



**PENGARUH *SEL-COMPASSION* TERHADAP *BURNOUT* PADA
TENAGA LABORATORIUM MEDIS**

SKRIPSI

NURA ALFIANA RIZKA

46120110069

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH *SEL-COMPASSION* TERHADAP *BURNOUT*
PADA TENAGA LABORATORIUM MEDIS**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana (S-1) Pada Program Studi Psikologi**

HALAMAN JUDUL

NURA ALFIANA RIZKA

46120110069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nura Alfiana Rizka

NIM : 46120110069

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Burnout*
pada Tenaga Laboratorium Medis

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

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Agustus 2025



Nura Alfiana Rizka

46120110069

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nura Alfiana Rizka

NIM : 46120110069

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Self-Compassion Terhadap Burnout Pada Tenaga Laboratorium Medis

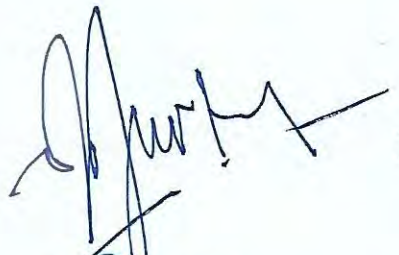
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian

Disahkan oleh:

Pembimbing : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801

()

Ketua Penguji : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

Penguji 1 : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

1. Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Self-Compassion terhadap Burnout pada Tenaga Laboratorium Medis di Provinsi Jawa Tengah” dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:
2. Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah, rahmat, serta hidayah-Nya yang berlimpah dan kasih yang besar sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
3. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
4. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia untuk memberikan waktunya, tenaga, pikiran, dan telah telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan Skripsi ini.
7. Kepada Almarhum Bapak Waslikhun. Terima kasih sudah memberi penulis sedikit banyak waktu, ilmu, dan arahan untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
8. Kepada Ibu Setyaningsih. Do’a darimu yang akan tetap menjadi bagian dari setiap perjalanan penulis, terima kasih untuk tidak Lelah melangitkan segala do’a dan harapan.

9. Kepada separuh jiwa saya, support system terbaik saya, partner dalam hidup saya selama 10 tahun terakhir dan seterusnya. Suami saya tercinta Indra Bagus Oktavian terima kasih untuk segalanya, terima kasih sudah selalu berusaha dan memberikan yang terbaik.
10. Kepada anak-anak saya, abang Naveen, adik Irelyn, dan Alm. Kaka Nawa. Terima kasih sudah hadir dalam hidup Amma, menjadi anak-anak yang baik, yang pintar, yang mencintai Amma tanpa syarat.
11. Untuk Aurora Sekar Pinastika, Alif Budi Suryatama, Lugas Budi Prihatama, terima kasih sudah selalu ada di berbagai situasi dan kondisi penulis, memberikan banyak dukungan dan bantuan kepada penulis.
12. Last but not least, untuk diri saya sendiri. Terima kasih Nura Alfiana Rizka sudah terus berjuang untuk menjadi versi terbaik dirimu, tidak pernah menyerah meskipun seringkali keadaan tidak berpihak padamu, selalu berusaha memberikan banyak cinta untuk semua orang disaat kamu tidak pernah dicintai dan disayangi. Terima kasih sudah tetap menjadi baik meskipun seringkali keadaan tidak baik. Teruslah berjuang untuk kehidupan yang kamu impikan Nura.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun demikian, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi ilmiah yang berarti, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang studi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala bentuk kebaikan, serta senantiasa mencurahkan kasih, setia, dan berkat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai.

Jakarta, 28 Agustus 2025

Nura Alfiana Rizka
46120110069

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

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

Nama : Nura Alfiana Rizka

NIM : 46120110069

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Burnout* pada Tenaga Laboratorium Medis

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, 21 Agustus 2025



Nura Alfiana Rizka

46120110069

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *BURNOUT* PADA TENAGA LABORATORIUM MEDIS

ABSTRAK

Nama : Nura Alfiana Rizka
NIM : 46120110069
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Burnout* Pada Tenaga Laboratorium Medis
Pembimbing : Popi Avati, S.Psi, M.Psi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *burnout* pada tenaga laboratorium medis di Provinsi Jawa Tengah. *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri, yang umumnya dialami akibat tekanan kerja berkepanjangan. *Self-compassion*, yang terdiri dari dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, diyakini berperan sebagai mekanisme protektif terhadap stres kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 323 tenaga laboratorium medis yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan uji asumsi klasik, analisis deskriptif, uji korelasi, dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* ($p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar $R^2 = 0,28$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami tenaga laboratorium medis. Hasil ini mendukung teori Neff (2003) dan penelitian sebelumnya yang menekankan peran *self-compassion* dalam menurunkan stres kerja. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* untuk mencegah *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga laboratorium medis.

Kata Kunci: *self-compassion*, *burnout*, tenaga laboratorium medis.

