

Berlinda Okta Rini (2018), Hubungan *Self Compassion* dan Prokrastinasi dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan di UPT Puskesmas Kabupaten Jember . Tesis. Surabaya: Program Studi Magister Psikologi Sains Universitas Surabaya

INTISARI

Kualitas layanan kesehatan di Puskesmas membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas dan jumlahnya seimbang dengan beban kerja. Pada UPT Puskesmas Kabupaten Jember tingginya beban kerja, gandanya tugas, gaji kurang dari upah minimum regional, dan harapan yang tinggi para karyawan untuk diangkat menjadi PNS merupakan hal yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis karyawan dapat dipengaruhi oleh *self compassion* dan prokrastinasi. Subjek penelitian ini merupakan karyawan UPT Puskesmas Kabupaten Jember yang dibatasi tenaga kesehatan dan staff baik yang berstatus PNS maupun honorer yang sudah bekerja selama satu tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kuesioner untuk mengumpulkan data. Alat ukur kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989), *self compassion Scale (SCS)* oleh Neff (2003), *Procrastination at Work Scale* oleh Meetin,dkk.(2016). Metode analisis data menggunakan analisis non parametrik dengan korelasi *spearman's rho* karena uji asumsi sebaran data tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis ($r = 0.715$, $p = 0.000 < 0.05$). Adanya hubungan negatif dan signifikan antara prokrastinasi dan kesejahteraan psikologis ($r = -0.387$ dan $p: 0.000 < 0.05$). Implikasi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis karyawan UPT Puskesmas Kabupaten Jember perlu meningkatkan pembinaan karyawan terutama pada variabel *self compassion* melalui pelatihan dan mengubah kebiasaan prokrastinasi karyawan.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, *self compassion*, prokrastinasi, karyawan UPT Puskesmas.

Berlinda Okta Rini (2018), The Relationship between Self Compassion and Procrastination with Psychological Wellbeing At Employees in Community Health Centers Jember District. Thesis. Surabaya: Master Program in Psychology of Science Surabaya University

ABSTRACT

The quality of health services in Community Health Centers requires quality human resources and the amount is balanced with the work load. At Community Health Centers Jember District, the high workload, double job, the salary is less than regional minimum wage, and high expectation of the employees to be appointed as civil servants are things that can affect the psychological well-being. The high level of employee psychological well-being can be influenced by self-compassion and procrastination. The subject of this research is the employees of Community Health Centers Jember District which is limited by health personnel and staff either with civil servant status or honorary who have been working for one year. This study uses a quantitative approach and questionnaires to collect data. Psychological well-being measure by Ryff (1989), self compassion Scale (SCS) by Neff (2003), Procrastination at Work Scale by Meetin, et al. (2016). Data analysis method using non parametric analysis with spearman's rho correlation because the assumption test of abnormal data distribution. The results showed there was a positive and significant relationship between self-compassion and psychological well-being ($r = 0.715$, $p = 0.000 < 0.05$). There is a negative and significant relationship between procrastination and psychological well-being ($r = -0.387$ and $p: 0.000 < 0.05$). The implication of this research results can be seen that the psychological well-being of Community Health Centers employees of Jember District need to improve the coaching of employees, especially on self compassion variables through training and changing employee procrastination habits.

Keywords: psychological wellbeing, self compassion, procrastination, Community Health Centers employees.