HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *WELL-BEING* PADA PEKERJA SHIFT

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Siti Aqilah Nurhuwaida, 030002300100

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JULI 2026

Bidang Ilmu: Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

JUDUL

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *WELL-BEING* PADA PEKERJA SHIFT

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Siti Aqilah Nurhuwaida, 030002300100

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JULI 2026

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *WELL-BEING* PADA PEKERJA SHIFT

Nama mahasiswa: Siti Aqilah Nurhuwaida

NIM 030002300100

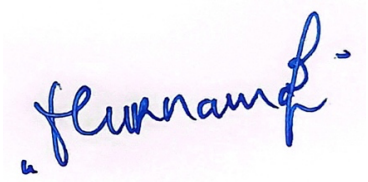
Telah disetujui untuk diuji di hadapan

Tim Penguji Proposal Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Jumat, Tanggal 3 Juli 2026

Pembimbing



dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked

NIK: 2489/USAKTI

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *WELL-BEING* PADA PEKERJA SHIFT

Nama mahasiswa: Siti Aqilah Nurhuwaida

NIM 030002300100

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Jumat, Tanggal 3 Juli 2026

Ketua Penguji
Nama : dr. Jihan Samira, MPd.Ked,Sp.MK ……
NIK : 2603/USAKTI

Anggota Penguji I
Nama : dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked ……
NIK : 2489/USAKTI

Anggota Penguji II
Nama : dr. Ronald Irwanto N, Sp.PD,Subsp.PTI,FINASIM ……
NIK : 2604/USAKTI

Jakarta, 3 Juli 2026

Dekan FK Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK

NIK: 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Siti Aqilah Nurhuwaida
NIM	: 030002300100
Program Studi	: Kedokteran
Alamat Korespondensi	: Kp. Sindangresmi, RT/RW 001/002, Purwaraja, Menes, Pandeglang, Banten
Telepon / mobile	: 085216232864
E-mail	: 030002300100@std.trisakti.ac.id
Judul skripsi	: Hubungan *Self-Compassion* dengan *Well-Being* pada Pekerja Shift

Dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Proposal skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 3 Juli 2026



Siti Aqilah Nurhuwaida

NIM 030002300100

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI DAN DEKAN iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iv
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Perumusan masalah 2
1.3 Tujuan 3
1.3.1 Tujuan umum 3
1.3.2 Tujuan khusus 3
1.4 Hipotesis 3
1.5 Manfaat 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI 4
2.1 Tinjauan pustaka 4
2.1.1 Pekerja *shift* 4
2.1.1.1 Definisi pekerja *shift* 4
2.1.1.2 Jenis-jenis *shift* kerja 4
2.1.2 *Well-being* 5
2.1.2.1 Definisi *well-being* 5
2.1.2.2 Dimensi *well-being* 5
2.1.2.3 Dampak *well-being* pada pekerja 6
2.1.2.4 Faktor-faktor yang memengaruhi *well-being* 6
2.1.3 *Self-compassion* 7
2.1.3.1 Definisi *self-compassion* 7
2.1.3.2 Komponen *self-compassion* 8
2.1.3.3 Faktor yang memengaruhi *self-compassion* 8
2.1.3.4 Dampak *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis 9
2.1.4 Melihat hubungan *self-compassion* dengan *well-being* dan hasil 9
2.1.4.1 Mekanisme hubungan *self-compassion* dan *well-being* 9
2.1.4.2 Penelitian hubungan *self-compassion* dan *well-being* dan hasil 11
2.2 Ringkasan pustaka 13
2.3 Kerangka teori 14

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 15
3.1 Kerangka konsep 15
3.2 Variabel penelitian 15
3.2.1 Variabel bebas 15
3.2.2 Variabel tergantung 15
3.3 Definisi operasional 16

BAB IV METODE 17
4.1 Desain 17
4.2 Lokasi dan waktu 17
4.3 Populasi dan subjek 17
4.3.1 Populasi 17
4.3.2 Subjek 17
4.4 Bahan dan instrumen 19
4.4.1 *Self-compassion* 19
4.4.2 *Psychological Well-being* 20
4.5 Analisis statistik 21
4.5.1 Analisis univariat 21
4.5.2 Analisis bivariat 21
4.6 Alur kerja penelitian 22
4.7 Etika penelitian 22
4.8 Penjadwalan penelitian 23

REFERENSI 24
LAMPIRAN 27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan Pustaka 13
Tabel 2. Definisi operasional 16
Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian 23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori 14
Gambar 2. Kerangka konsep 15
Gambar 3. Alur kerja..... 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table* univariat..... 27
Lampiran 2. *Dummy table* bivariat..... 27
Lampiran 3 *Informed Consent* 28
Lampiran 4 Formulir Persetujuan 29
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian..... 30

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kerja *shift* dapat diartikan sebagai sistem pengaturan jam kerja yang memungkinkan karyawan bekerja secara bergantian dalam beberapa *shift,* sehingga suatu instansi tetap dapat beroperasi di luar jam kerja normal. Kerja *shift* diketahui berkaitan dengan *well-being* pada pekerja. Pekerja yang menjalani sistem kerja shift lebih sering mengalami gangguan tidur, peningkatan stres, dan kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi. Keadaan ini dapat menimbulkan dampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial, dengan demikian kerja *shift* dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan atau *well-being* seseorang.(1)

Psychological well-being adalah kondisi ketika seseorang merasa puas dengan hidupnya, mampu menghadapi berbagai tantangan, serta memiliki makna dan tujuan dalam hidup.(2) *Psychological well-being* penting bagi pekerja, karena jika kondisi mental mereka baik, mereka lebih mampu menghadapi stres kerja dan bisa bekerja dengan lebih maksimal.(3)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pekerja di Korea memperlihatkan bahwa *poor subjective well-being* pada pekerja yang berinteraksi dengan klien marah hanya sebesar 9,6%. Angka ini menunjukkan bahwa pada populasi kerja tertentu, proporsi dengan *well-being* rendah dapat berada pada kisaran satu digit hingga belasan persen.(4)

Psychological well-being adalah kondisi ketika seseorang merasa puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi positif, dan mampu menjalankan fungsi psikologis dengan baik. Kondisi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial yang saling berhubungan. Salah satu hal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *self-compassion.* Orang yang memiliki *self-compassion* tinggi biasanya lebih sejahtera secara psikologis, karena mereka bisa lebih menerima diri apa adanya. Selain itu, dukungan sosial juga berhubungan positif dengan *well-being*. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi

dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial rendah.[5] Selain itu, regulasi emosi juga dapat memengaruhi *well-being*.[6] Karakteristik seseorang seperti usia dan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap *well-being* pekerja.[7] *Forgiveness,* hubungan dengan orang lain, dan *disposisional mindfulness* juga dapat menjadi faktor *well-being*.[8] Seseorang yang memiliki gangguan psikologis juga dapat memengaruhi *well-being*.[9]

Penelitian yang dilakukan oleh Afina & Munawaroh 2022 pada siswa SMA menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *well-being* mereka.[10]

Penelitian terdahulu yang dilakukan pada tahun 2024 pada anak asuh di Kota Pekalongan menemukan bahwa *self-compassion* tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Hasil analisis mengungkapkan bahwa *self-compassion* tidak berkontribusi secara berarti, sementara dukungan sosial justru memiliki pengaruh yang signifikan.[11]

Sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa, tenaga kesehatan, atau populasi umum. Kajian tentang *well-being* pada pekerja *shift* lebih banyak menekankan faktor eksternal, seperti beban kerja dan stress kerja, sementara aspek psikologis internal seperti *self-compassion* masih belum banyak diteliti. Hal ini menimbulkan research gap, yaitu masih terbatasnya penelitian yang mengkaji hubungan *self-compassion* dengan *well-being* pada pekerja *shift* di Indonesia. Karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami keterkaitan keduanya sekaligus memberi kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi psikologis guna meningkatkan kesejahteraan pekerja *shift*.