THE EFFECT OF *SELF-COMPASSION* ON *BURNOUT* AMONG MEDICAL LABORATORY PERSONNEL

ABSTRACT

Nama : Nura Alfiana Rizka
NIM : 46120110069
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Burnout* Pada
Tenaga Laboratorium Medis
Pembimbing : Popi Avati, S.Psi, M.Psi

This study aims to examine the effect of *self-compassion* on *burnout* among medical laboratory personnel in Central Java Province. *Burnout* is a psychological syndrome characterized by *emotional exhaustion*, *depersonalization*, and *reduced personal accomplishment*, often resulting from prolonged work-related stress. *Self-compassion*, comprising *self-kindness*, *common humanity*, and *mindfulness*, is considered a protective mechanism against work stress. This research employed a quantitative approach with a simple linear regression design. The sample consisted of 323 medical laboratory personnel selected using purposive sampling. Instruments included the *Self-Compassion Scale* (SCS) and the *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Data analysis was conducted using SPSS through classical assumption tests, descriptive statistics, correlation, and regression analysis. The results indicate that *self-compassion* significantly influences *burnout* ($p < 0.05$), explaining 38,7% of the variance ($R^2 = 0.387$). These findings suggest that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of *burnout* among medical laboratory personnel. This result supports Neff's theory (2003) and previous studies emphasizing the role of *self-compassion* in reducing work-related stress. The practical implication of this research highlights the importance of developing *self-compassion*-based interventions to prevent *burnout* and enhance psychological well-being among medical laboratory professionals.

Keywords: *self-compassion*, *burnout*, medical laboratory personnel.

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
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Burnout</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Burnout</i>	9
2.1.2 Dimesi <i>Burnout</i>	9
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	10
2.2 <i>Self-Compassion</i>	11
2.2.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i>	11
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	11
2.2.3 Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu	14
2.4 Dinamika Penelitian	23
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis.....	26

BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Definisi Operasional.....	27
3.3.1 <i>Self-Compassion</i>	27
3.3.2 <i>Burnout</i>	28
3.4 Populasi dan Sample	28
3.4.1 Populasi.....	28
3.4.2 Sampel.....	28
3.5 Teknik Pengambilan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian.....	29
3.6.1 Skala <i>Burnout</i>	29
3.6.2 Skala <i>Self-Compassion</i>	31
3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	33
3.7.1 Validitas Alat Ukur	33
3.7.2 Uji Validitas Pada Data Penelitian.....	33
3.7.3 Hasil Uji Validitas Pada Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> dan <i>Burnout</i> ..	33
3.7.4 Reliabilitas Alat Ukur	36
3.7.5 Uji Reliabilitas Pada Alat Ukur.....	36
3.8 Metode Analisis Data	37
3.8.1 Analisis Statistik Deskriptif	37
3.8.2 Uji Asumsi Klasik.....	37
3.8.3 Uji Hipotesis	38
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN	40
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	40
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	41
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	41
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	42
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	42
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Instansi Tempat Kerja.....	43
4.2 Analisis Deskriptif	44

4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Burnout</i>	44
4.2.2	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	46
4.3	Analisis Inferensial.....	47
4.3.1	Uji Asumsi Klasik.....	47
4.3.2	Hasil Uji Normalitas	47
4.3.3	Hasil Uji Linearitas	48
4.3.4	Hasil Uji Heteroskedestisitas	49
4.4	Uji Hipotesis	49
4.4.1	Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	49
4.4.2	Hasil Uji T.....	50
4.4.3	Koefisien Determinasi.....	51
4.5	Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi	51
4.5.1	Analisis Matriks Korelasi.....	51
4.6	Pembahasan.....	53
BAB V		56
KESIMPULAN DAN SARAN		56
5.1	Kesimpulan	56
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	57
5.3	Saran.....	57
5.3.1	Saran Teoritis	57
5.3.2	Saran Praktis	58
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1. Blue print Burnout	30
Tabel 3. 2. Skala Burnout (Y)	31
Tabel 3. 3. Blue Print Self-Compassion (X)	32
Tabel 3. 4. Skala Self-Compassion (X).....	33
Tabel 3. 5 Hasil Validitas CFA Burnout.....	34
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item Burnout (Y)	34
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item Self-Compassion (X).....	35
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Burnout & Self-Compassion	36
Tabel 4.1 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.2 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.3 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan	41
Tabel 4.4 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pekerjaan	42
Tabel 4.5 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Bekerja	42
Tabel 4.6 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Instansi Tempat Kerja	43
Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian Burnout.....	44
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi (Azwar, 2012)	44
Tabel 4.9 Kategorisasi Subjek Pada Variabel Burnout.....	45
Tabel 4.10 Deskripsi Data Penelitian Self-Compassion	46
Tabel 4.11 Norma Kategorisasi (Azwar, 2012)	46
Tabel 4.12 Kategorisasi subjek pada Variabel Self-Compassion	47
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov)	48
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas antara variabel Self-Compassion dengan Burnout	48
Tabel 4.15 Hasil Uji Heteroskedisitas Glejser	49
Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Lienar Sederhana Variabel Self-Compassion terhadap Burnout.....	49
Tabel 4.17 Hasil Uji T Variabel Self-Compassion terhadap Burnout	50
Tabel 4.18 Hasil uji Nilai Koefisien Determinansi Self-Compassion Terhadap Burnout.....	51
Tabel 4.19 Hasil Uji Analisis Matriks Korelasi	51