rismono, Riyan Anugerah Khalik, Lascha Tona Varizy, Faiqbal Maulana Muchtar dan Naufal Ikhsan yang selalu menjadi tempat penulis berkeluh kesah, berbagi tawa dan memberikan motivasi pada penulis untuk mengerjakan Tugas Akhir ini.
14. Terima kasih kepada bang Waskito Wibowo., S.Psi. selaku mentor selama kuliah serta membantu dalam tugas akhir ini, dan sering dijadikan tempat diskusi dalam penelitian ini.
15. Terima kasih kepada Avril Ratna Anjely yang selalu menjadi support system untuk mengerjakan Tugas Akhir ini.
16. Terimakasih kepada laboran Laboratorium Psikometri dan teman-teman asisten Laboratorium Psikometri yang telah memberikan dukungan pada penulis

17. Terima kasih kepada guru-guru saya selama saya hidup yang selalu memberikan ilmu yang bermanfaat, dukungan dan doa bagi penulis.
18. Terimakasih kepada Puskesmas Ciledug, Puskesmas Cipondoh, Puskesmas Karang Tengah, Puskesmas Ketapang, Puskesmas Kunciran, Puskesmas Kunciran Baru, Puskesmas Larangan Utara, Puskesmas Pedurenan, Puskesmas Pondok Bahar, Puskesmas Poris Gaga Lama dan Dinas Kesehatan Kota Tangerang yang telah memberikan izin untuk tempat meneliti.
19. Terimakasih kepada seluruh responden penelitian saya Tenaga Kesehatan Puskesmas di Wilayah Kota Tangerang yang sudah rela meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner saya.
20. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah membantu penulis. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat untuk kita semua, aamiin aamiin aamiin...



Jakarta, 15 November 2025

Roudotul Firdaus

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Roudotul Firdaus

NIM : 46121010190

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* dan *Psychological flexibility* terhadap *Flourishing* pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kota Tangerang

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, mengalih media/formatkan, 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, 15 November 2024

Yang menyatakan



Roudotul Firdaus

ABSTRAK

Nama : Roudotul Firdaus
NIM : 46121010190
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* dan *Psychological Flexibility* terhadap *Flourishing* Pada Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Kota Tangerang
Pembimbing : Dr. Dearly., M.Psi, Psikolog.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *psychological flexibility* terhadap *flourishing* pada tenaga kesehatan di puskesmas Kota Tangerang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan memperoleh 290 responden berbagai jenis tenaga kesehatan dan puskesmas di wilayah Kota Tangerang. Alat ukur yang digunakan adalah *flourishing scale* (FS), *Self- Compassion Scale* versi adaptasi Indonesia dan *Psychological Flexibility Questionnaire* (PFQ). Data dianalisis dengan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *psychological flexibility* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *flourishing*, baik secara parsial maupun bersama-sama. Secara simultan *self-compassion* dan *psychological flexibility* berpengaruh signifikan dan positif terhadap *flourishing* sebesar 21.8% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: *Self-Compassion*, *Psychological Flexibility*, *Flourishing*, Tenaga Kesehatan

ABSTRACT

Name : Roudotul Firdaus
NIM : 46121010190
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The Effect of Self-Compassion and Psychological Flexibility on Flourishing in Health Workers at the Tangerang City Health Center*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

This study aims to determine the effect of self-compassion and psychological flexibility on flourishing in health workers in Tangerang City health centers. The approach used was quantitative with a correlational approach. The sampling technique used was simple random sampling by obtaining 290 respondents of various types of health workers and health centers in the Tangerang City area. The measuring instrument used in this study to measure flourishing is flourishing scale (FS). to measure self-compassion using Self-Compassion Scale Indonesian adaptation version and Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ) to measure psychological flexibility. The results showed that self-compassion has a positive effect on flourishing. That is, if self-compassion increases, flourishing also increases. In addition, Psychological flexibility has a positive effect on flourishing. which means, if psychological flexibility increases, flourishing also increases. Then simultaneously self-compassion and psychological flexibility have a significant and positive effect on flourishing by 21.8% and the rest is influenced by other variables that are not studied.

Keywords: Self-Compassion, Psychological Flexibility, Flourishing, Health Worker

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSTUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	12
1.3. Tujuan Penelitian	12
1.4. Manfaat Penelitian	12
1.4.1. Manfaat Teoritis	12
1.4.2. Manfaat Praktis	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
2.1. <i>Flourishing</i>	14
2.1.1. Pengertian <i>Flourishing</i>	14
2.1.2. Komponen <i>Flourishing</i>	15
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Flourishing</i>	16
2.1. <i>Self-Compassion</i>	17
2.1.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	17
2.1.2. Aspek <i>Self-Compassion</i>	18

2.1.3. Faktor Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	20
2.2. <i>Psychological Flexibility</i>	23
2.2.1. Pengertian <i>Psychological Flexibility</i>	23
2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Flexibility</i>	24
2.2.3. Dimensi <i>Psychological Flexibility</i>	25
2.3. Penelitian Terdahulu	26
2.4. Dinamika penelitian	33
2.5. Kerangka Berpikir	36
2.6. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1. Desain Penelitian	37
3.2. Populasi dan Sampel	37
3.2.1. Populasi	37
3.2.2. Sampel	37
3.2.3. Teknik Sampling	38
3.3. Teknik Pengumpulan Data	39
3.4. Definisi Operasional Variabel	39
3.4.1. Variabel <i>Flourishing</i> (Y)	39
3.4.2. <i>Self-Compassion</i> (X1)	39
3.4.3. <i>Psychological Flexibility</i> (X2)	40
3.5. Instrumen Penelitian	40
3.5.1. Alat Ukur <i>Flourishing</i>	40
3.5.2. Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	41
3.5.3. Alat Ukur <i>Psychological Flexibility</i>	42
3.6. Validitas dan Reliabilitas	43
3.6.1. Validitas	43
3.6.2. Reliabilitas	48
3.7. Analisis Data	50
3.7.1. Analisa Deskriptif	50
3.7.2. Analisa Inferensial	50