1.2 Perumusan masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *well-being* pada pekerja shift?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Meningkatkan *well-being* pada pekerja shift dengan mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *well-being* pada pekerja shift.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menentukan hubungan jenis kelamin dengan *well-being* pada pekerja *shift*
2. Menentukan hubungan *self-compassion* dengan well-being pada pekerja *shift*

1.4 Hipotesis

1. Terdapat hubungan jenis kelamin dengan *well-being* pada pekerja *shift*
2. Terdapat hubungan *self-compassion* dengan well-being pada pekerja *shift.*

1.5 Manfaat

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah di bidang kedokteran, khususnya terkait hubungan *self-compassion* dengan *well-being* pada pekerja *shift*, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Bagi profesi/institusi

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi *self-compassion* dan *well-being* pada pekerja *shift*, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami aspek psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan pekerja.

3. Bagi Masyarakat

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai *self-compassion* dan *well-being* pada pekerja *shift*

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan pustaka

2.1.1 Pekerja *shift*

2.1.1.1 Definisi pekerja *shift*

Pekerja *shift* adalah seseorang yang bekerja sesuai dengan sistem pembagian waktu kerja yang biasanya terdiri dari tiga bagian yaitu *shift* pagi, *shift* siang, dan *shift* malam. Pola ini diterapkan agar Perusahaan yang beroperasi selama 24 jam tetap bisa menjalankan aktivitasnya dengan lancar. Dalam mengatur jadwal *shift*, Perusahaan perlu menyesuaikan jam kerja dengan kemampuan serta kapasitas masing-masing karyawan. Tujuannya agar karyawan dapat bekerja secara optimal dan produktivitas Perusahaan tetap terjaga. Sebaliknya, jika penentuan jam kerja tidak sesuai dengan kondisi karyawan, maka kinerja yang dihasilkan bisa menurun dan berdampak kurang baik bagi Perusahaan.(12)

Dengan cara *shift*, perusahaan dapat beroperasi hingga 24 jam tanpa harus membebani karyawan dengan jam kerja berlebihan, sekaligus menjaga keseimbangan antara kebutuhan bisnis dan *well-being* pada pekerja. Pegawai yang bekerja dengan sistem *shift* memiliki batasan jam kerja tertentu. Untuk pola kerja 5 hari dalam seminggu, durasi maksimal adalah 8 jam per hari. Sedangkan jika bekerja 6 hari dalam seminggu, batasnya adalah 7 jam per hari. Waktu tersebut sudah termasuk 1 jam istirahat. Total jam kerja tidak boleh melebihi 40 jam dalam seminggu. Jika melewati batas tersebut, maka kelebihan waktu akan dihitung sebagai lembur.(13)

2.1.1.2 Jenis-jenis *shift* kerja

Pola kerja 2 *shift* adalah sistem pembagian jam kerja sehari menjadi dua bagian, misalnya *shift* pagi dan sore, atau siang dan malam. Dengan pembagian ini, Perusahaan tetap bisa berjalan tanpa ada waktu kosong. *Shift* pertama umumnya berlangsung dari pukul 07.00 hingga 14.00, lalu shift kedua dari pukul 14.00 sampai 21.00. Kemudian, pola kerja 3 *shift*, sistem ini membagi jam kerja sehari menjadi tiga bagian: pagi, siang, dan malam. Dengan pembagian ini, proses produksi

maupun pelayanan bisa berjalan tanpa henti. Agar tidak menimbulkan masalah Kesehatan akibat perubahan pola tidur, Perusahaan biasanya menerapkan rotasi shift dan memperhatikan kebutuhan istirahat karyawan. Jika diatur dengan baik, pola 3 *shift* dapat meningkatkan produktivitas sekaligus menjaga *well-being* pada pekerja. Selanjutnya ada kerja *split shift*, sistem ini membagi jam kerja karyawan menjadi dua sesi terpisah dalan satu hari. Karyawan bekerja beberapa jam di pagi hari, lalu istirahat cukup lama sebelum kembali bekerja di sore atau malam hari. Kerja rotasi *shift***, s**istem ini membagi karyawan untuk menjalani *shift* pagi, siang, dan malam sesuai pola tertentu. Tujuannya untuk menjaga keseimbangan jadwal, mengurangi gangguan pola tidur, serta memberi kesempatan istirahat yang cukup. Sistem ini juga membantu menekan risiko kelelahan, stres, dan kecelakaan kerja.[13]

2.1.2 *Well-being*

2.1.2.1 Definisi *well-being*

Psychological well-being adalah kondisi ketika seseorang merasa puas dengan hidupnya, mampu menghadapi berbagai tantangan, serta memiliki makna dan tujuan dalam hidup.[2] Menurut Ryff, *psychological well-being* pada karyawan atau pekerja tidak hanya diukur dari ketiadaan masalah mental atau tercapainya kebahagiaan. Lebih dari itu, penting adanya penerimaan diri, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, serta kepemilikan tujuan hidup. Selain itu, *well-being* juga ditandai dengan adanya rasa pertumbuhan diri dan pengembangan berkelanjutan.[14] *Well-being* berakar pada psikologi positif, yang meneliti hal-hal berharga dalam hidup. Indikatornya mencakup optimisme, kesejahteraan, serta kemampuan pengambilan Keputusan dengan memanfaatkan kekuatan pribadi, baik fisik, kognitif, maupun sosioemosional.[15]

2.1.2.2 Dimensi *well-being*

Psychological well-being setiap individu terbentuk dari sejumlah dimensi yang saling melengkapi dan membentuk kondisi mental secara keseluruhan. Dimensi tersebut mencakup 1. penerimaan diri *(self-acceptance)* merupakan sejauh mana seseorang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, serta menerima kondisi diri apa adanya; 2. Menjalin hubungan positif dengan orang lain *(positive relations with others)* yaitu keterampilan individu dalam membangun relasi dan

berkomunikasi efektif dengan orang lain sehingga tersipta interaksi sosial yang harmonis; 3. Kemandirian *(autonomy)* kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan secara mandiri; 4. Penguasaan lingkungan *(environmental mastery)* kemampuan seseorang menciptakan lingkungan yang sesuai serta memanfaatkan peluang untuk berkembang; Tujuan hidup *(purpose in life)* yaitu memiliki arah dan tujuan hidup disertai tekad untuk menghadapi berbagai tantangan serta permasalahan yang muncul sepanjang perjalanan hidup; 5. Pertumbuhan pribadi *(personal growth)* yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan pengembangan diri dengan memperluas potensi dan meningkatkan kualitas pribadi secara berkelanjutan. *Psychological well-being* penting bagi pekerja, karena jika kondisi mental mereka baik, mereka lebih mampu menghadapi stres kerja dan bisa bekerja dengan lebih maksimal.[3][14]

