



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN  
KELUARGA DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA  
KESEHATAN**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh**

**TISYA QURROTA AINY**

**NIM: 2017 60 062**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN  
DUKUNGAN KELUARGA DENGAN STRES KERJA PADA  
TENAGA KESEHATAN**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh**

**TISYA QURROTA AINY**

**NIM: 2017 60 062**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi

Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi. Pada tanggal: *20 September 2023*

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



*Ira Herti Mahardayani, S.Psi, M.Psi.*

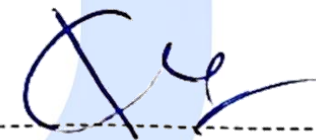
Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si.



2. Dr. Mochammad Widjanarko, S.Psi., M.Si.



3. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog.



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN  
KELUARGA DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN**

Diajukan oleh

**TISYA QURROTA AINY  
NIM. 2017 60 062**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si.

Tanggal ..20.. September 2023

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap cinta, kasih, sayang serta do'a karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:  
Bapak dan Ibu tercinta yang senantiasa memberikan kasih, sayang, doa restunya serta dukungan fisik maupun materi yang telah diberikan selama ini.



## MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,  
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

Q.S Al-Insyirah: 5-6



## PRAKATA

Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat sehat lahir dan batin, sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* dan Dukungan Keluarga dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan” dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Mohammad Khasan, S.Psi, M,Si. selaku pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membimbing, memberikan petunjuk dan memberikan banyak wawasan serta ide-ide cerdas pada penulis.
3. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan semoga ilmu yang didapat dapat dimanfaatkan oleh penulis dalam menghadapi dunia yang sesungguhnya.
4. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang telah membantu dan mendukung dalam proses administratif.
5. Untuk kedua orang tuaku terima kasih atas semua dukungan, kasih sayang serta doa yang telah kalian berikan pada penulis.

6. Untuk adekku tersayang Nafisa Kayla Larasati dan Iqbal Arkab Atallah yang telah memahami di segala situasi.
7. Sahabat-sahabat seperjuangan Deni Widiarti, Dewi Intan, Leni Miftah Istafani, dan Puji Utami yang selalu menemani, tak henti memberikan memberi arahan, semangat dan selalu siap sepanjang waktu mendengar keluh kesah Penulis selama menyelesaikan skripsi.
8. Royul Aliawati dan Nur Aini Qulba yang memberikan semangat dan membantu selama menyelesaikan skripsi.
9. Untuk Sahabat eksternal saya Fara dan Ayu sudah memberi dukungan dari jauh.
10. Untuk diri sendiri yang sudah bertahan dan berjuang sampai dititik ini.
11. Teman-teman Psikologi
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca terutama bagi perkembangan Ilmu Psikologi. Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang mendukung. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan bantuannya, Aamiin.

Kudus, 20 September...2023

Penulis,



Tisya Qurrota Ainy



## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	12
C. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. Stres Kerja.....	14
1. Pengertian Stres Kerja .....	14
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	14
3. Indikator Stres Kerja .....	17
B. <i>Self Compassion</i> .....	19
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	19
2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i> .....	20
C. Dukungan Keluarga .....	22
1. Pengertian Dukungan Keluarga .....	22
2. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga.....	23
D. Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dan Dukungan Keluarga dengan Stres Kerja .....	25

E. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Identifikasi Variabel.....	30
B. Definisi Operasional Variabel.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
E. Validitas dan Reliabilitas .....	36
1. Validitas .....	36
2. Reliabilitas.....	36
F. Metode Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Orientasi Kacah Penelitian.....	38
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	39
1. Perizinan Penelitian.....	39
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	39
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	44
1. Perhitungan Validitas.....	45
2. Tabel 4.5.....	47
3. Sebaran Item Skala <i>Self Compassion</i> yang Valid dan Gugur .....	47
4. Tabel 4.6.....	48
5. Sebaran Item Skala Dukungan Keluarga yang Valid dan Gugur.....	48
6. Perhitungan Reliabilitas .....	48
D. Analisa Data.....	49
1. Uji Normalitas Sebaran .....	49
2. Uji Linieritas Hubungan.....	50
3. Uji Hipotesis.....	51
E. Pembahasan.....	54
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>58</b>
A. Simpulan .....	58
B. Saran .....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Tabel Blue Print Skala <i>Self Compassion</i> .....	34
Tabel 3.3 Tabel Blue Print Skala Dukungan Keluarga.....	36
Tabel 4.1 Blue Print Skala Stres Kerja .....	40
Tabel 4.2 Blue Print Skala <i>Self Compassion</i> .....	42
Tabel 4.3 Blue Print Skala Dukungan Keluarga.....	43
Tabel 4.4 Sebaran Item Skala Stres Kerja yang Valid dan Gugur.....	46
Tabel 4.5 Sebaran Item Skala <i>Self Compassion</i> yang Valid dan Gugur .....	47
Tabel 4.6 Sebaran Item Skala Dukungan Keluarga yang Valid dan Gugur .....	48
Tabel 4.7 Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran .....	49
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Linieritas Stres Kerja dengan <i>Self Compassion</i> .....	50
Tabel 4.9 Hasil Analisis Uji Linieritas Stres Kerja dengan Dukungan Keluarga..	51
Tabel 4.10 Hasil Analisis Uji Berganda <i>Self Compassion</i> dan Dukungan Keluarga dengan Stres Kerja Model Summary .....	51
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi <i>Self Compassion</i> dengan Stres Kerja .....	52
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Dukungan Keluarga dengan Stres Kerja.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran A. Data *Try Out* Terpakai

A-1 Data *Try Out* Terpakai Stres Kerja

A-2 Data *Try Out* Terpakai *Self Compassion*

A-3 Data *Try Out* Terpakai Dukungan Keluarga

A-4 Data Analisis Hubungan

### Lampiran B. Validitas Reliabilitas

B-1 Hasil Uji Validitas Reliabilitas Stres Kerja

B-2 Hasil Uji Validitas Reliabilitas *Self Compassion*

B-3 Hasil Uji Validitas Reliabilitas Dukungan Keluarga

### Lampiran C. Uji Asumsi

C-1 Uji Normalitas

C-2 Uji Linieritas

C-3 Uji Analisis Regresi

### Lampiran D. Skala Penelitian

### Lampiran E. Screening Judul

Form A & Form B

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION  
AND FAMILY SUPPORT WITH WORK STRESS IN HEALTH WORKERS**

**ABSTRACT**

*This study aims to empirically determine the relationship between self-love and family support on work stress in health workers. The subjects in this study were health workers, totaling 100 subjects. Sampling using quota sampling technique. Measuring tools used in the form of stress scale, self-love scale and family support scale. The data analysis method uses two predictor regression analysis (multiple regression). The results of the mayor's hypothesis obtained  $r_{12y}$  of 0.416 with a significance level of  $p$  of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant relationship between self-compassion and family support with work stress, with an effective contribution of 17.3%. The first minor hypothesis is obtained  $r_{1y}$  of -0.414 with a  $p$  significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant negative relationship between compassion and work stress with an effective contribution of 17.1%. The second minor hypothesis was obtained  $r_{2y}$  of -0.278 with a  $p$  significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant negative relationship between family support and work stress with an effective contribution of 7.8%.*

**Keywords:** *family support, self-compassion and work stress*

## HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN STRES KERJA PADA TENAGA KESEHATAN

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan *self compassion* dan dukungan keluarga pada stres kerja pada tenaga kesehatan. Subjek dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang berjumlah 100 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling kuota. Alat ukur yang digunakan berupa skala stres kerja, skala *self compassion* dan skala dukungan keluarga. Adapun metode analisis data menggunakan analisis regresi dua *predictor* (regresi berganda). Hasil hipotesis mayor diperoleh  $r_{x_1y}$  sebesar 0,416 dengan tingkat signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dan dukungan keluarga dengan stres kerja, dengan sumbangan efektif sebesar 17,3%. Hipotesis minor pertama diperoleh  $r_{x_1y}$  sebesar -0,414 dengan tingkat signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan stres kerja dengan sumbangan efektif 17,1%. Hipotesis minor kedua diperoleh  $r_{x_2y}$  sebesar -0,278 dengan tingkat signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan stres kerja dengan sumbangan efektif sebesar 7,8%.

**Kata kunci:** *self compassion, dukungan keluarga dan stres kerja*