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Gambaran Umum Subjek	53
4.2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	57
4.3. Uji Asumsi Klasik	72
4.3.1. Uji Normalitas	72
4.3.2. Uji Linieritas	76
4.3.3. Uji Heteroskedastisitas	77
4.3.4. Uji Multikolinieritas	79
4.4. Uji Hipotesis.....	79
4.4.1. Uji Regresi Linear Berganda.....	79
4.5. Uji Tambahan.....	88
4.5.1. Uji Beda.....	88
4.6. Diskusi.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
5.1. Kesimpulan.....	102
5.2. Keterbatasan Penelitian	102
5.3. Saran.....	102
5.3.1. Saran Teoritis	102
5.3.2. Saran Praktis.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Sampel	48
Tabel 3.2 Blueprint Skala Flourishing	50
Tabel 3.3 Blueprint Skala Self-Compassion	51
Tabel 3.4 Blueprint Skala Psychological Flexibility.....	52
Tabel 3.5 Hasil Analisa Item Self-Compassion	53
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Self-Compassion	55
Tabel 3.7 Hasil Analisa Item Psychological Flexibility	55
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Psychological Flexibility	56
Tabel 3.9 Hasil Analisa Item Flourishing	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Flourishing	57
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Self-Compassion	58
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Psychological Flexibility	58
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Flourishing	59
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek.....	63
Tabel 4.2 Analisa Deskriptif	67
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi	69
Tabel 4.4 Kategorisasi data Variabel Self-Compassion.....	70
Tabel 4.5 Kategorisasi data Variabel Psychological Flexibility	70
Tabel 4.6 Kategorisasi data Variabel Flourishing	70
Tabel 4.7 Mean data demografi Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing	71
Tabel 4.8 Mean Demografi Jenis Kelamin Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing	74
Tabel 4.9 Mean Demografi Usia Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing	75
Tabel 4.10 Mean Demografi Tingkat Pendidikan Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing	76
Tabel 4.11 Mean Demografi Pendapatan Saat ini Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing	77

Tabel 4.12 Mean Demografi Jenis Tenaga Kerja Instansi Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing.....	77
Tabel 4.13 Mean Demografi Tempat Puskesmas Bekerja Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing.....	78
Tabel 4.14 Mean Demografi Jenis Tenaga Kesehatan Pada Variabel Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing	80
Tabel 4.15 Hasil uji linieritas Self-Compassion dengan Flourishing	85
Tabel 4.16 Hasil uji linieritas Psychological Flexibility dengan Flourishing	85
Tabel 4.17 Hasil Uji Heteroskedastisitas	86
Tabel 4.18 Hasil Uji Multikolinieritas	87
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Linear Berganda Self-Compassion, Psychological Flexibility, dan Flourishing.....	88
Tabel 4.20 Hasil Uji Koefisien Determinasi Self-Compassion terhadap Flourishing	89
Tabel 4.21 Hasil Uji Koefisien Determinasi Psychological Flexibility terhadap Flourishing	89
Tabel 4.22 Hasil Uji Koefisien Determinasi Self-Compassion dan Psychological Flexibility terhadap Flourishing.....	90
Tabel 4.23 Hasil Uji Koefisien Determinasi Self-Compassion dan Psychological Flexibility terhadap Flourishing.....	90
Tabel 4.24 korelasi antar aspek Self-compassion dan Flourishing	91
Tabel 4.25 Korelasi Antar Dimensi Psychological flexibility dan Flourishing.....	92
Tabel 4.26 Tingkat Korelasi.....	93
Tabel 4.27 Hasil Uji t Self-Compassion terhadap Flourishing	94
Tabel 4.28 Hasil Uji T Psychological Flexibility terhadap Flourishing	95
Tabel 4.29 Hasil Uji Beda melalui T-test pada Jenis Kelamin	96
Tabel 4.30 Hasil Uji Beda melalui T-test pada Jenis Pekerjaan Instansi.....	96
Tabel 4.31 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada Tingkat Pendidikan	97
Tabel 4.32 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada Pendapatan Saat Ini	98
Tabel 4.33 Hasil Uji Post Hoc Tukey HSD pada Demografi Pendapatan	99
Tabel 4.34 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada Demografi Usia ...	100

Tabel 4.35 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada Demografi Jenis Tenaga Kesehatan	100
---	-----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	47
Gambar 4.1 Normal Q-Q Plot Variabel Self-Compassion.....	82
Gambar 4.2 Box Plot Variabel Self-Compassion	83
Gambar 4.3 Normal Q-Q Plot Variabel Psychological Flexibility	83
Gambar 4.4 Box Plot Variabel Psychological Flexibility	84
Gambar 4.5 Normal Q-Q Plot Variabel Flourishing.....	84
Gambar 4.6 Box Plot Variabel Flourishing	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	119
Lampiran 2 Hasil Review Proposal Tugas Akhir	129
Lampiran 3 Uji Etik KPIN	131
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 5 Kuesioner.....	132
Lampiran 6 Uji Plagiarisme.....	127
Lampiran 7 Uji Plagiarisme.....	144