2.1.2.3 Dampak *well-being* pada pekerja

Kesejahteraan pekerja memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kinerja mereka. Seseorang dengan tingkat *well-being* yang baik cenderung lebih kooperatif, disiplin waktu, jarang absen, serta mampu bekerja dengan durasi lebih panjang. Kondisi ini mendorong mereka untuk tetap produktif dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab. Perusahaan pun akan memperoleh tenaga kerja yang loyal, berdedikasi tinggi, serta memiliki pengalaman dan potensi yang dibutuhkan. Rendahnya kesejahteraan psikologis dapat merugikan baik bagi seseorang maupun organisasi.[15]

2.1.2.4 Faktor-faktor yang memengaruhi *well-being*

Well-being adalah kondisi dimana seseorang merasa puas dengan kehidupannya, sering merasakan perasaan positif, serta mampu menjalankan fungsi psikologis secara optimal. Kondisi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. salah satu yang faktor berpengaruh terhadap *well-being* adalah *self-compassion*. Sikap ini berarti memperlakukan diri sendiri dengan penuh rasa kasih dan perhatian ketika menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan hidup. Dengan memiliki kemampuan tersebut, seseorang dapat meningkatkan tingkat *well-being* yang dimilikinya. *Self-compassion* adalah sikap peka dan sadar terhadap penderitaan yang dialami diri sendiri, disertai dengan

respon penuh pengertian tanpa menghakimi, penerimaan apa adanya, serta kehangatan dan kepedulian. Orang yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi biasanya lebih berani mengambil langkah perubahan yang bermanfaat, lebih siap menghadapi tantangan hidup, dan tidak mudah menyalahkan diri atas kegagalan yang terjadi. Dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor dari *well-being*, dukungan sosial yang diterima karyawan dapat memberikan dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, maupun rasa kepedulian. Hal tersebut membuat karyawan memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungan kerja, sehingga menjadi motivasi untuk meningkatkan kinerja.(16)

Well-being dapat dipengaruhi juga oleh kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. Regulasi emosi sendiri merupakan proses individu membentuk, memahami, dan menentukan cara mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Jika seseorang tidak mampu mengatur emosinya dengan baik Ketika menghadapi kondisi emosional yang negatif, bisa menimbulkan kelelahan mental yang pada akhirnya berdampak juga pada kesehatan fisik. Semakin sulit seseorang dalam mengendalikan atau mengelola emosinya, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.(17) Berdasarkan perbedaan jenis kelamin, tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan tidak sama, laki-laki cenderung memiliki level yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Sementara itu, masa remaja merupakan fase penting karena berlangsung cukup lama dan penuh dengan perubahan, baik fisik maupun mental, yang berpengaruh pada kondisi psikologis. Oleh karena itu, *psychological well-being* di usia remaja menjadi penting, sebab dapat dijadikan indikator kesehatan mental ketika memasuki fase usia selanjutnya.(18)

2.1.3 *Self-compassion*

2.1.3.1 Definisi *self-compassion*

Self-compassion atau belas kasih pada diri sendiri adalah sikap memberi perhatian dan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika menghadapi kesulitan hidup maupun saat menerima kekurangan yang ada dalam diri. Sikap ini mencerminkan kecenderungan untuk bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, bukan sebaliknya dengan berpikir negatif atau mengkritik

secara berlebihan.[19] Seseorang yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi, saat menghadapi kegagalan, biasanya mampu menjaga sikap emosional yang positif dan memperlakukan dirinya dengan penuh pengertian. Sikap ini membantu melihat pengalaman buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup. Dengan *self-compassion*, seseorang dapat tetap memiliki kesadaran yang seimbang, sehingga tidak terjebak dalam kebiasaan menyalahkan atau mengkritik diri secara berlebihan.[20]

2.1.3.2 Komponen *self-compassion*

Self-compassion terdiri dari tiga bagian utama yang saling berkaitan, pertama yaitu *Self-kindness vs Self-judgment* yaitu bersikap lembut dan penuh pengertian pada diri sendiri, bukan sebaliknya yaitu dengan menghakimi atau mengkritik diri secara berlebihan. Kemudian ada *Common humanity vs* Isolation, menyadari bahwa setiap orang pasti pernah mengalami kesulitan atau kegagalan, sehingga tidak merasa sendirian atau terpisah dari orang lain. Selanjutnya yang terakhir ada *Mindfulness vs Over-identification* yang artinya mampu menyadari dan menerima emosi yang muncul dengan tenang, tanpa larut berlebihan atau terlalu mengidentifikasi diri dengan masalah yang dihadapi.[20]

2.1.3.3 Faktor yang memengaruhi *self-compassion*

Self-compassion dapat membantu melindungi individu dari dampak negatif tekanan emosional. Oleh karena itu, meningkatkan *self-compassion* menjadi salah satu upaya yang penting dalam mencegah dan mengatasi masalah psikologis.[21] Dengan memiliki *self-compassion*, individu cenderung lebih mampu menghadapi pengalaman negatif tanpa larut dalam emosi yang berlebihan.[19] *Self-compassion* tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk dari berbagai faktor dalam kehidupan seseorang. Pola asuh menjadi salah satu yang paling berpengaruh. Hubungan anak dengan orang tua akan membentuk cara anak belajar berempati, dan hal ini akan memengaruhi kemampuannya untuk berempati pada dirinya sendiri. Selain itu, norma budaya juga berperan penting. Budaya yang menekankan kebersamaan bisa membuat seseorang lebih mudah mengembangkan *self-compassion*, sementara budaya yang terlalu menekankan individualisme kadang membuat sikap ini lebih sulit diterapkan. Faktor lain yang berpengaruh juga adalah pengalaman pribadi. Baik kegagalan, kesulitan, maupun keberhasilan yang dialami

seseorang akan membentuk cara memperlakukan dirinya sendiri, apakah dengan penuh kasih dan penerimaan, atau justru dengan kritik yang keras.[20]

Forgiveness atau sikap memaafkan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meredakan permasalahan, karena mampu memperbaiki kualitas hubungan antarindividu. Melalui proses memaafkan, emosi negatif dapat dialihkan menjadi positif. Salah satu aspek penting dalam *well-being* adalah kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Ketika seseorang memiliki interaksi yang sehat dan menyenangkan dengan lingkungannya, hal tersebut dapat memberikan pengaruh besar terhadap kondisi *well-being* yang dimilikinya.[8] Orang yang mengalami gangguan psikiatri umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis lebih rendah dibandingkan orang yang tidak mengalami masalah mental. Kondisi tersebut dapat menimbulkan hambatan dalam mencapai aspek-aspek *psychological well-being*.[9]

2.1.3.4 Dampak *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis

Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam memiliki *self-compassion*, semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Sikap ini membantu mengurangi kebiasaan mengkritik diri secara berlebihan, sehingga secara bersamaan kesehatan psikologis ikut meningkat. *Self-compassion* juga berfungsi sebagai bentuk ketahanan diri sekaligus cara mengatur emosi secara sehat. Dengan sikap ini, seseorang bisa lebih kuat menghadapi tekanan dan terlindungi dari gangguan psikologis.[20] *Self-compassion* bisa berfungsi sebagai pelindung psikologis ketika seseorang menghadapi tekanan emosional. Karena itu, meningkatkan *self-compassion* penting untuk dipikirkan sebagai bagian dari langkah pencegahan maupun intervensi dalam bidang psikologi.[21] Jika seseorang memiliki *self-compassion*, seseorang mampu membangun daya tahan terhadap tekanan maupun stres, sekaligus lebih terampil dalam mengelola emosi.[20]

2.1.4 Melihat hubungan *self-compassion* dengan *well-being* dan hasil

2.1.4.1 Mekanisme hubungan *self-compassion* dan *well-being*

Self-compassion adalah kemampuan seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, penerimaan, dan kesadaran ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan.[19] Dari sisi fisiologis, *self-compassion* berperan dalam

menekan aktivasi sistem stress tubuh, khususnya melalui pengaturan *Hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis* yang menjadi pusat respons stress. Ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam, hipotalamus akan melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone (CRH)*, yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan *Adrenocorticotropic hormone (ACTH)*. Hormon ini selanjutnya memicu korteks adrenal untuk melepaskan hormon kortisol sebagai hormon utama respons stress. Aktivasi *HPA axis* yang berlebihan dapat memicu peningkatan hormon kortisol, yang berkaitan dengan munculnya kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi biasanya menunjukkan respons stress yang lebih terkendali dan kadar kortisol yang lebih seimbang, sehingga mendukung peningkatan kesejahteraan mental dibandingkan dengan individu yang memiliki kecenderungan melakukan kritik diri secara berlebihan.[22] Selain itu, *self-compassion* juga berpengaruh pada sistem saraf otonom dengan cara meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, khususnya melalui peran *nervus vagus.* Aktivasi parasimpatis ini membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi, menurunkan detak jantung, serta mendukung kemampuan individu dalam mengatur emosi.[23]

Self-compassion juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menerima emosi negatif tanpa menekan ataupun bereaksi secara berlebihan terhadap emosi tersebut.[24] Mekanisme berikutnya adalah peningkatan coping adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. *Self-compassion* mendorong individu menggunakan strategi coping yang lebih konstruktif. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki *self-compassion* lebih sering menggunakan coping maladaptif.[25] *Self-compassion* juga berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Individu yang resilien cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan maupun tekanan lingkungan sehingga lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang.[26]

2.1.4.2 Penelitian hubungan *self-compassion* dan *well-being* dan hasil

Penelitian yang dilakukan oleh Afina & Munawaroh pada tahun 2022 pada siswa SMA menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. Hasil keseluruhan menunjukkan indikator berada di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag memiliki kemampuan untuk menyayangi diri sendiri, menerima penderitaan dengan lapang, serta tidak terjebak dalam kritik berlebihan terhadap diri mereka. Sikap tersebut membantu mereka melindungi diri dari emosi negatif. Dari hasil penelitian juga terlihat adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *well-being* mereka.(10)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Saputri, *et al.* pada tahun 2023 pada anak asuh di Kota Pekalongan menemukan bahwa *self-compassion* tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Dukungan sosial terbukti membantu seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi situasi sulit dan bangkit dari kesedihan. Dukungan membuat anak-anak asuh merasa aman, dicintai, dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Hasil analisis mengungkapkan bahwa *self-compassion* tidak berkontribusi secara berarti, sementara dukungan sosial justru memiliki pengaruh yang signifikan.(11)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Edlyn J, *et al.* pada tahun 2025 mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam hubungan antara stress akademik dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA/SMK. Stres akademik cenderung berkaitan dengan menurunnya *psychological well-being* pada siswa, namun kondisi tersebut dapat berkurang ketika siswa memiliki *self-compassion* yang baik.(27)

Berdasarkan hasil penelitian pada 2025, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berkontribusi dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu bersikap lebih baik dan memahami dirinya ketika menghadapi kegagalan atau tekanan cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih positif. Sikap ini membantu mereka dalam mengelola emosi negative,

serta menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula *psychological well-being* yang mereka rasakan.[28]

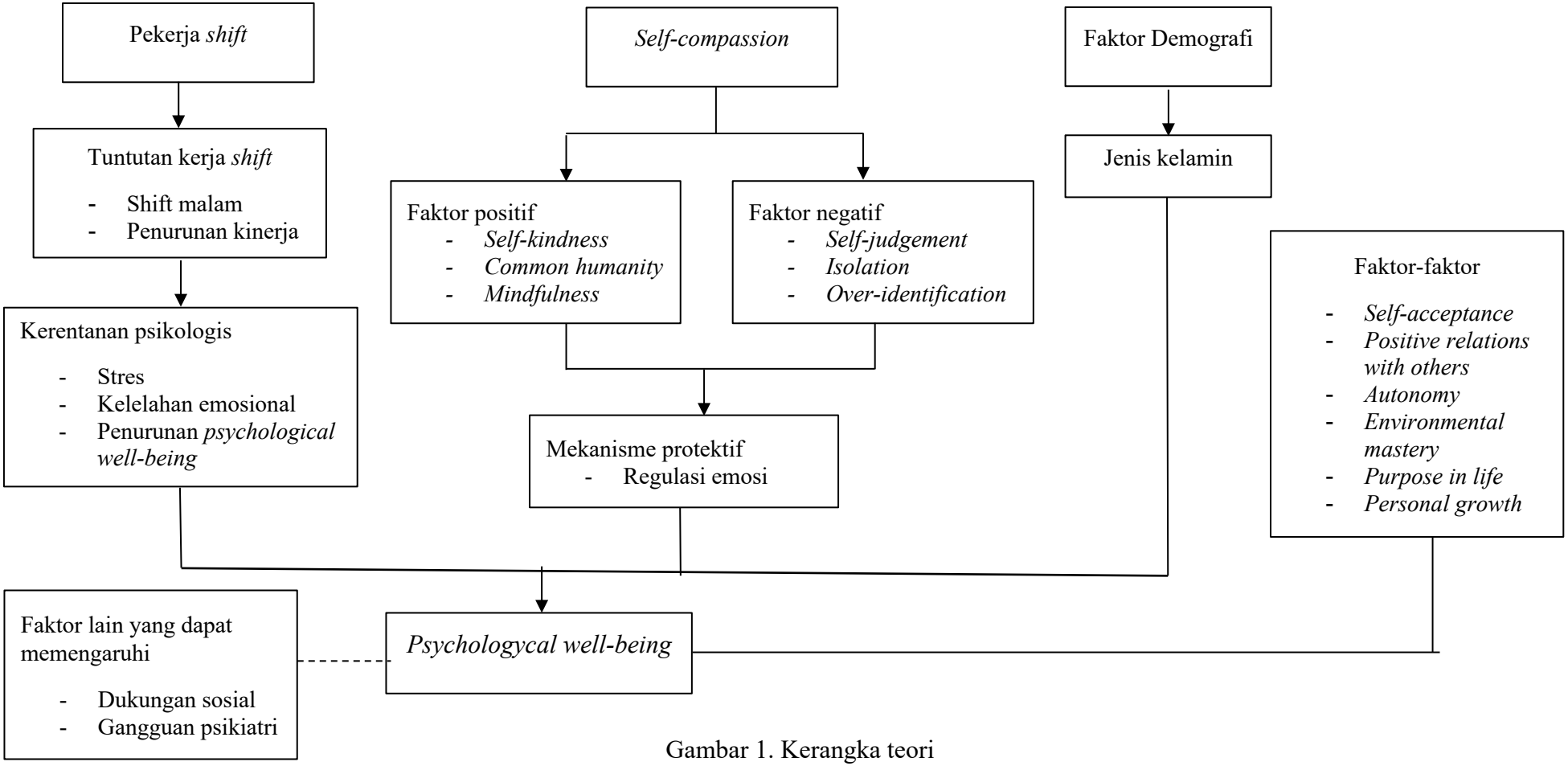
Pada kategori rendah berdasarkan penelitian pada 2020 menemukan bahwa *poor subjective well-being* pada pekerja hanya sebesar 9,6%. Angka ini menunjukan proporsi kerja dengan *well-being* rendah dapat berada pada kisaran satu digit hingga belasan persen.[4]

2.2 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan Pustaka

Peneliti	Lokasi & waktu	Desain	Subjek	Variabel yang diteliti	Lama	Hasil
Afina & Munawaroh.[10]	Kecamatan Grabag, 2022	Ex post facto	214 orang siswa SMA	*Self-compassion* dan *School well-being*	Tidak disebutkan	Diperoleh hasil bahwa *self-compassion* terdapat hubungan dengan *school well-being* yaitu sebanyak R = 0,497, R2 = 0,235, p < 0,05.
Saputri, *et al.*[11]	Kota Pekalongan, 2023	Ex post facto	67 Anak asuh se-Kota Pekalongan	*Self-compassion* dan *social support Psychological well-being*	Tidak disebutkan	Didapatkan hasil *Self-compassion* yaitu tidak berpengaruh terhadap well-being (β = 0,10, > p < 0,05), dukungan sosial berpengaruh dalam meningkatkan *well-being* (β = 0,51, < p < 0,01).
Edlyn J, *et al.*[27]	Indonesia, 2025	Studi potong lintang	164 siswa SMA/SMK berusia 15-19 tahun	*Academic stress, Self-compassion, Psychological well-being*	Tidak disebutkan	Diperoleh hasil analisis korelasi terdapat antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan nilai korelasi r = 0,637.
Simarmata N, *et al.*[28]	Indonesia, Sumatera Utara, 2025	Studi potong lintang	202 mahasiswa aktif dari PTN dan PTS di Sumatera Utara	*Self-compassion* dan *Psychological well-being*	Tidak disebutkan	*Self-compassion* berhubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* (p<0,05).
Park and Kim.[4]	Korea, 2020	Studi potong lintang	37.081 pekerja di Korea Selatan	*Subjective well-being*	4 bulan	*Poor well-being* secara signifikan dilaporkan oleh pria yang bekerja 40 jam atau lebih per-minggu (aOR, 3,97-5,37).

2.3 Kerangka teori

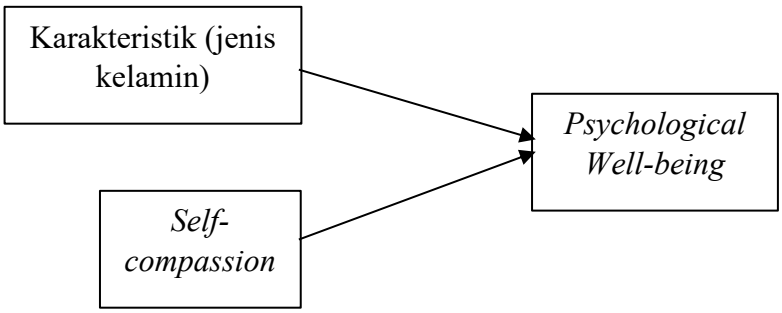


Gambar 1. Kerangka teori

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

3.2 Variabel penelitian

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan *self-compassion.*

3.2.2 Variabel tergantung

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *psychological well-being.*

3.3 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Self-compassion	*Self-compassion* adalah sikap belas kasih kepada diri sendiri. Sikap ini menunjukkan kecenderungan seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan kelembutan dan penuh pengertian.[19]	*Self-Compassion Scale* (SCS) - Neff	Responden mengisi kuesioner *Self-Compassion Scale* dengan skala Likert 1-5 mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.	Skor rata-rata: 1,00-2,49 = Rendah; 2,50-3,49 = Sedang; 3,50-5,00 = Tinggi	Ordinal	Sugianto & Sutanto (2020)[29]
Psychological well-being	*Psychological well-being* menggambarkan keadaan Ketika seseorang merasa puas dengan kehidupannya, mampu menghadapi berbagai tantangan yang muncul, serta memiliki arah dan tujuan yang memberi makna dalam hidupnya.[2]	Ryff's *Psychological Well-Being Scale*	Responden mengisi skala *Psychological Well-Being* dengan skala Likert 1-5 mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.	Skor rata-rata: 1,00-2,49 = Rendah; 2,50-3,49 = Sedang; 3,50-5,00 = Tinggi	Ordinal	Revelia (2018)[30]
Jenis kelamin	Jenis kelamin merujuk pada perbedaan biologis yang membedakan laki-laki dan perempuan.[31]	Formulir identitas diri	Responden memilih jenis kelamin pada bagian identitas diri dalam formulir.	1 = Laki-laki, 2 = Perempuan	Nominal	Sugiyono (2019)

BAB IV
METODE

4.1 Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*.

4.2 Lokasi dan waktu

Penelitian ini dilaksanakan PT Aisin Indonesia yang berlokasi di Cikarang. Pemilihan Lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa instansi tersebut menerapkan sistem kerja shift sehingga sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan November tahun 2026.

4.3 Populasi dan subjek

4.3.1 Populasi

1. **Populasi target**

   Populasi target dari penelitian ini adalah seluruh pekerja yang bekerja dengan sistem shift.

2. **Populasi terjangkau**

   Populasi terjangkau penelitian ini adalah pekerja shift di PT Aisin Indonesia yang aktif bekerja pada saat penelitian.

4.3.2 Subjek

Pekerja yang bekerja dengan sistem shift dan memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi.

1. **Kriteria pemilihan subjek**

   Kriteria inklusi:

   a. Bekerja dengan sistem shift
   b. Masa kerja minimal 3-6 bulan
   c. Usia 18-60 tahun

d. Bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent

Kriteria eksklusi:

a. Pekerja yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
b. Pekerja yang memiliki riwayat gangguan psikiatri yang telah terdiagnosis sebelumnya

2. Perhitungan jumlah subjek

a. Rumus populasi infinit

$$n_0 = \frac{Z^2 \times p \times q}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{(1{,}96)^2 \times 0{,}096 \times 0{,}904}{(0{,}05)^2}$$

$$n_0 = \frac{3{,}8416 \times 0{,}086784}{0{,}0025}$$

$$n_0 = \frac{0{,}333}{0{,}0025}$$

$$n_0 = 133{,}2$$

Keterangan:

n_0 = jumlah sampel minimum

Z = nilai standar normal (1,96 untuk tingkat kepercayaan 95%)

p = proporsi kejadian *poor well-being* pada penelitian sebelum (9,6%)[4]

q = prevalensi yang tidak menderita peristiwa yang tidak diteliti (1 – p = 1 - 0,096 = 0,904)

d = tingkat kesalahan (biasanya 0,05)

b. Rumus populasi finit

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n = \frac{133}{1 + \frac{133}{600}}$$

$$n = \frac{133}{1 + 0{,}222}$$

$$n = \frac{133}{1{,}222}$$

$$n = 108{,}8$$

Keterangan:

$\boldsymbol{n}$ = besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

$\boldsymbol{n_0}$ = hasil perhitungan awal (133)

N = jumlah populasi

Untuk mengurangi risiko berkurangnya jumlah responden (*drop-out*), jumlah sampel ditingkatkan sebesar 15% dari sampel minimal yang telah ditetapkan. Dengan penambahan tersebut, target jumlah responden menjadi sekitar 126 orang sehingga ukuran sampel tetap memadai penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana. Peneliti terlebih dahulu menyusun daftar seluruh pekerja shift yang memenuhi kriteria. Selanjutnya, peneliti melakukan pengundian atau pengacakan menggunakan aplikasi pembangkit acak (*random number generator*) hingga diperoleh jumlah sampel yang dibutuhkan.

4.4 Bahan dan instrumen

4.4.1 *Self-compassion*

Self-compassion diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Kristin Neff.[29] Skala ini terdiri dari 26 item pertanyaan yang mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta tiga komponen negatif yaitu *self-judgment, isolation*, dan *over-identification.* Kuesioner akan diberikan kepada responden dalam bentuk *Google Form*. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* 1-5. Pada skala ini terdapat beberapa item yang bersifat negatif sehingga perlu dilakukan *reverse scoring* sebelum perhitungan skor total dilakukan. Pengukuran *self-compassion* dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden pada setiap item

pernyataan. Skor total kemudian dibagi dengan jumlah item untuk memperoleh nilai rata-rata (*mean*). Nilai rata-rata tersebut digunakan untuk menentukan kategori tingkat *self-compassion* responden, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Validitas: instrumen *self-compassion scale* telah diuji validitasnya oleh Neff dengan nilai koefisien validitas item berkisar antara 0,42-0,87, yang menunjukkan bahwa item dalam skala ini valid dalam mengukur *self-compassion*.[29]

Realibilitas: realibilitas skala ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92, yang menunjukkan bahwa instrument memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik.[29]

4.4.2 *Psychological Well-being*

Psychological well-being diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff.[30] Skala ini terdiri dari beberapa item pernyataan yang mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis, *yaitu self-acceptance, autonomy, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Instrument ini menggunakan skala *Likert* 1-5. Beberapa item pada skala ini bersifat negatif sehingga dilakukan reverse scoring sebelum penghitungan skor total. Pengukuran *psychological well-being* dilakukan dengan menjumlahkan skor seluruh item pernyataan. Skor total dibagi dengan jumlah item untuk memperoleh nilai rata-rata. Nilai rata-rata tersebut digunakan untuk menentukan tingkat *psychological well-being* responden yang dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi.

Validitas: skala *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff telah diuji validitasnya dengan nilai koefisien validitas item berkisar antara 0,30-0,70, sehingga dinyatakan valid untuk mengukur kesejahteraan psikologis.[30]

Reliabilitas: hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha berkisar antara 0,83-0,91, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik.[30]

4.5 Analisis statistik

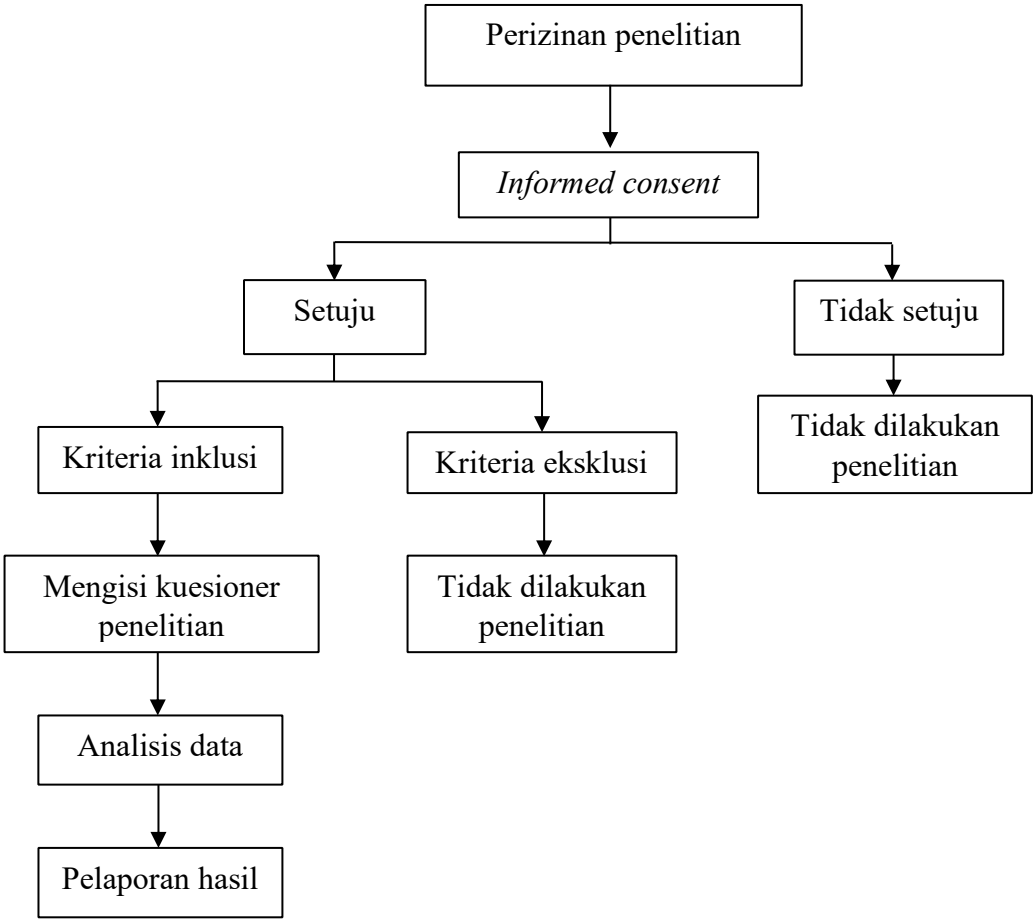
4.5.1 Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi data pada setiap variable penelitian. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat *self-compassion* dan *psychological well-being* pada pekerja *shift*, serta karakteristik responden seperti jenis kelamin. Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk frekuensi (n), dan persentase (%) sehingga dapat memberikan gambaran mengenai distribusi setiap variable.

4.5.2 Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variable bebas dan variable terikat dalam penelitian. Pada penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada pekerja shift. Analisis data akan menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai $p < 0,05$, dianggap signifikan. Apabila hasil tidak memenuhi syarat uji *Chi-square* akan dilakukan uji *Fisher.*

4.6 Alur kerja penelitian



Gambar 3. Alur kerja

4.7 Etika penelitian

Penelitian ini akan dilakukan setelah lolos kaji etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian

Kegiatan	WAKTU											
	Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan		Bulan	
	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl
Pemilihan judul												
Penyusunan dan penyelesaian BAB I **(Pendahuluan)**												
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (**Tinjauan Pustaka)**												
Penyusunan dan penyelesaian BAB III **(Kerangka konsep & definisi operasional)**												
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV **(Metode)**												
Persiapan ujian												

REFERENSI

1. Mendrofa IA, Palupiningtyas D. A study on the effects of shift work management on employee well-being in the manufacturing sector. *Journal of Business Management and Economic Development*. 2025;3(2):498-518. https://doi.org/10.59653/jbmed.v3i02.1501.
2. Shakahagaya VE, Syah TA, Setriani. Hubungan antara emotional labor dengan psychological well-being pada perawat Rumah Sakit X Lampung Utara. PSIMAWA. 2025;8(2):496-502. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21738.
3. Putri DNSS, Shakiera L, Aziz HN, Wardah FM. Psychological well-being: self-acceptance and environmental mastery, recognizing mindfulness from negative attitudes to a surplus of positive attitudes in life. *Journal of Indonesian Psychological Science*. 2023;3(2):398-415. https://doi.org/10.18860/psi.v3i2.19427.
4. Park J, Kim Y. Factors related to subjective well-being in workers who interact with angry clients. *Journal of Korean Medical Science.* 2020;35(32):e248. https://doi.org/10.3346/jkms.2020.35.e248.
5. Setyani HW, Uyun Z. hubungan dukungan sosial dan self compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2025;9(3):32867-32875. https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32748.
6. Ananta SH, Umardi QT, Meidiansyah R, Putri ND, Patrisia S, Hartono, et al. hubungan regulasi emosi dengan psychological well-being pada siswa SMA. *Jurnal Wawasan Pendidikan*. 2025;5(2):639-647. https://doi.org/10.26877/jwp.v5i2.22900.
7. Sulyani AC, Nurhasanah H, Larasati N, Hapsari C, Wibowo MRF. Factors that influencing employee's wellbeing during pandemic. *International Journal of Current Science Research and Review*. 2024;7(2):1163-1173. https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V7-i2-34.
8. Prihartini D, Al Habsy B, Hariastuti RT, Christiana E. Faktor-faktor psychological well being pada remaja. Nusantara of Research: *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 2023;10(4):393-406. https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21570.
9. Mahadevan J, Gautam M, Benegal V. Mental health and well-being for the prevention of substance use disorders. *Indian Journal of Psychiatry*. 2024;66(Suppl 2):S272-S274. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_716_23.
10. Afina AD, Munawaroh E. Hubungan antara self-compassion dengan school well-being pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia.* 2022;7(2). https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1457.
11. Saputri NR, Sugiharto DYP, Mulawarman M. The effects of self-compassion and social support on the psychological well-being of foster children in

Pekalongan City. *Jurnal Bimbingan Konseling.* 2024;13(1):1-8. https://doi.org/10.15294/jubk.v12i4.72731.

12. Syahrizal MAN, Hidayati A, Waliamin J. Pengaruh shift kerja, lingkungan kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan di Matahari Departement Store Tbk Kota Bengkulu. Primanomics: *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 2023;21(3). https://doi.org/10.31253/pe.v21i3.2248.
13. Pambudi AP, Heiukal J. Menyingkap motivasi pemilihan sistem kerja shift menggunakan studi etnografi. *Jurnal Media Akademik*. 2024;2(11). https://doi.org/10.62281.
14. Sari MA, Monalisa A. Psychological well-being karyawan: studi literatur. Syntax Idea. 2021;3(1):161-170. https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i1.977.
15. Rahama K, Izzati UA. Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2021;8(7):94-105. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818.
16. Mulyadi DLD, Rohayati N, Maulida AS. Kontribusi self-compassion terhadap psychological well-being dewasa awal yang mengalami quarter life crisis di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan* (J-P3K). 2024:5(2):454-462. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412.
17. Duri RR, Rahmi KA, Rahmadini Y, Yani AK, Apriyani, Gowasa MW. Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada mahasiswa psikologi UNP Angkatan 2021. Observasi: *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. 2025;3(2):179-190. https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1114.
18. Lestari I, Hafnidar, Astuti W, Mazrura L. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja panti asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk. Insight J Penelit Psikol. 2024;2(4):854-866. https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18094.
19. Istighfari NU, Fitriyana N, Santoso. Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. J Islamic Contemp Psychol. 2021:280-288. https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369.
20. Apsari DA, Utomo HB. Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi.* 2024;4(1):025-033. https://doi.org/10.62380/psikodinamika.v4i1.482.
21. Sari MAA, Santosa RP. Pengaruh self-compassion terhadap suicidal ideation pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Character J Penelit Psikol. 2025;12(1):314-322. https://doi.org/10.26740.cjpp.v12n1.p314-322.
22. Han A, Kim TH. Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: a meta-analysis. Mindfulness. 2023;14(7):1647-1670. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x.

23. Cowand A, Amarsaikhan U, Ricks RF, Cash ED, Sephton SE. Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduated students. Mindfulness. 2024;15:1831-1845. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w.
24. Giyati AN, Wibhowo C. Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. Psikodimensia. 2023;22(1):83-95. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018.
25. Gultom LA, Purba FD, Setyowibowo H. The role of coping strategies and social support in compassion fatigue among child protection service workers. J Psikol. 2024;23(2):189-196. https://doi.org/10.22146/jpsi.94444.
26. Bustam Z, Gismin SS, Radde HA. Sense of humor, self-compassion, dan resiliensi akademik pada mahasiswa. J Psikol Karakter. 2021;1(1):17-25. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i1.1094.
27. Edlyn J, Sahrani R, Heng PH. The role of self-compassion as a mediator in the relationship between academic stress and psychological well-being: Study on senior high school students. *Eduvest – Journal of Universal Studies.* 2025;5(4):4157-4172. https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i4.46287.
28. Situmorang YN, Sitorus S, Gulo MG, Simarmata NIP. Self-compassion: The power of self-compassion as a path to students psychological well-being. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 2025;14(4):531-539. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3.
29. Sugianto D, Suwartono C, Sutanto SH. Realiabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. J Psikol Ulayat. 2020;7(2):177-191. https://doi.org/10.24854/jpu02020-337.
30. Revelia M. Uji validitas konstruk pada instrument Ryff's Psychological Well-Being Scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). J Pengukuran Psikol Pendidik Indones. 2018;7(1):8-14. https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103.
31. Saryati A, Putri IN, IOdria N, Amara SD. Analisis semiotika representasi kecantikan iklan Fair and Lovely versi Jessica Mila di media Youtube. *Sajak: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Sastra, Bahasa, dan Pendidikan.* 2023 Feb;2(1):108-113. https://doi.10.25299/s.v2i1.9632.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table* univariat

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Self-Compassion		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		
Psychological Well-Being		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		

Keterangan: *Self-Compassion* diukur menggunakan kuesioner *Self-Compassion Scale* (SCS) dikategorikan: ringan (skor 1,00-2,49); sedang (skor 2,50-3,49); tinggi (skor 3,50-5,00) *Psychological Well-being* diukur menggunakan kuesioner *Ryff Psychological Well-Being Scale*, dikategorikan: ringan (skor 1,00-2,49), sedang (skor 2,50-3,49); tinggi (skor 3,50-5,00).

Lampiran 2. *Dummy table* bivariat

Variabel	*Psychological Well-Being*			Nilai p
	Rendah, n(%)	Sedang, n(%)	Tinggi, n(%)	
Jenis kelamin				
Laki-laki				
Perempuan				
Self-Compassion				
Rendah				
Sedang				
Tinggi				

Analisis data menggunakan uji *Chi-square* batas kemaknaan statistik yang digunakan p<0,05. Jika tidak memenuhi syarat akan dilakukan uji *Fisher.*

Lampiran 3 ***Informed Consent***

INFORMED CONSENT

Penelitian ini meneliti hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada pekerja *shift*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai peran *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja yang menjalani sistem kerja *shift*.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada pekerja *shift*. Temuan penelitian ini diharapakan dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup pekerja *shift*.

Oleh karena itu, kami mengharapkan kesediaan Saudara untuk ikut serta dalam penelitian ini. Apabila bersedia, maka peneliti akan memberikan kuesioner sebagai bagian dari proses pengumpulan data. Semua data yang tercantum akan dirahasiakan dan terjaga kerahasiaanya.

Bila ada pernyataan, saudara dapat menghubungi peneliti di nomor telepon 085216232864.

Saudara berhak untuk menolak ikut dalam penelitian. Bila Saudara bersedia ikut dalam penelitian ini, mohon untuk membubuhkan tanda tangan pada formulir persetujuan di bawah ini.

Jakarta,.....2026

Siti Aqilah Nurhuwaida

Lampiran 4 Formulir Persetujuan

FORMULIR PERSETUJUAN

Semua penjelasan di atas telah di sampaikan kepada saya dan telah saya pahami. Dengan menandatangani formulir ini saya SETUJU untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian:

Tanda tangan:

Tanggal:

TTD

( )

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *WELL-BEING* PADA PEKERJA *SHIFT*

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama responden:
2. Alamat:
3. Tempat, tanggal lahir:
4. Usia:
5. Jenis kelamin:

B. KARAKTERISTIK PEKERJAAN

1. Lama bekerja
   - < 3 bulan
   - 3 bulan
   - > 3 bulan
2. Pola *shift* kerja
   - Shift
   - Non-shift
3. Gangguan psikiatri
   - Ya
   - Tidak

KUESIONER *SELF-COMPASSION*

Self-Compassion-Scale (SCS)

Skor	Keterangan
1	Hampir Tidak Pernah
2	Jarang
3	Kadang-kadang
4	Sering
5	Hampir Selalu

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	☐	☐	☐	☐	☐

4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingat kan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalam i hal yang sama dengan saya.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.	☐	☐	☐	☐	☐

10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingat kan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.	☐	☐	☐	☐	☐

15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.	☐	☐	☐	☐	☐

21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ketika sesuatu yang menyakitk-an terjadi, saya cenderung membesar -besarkan hal tersebut.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah tengah kegagalan tersebut.	☐	☐	☐	☐	☐

26	Saya mencoba untuk memaham i dan bersabar pada aspek-aspek kepribadia n saya yang tidak saya sukai.	☐	☐	☐	☐	☐

KUESIONER *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Ryff Psychological Well-Being

Skor	Keterangan
4	Sangat Sesuai (SS)
3	Sesuai (S)
2	Tidak Sesuai (TS)
1	Sangat Tidak Sesuai (STS)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Aku tidak takut menyatakan pendapatku bahkan ketika bertentangan dengan pendapat banyak orang.	☐	☐	☐	☐
2	Umumnya, aku merasa berwenang di situasi di mana aku berada.	☐	☐	☐	☐
3	Aku tidak tertarik dalam kegiatan yang memperluas pengetahuanku.	☐	☐	☐	☐
4	Banyak orang melihatku sebagai orang yang penyayang dan penuh kasih.	☐	☐	☐	☐

5	Aku hidup saat ini dan tidak memikirkan hari esok.	☐	☐	☐	☐
6	Ketika aku melihat perjalanan hidupku, aku puas dengan apa yang terjadi.	☐	☐	☐	☐
7	Keputusanku biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.	☐	☐	☐	☐
8	Tuntutan kehidupan setiap hari sering membuatku lesu.	☐	☐	☐	☐
9	Aku pikir merupakan hal yang penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikirku maupun cara berpikir orang lain.	☐	☐	☐	☐
10	Memelihara hubungan dekat merupakan hal yang sulit dan mengecewakan.	☐	☐	☐	☐

11	Aku memiliki arah dan tujuan hidup.	☐	☐	☐	☐
12	Pada umumnya, aku percaya diri dan merasa positif tentang diriku.	☐	☐	☐	☐
13	Aku cenderung cemas apa yang orang lain pikirkan tentangku.	☐	☐	☐	☐
14	Aku tidak begitu cocok dengan orang lain dan lingkungan di sekitarku.	☐	☐	☐	☐
15	Aku pikir aku belum meningkatkan kemampuan ku.	☐	☐	☐	☐
16	Aku sering merasa sepi karena hanya memiliki beberapa teman dekat untuk berbagi.	☐	☐	☐	☐
17	Aktivitas harianku terlihat sepele dan tidak penting bagiku.	☐	☐	☐	☐

18	Aku merasa orang lain yang ku tahu memiliki banyak kehidupan yang mereka inginkan dibandingka n denganku.	☐	☐	☐	☐
19	Aku cenderung dipengaruhi oleh orang yang memiliki pendapat kuat.	☐	☐	☐	☐
20	Aku cukup baik dalam mengatur banyak kewajiban di kehidupan sehari-hari.	☐	☐	☐	☐
21	Aku merasa bahwa aku banyak berkembang dari waktu ke waktu.	☐	☐	☐	☐
22	Aku menikmati percakapan perseorangan ataupun percakapan ramai-ramai dengan anggota keluargaku ataupun dengan temanku.	☐	☐	☐	☐
23	Aku tidak merasa baik dari apa yang sedang aku capai di dalam hidup.	☐	☐	☐	☐

24	Aku menyukai banyak hal tentang kepribadianku.	☐	☐	☐	☐
25	Aku percaya diri dengan pendapatku meskipun bertentanga n dengan pendapat umum.	☐	☐	☐	☐
26	Aku sering merasa kewalahan atas kewajibanku.	☐	☐	☐	☐
27	Aku tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharusk anku mengubah cara-cara yang biasa aku lakukan	☐	☐	☐	☐
28	Orang-orang menggamba rkanku sebagai orang yang senang memberi, bersedia berbagi waktu dengan orang lain.	☐	☐	☐	☐
29	Aku senang membuat rencana untuk masa depan dan bekerja untuk membuatnya menjadi kenyataan.	☐	☐	☐	☐

30	Di banyak hal, aku kecewa dengan pencapaian hidupku.	☐	☐	☐	☐
31	Sulit bagiku mengutaraka n pendapatku tentang hal yang diperdebatka n.	☐	☐	☐	☐
32	Aku kesulitan mengatur kehidupanku dengan cara yang memuaskan.	☐	☐	☐	☐
33	Bagiku, kehidupan merupakan proses belajar, berubah, dan berkembang secara terus-menerus.	☐	☐	☐	☐
34	Aku tidak mengalami kehangatan dan mempercaya i hubungan dengan orang lain.	☐	☐	☐	☐
35	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, namun aku bukanlah salah satu dari mereka.	☐	☐	☐	☐

36	Sikapku terhadap diri sendiri mungkin tidak sepositif kebanyakan orang yang merasa tentang diri mereka.	☐	☐	☐	☐
37	Aku menilai diriku dengan apa yang aku anggap penting, bukan dengan apa yang orang lain anggap penting.	☐	☐	☐	☐
38	Aku mampu membangun lingkungan yang nyaman.	☐	☐	☐	☐
39	Aku menyerah untuk melakukan perbaikan besar atau mengubah kehidupanku beberapa waktu lalu.	☐	☐	☐	☐
40	Aku tahu aku bisa mempercaya i teman-tema nku, dan mereka pun tahu mereka bisa mempercaya iku.	☐	☐	☐	☐
41	Terkadang saya merasa saya telah melakukan semua di kehidupanku .	☐	☐	☐	☐

42	Ketika aku membanding kan diriku dengan teman dan kenalanku, hal itu membuatku merasa lebih baik mengenai keadaanku.	☐	☐	☐	☐
43	Aku mampu membangun gaya hidup untuk diriku yang sesuai dengan yang aku sukai.	☐	☐	☐	☐