

## Featured Research

---

# Pengaruh *Strategy Coping* Terhadap *Flourishing* Dengan *Self-Compassion* Sebagai Perantara Pada Penderita *Dyspepsia Fungsional*

Rusdah Parinduri\*), Suryani Hardjo, Salamiah Sari Dewi

Magister Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

\*) Correspondence Email: [rusdahparinduri30@gmail.com](mailto:rusdahparinduri30@gmail.com)

**Abstract:** Teachers often experience prolonged work-related stress that can negatively affect psychological well-being and physical health, including functional dyspepsia. This study aimed to examine how teachers achieve flourishing despite significant work stress, with a focus on coping strategies and the role of self-compassion as an internal psychological mechanism. Specifically, this study investigated the effect of coping strategies on flourishing, the effect of coping strategies on self-compassion, the effect of self-compassion on flourishing, and the mediating role of self-compassion in the relationship between coping strategies and flourishing among teachers with functional dyspepsia. A quantitative approach was employed by distributing self-report scales to 200 teachers who met the criteria of the R4-FDDQ Functional Dyspepsia screening test. Data were analyzed using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) with JASP version 0.19.3.0. The results indicated that the data met validity and reliability requirements and that the proposed model demonstrated a good fit. Coping strategies were found to have a significant effect on flourishing and self-compassion. However, self-compassion did not significantly influence flourishing and did not function as a mediating variable between coping strategies and flourishing. In addressing problems, teachers with functional dyspepsia tended to prioritize religious coping and mindfulness over other indicators. Nevertheless, the common humanity dimension of self-compassion appeared to be inconsistent with flourishing, as prolonged illness contributed to feelings of isolation and hindered the development of positive social connections.

**Keywords:** Coping Strategy; Flourishing; Self-Compassion; Functional Dyspepsia; Teacher

**Article History:** Received on 09/11/2012; Revised on 27/12/2025; Accepted on 29/12/2025; Published Online: 29/12/2025.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

## INTRODUCTION

Stres kerja dalam pendidikan merupakan respons psikologis, fisiologis, dan perilaku akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk mengelolanya (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Pada guru, stres muncul ketika beban kerja

seperti target kurikulum dan manajemen kelas melebihi sumber daya yang tersedia. Kondisi ini memunculkan ketegangan kronis yang tampak pada aspek emosional (kecemasan, depresi), fisik (gangguan tidur, sakit kepala), dan perilaku (ketidakhadiran, menarik diri) (Satria et al., 2025). Stres yang tidak dikelola efektif dapat memperburuk kesehatan, termasuk memicu dyspepsia fungsional melalui peningkatan asam lambung dan gangguan pencernaan. Karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental guru tidak hanya berfokus pada pencegahan gangguan, tetapi juga pada pengembangan potensi optimal melalui pendekatan psikologi positif, khususnya konsep flourishing, kondisi kesejahteraan psikologis tinggi ditandai keterlibatan bermakna, relasi sehat, optimisme, dan pencapaian hidup.

Stres kerja guru adalah isu serius yang menuntut pemahaman mendalam terkait penyebab, dampak, serta strategy coping yang digunakan, sehingga guru mampu menjalankan peran optimal dan menciptakan lingkungan belajar produktif. Penelitian ini bertujuan mengkaji strategy coping guru dalam menghadapi tekanan kerja, baik secara umum maupun dalam situasi spesifik. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana guru dapat mencapai flourishing meskipun menghadapi stres kerja, serta mengidentifikasi strategy coping yang berperan dalam meningkatkan kondisi tersebut. Hasil penelitian (Yuspendi et al., 2017) menunjukkan bahwa aktivitas sukarela dan coping berpengaruh signifikan terhadap flourishing dengan kontribusi 50,9%, menegaskan bahwa flourishing tidak sekadar ketiadaan stres, tetapi juga hasil dari kemampuan mengelola stres melalui strategi adaptif seperti active coping, acceptance, instrumental support, dan religious coping.

Namun, penelitian sebelumnya belum menelaah secara spesifik peran mekanisme psikologis internal seperti self-compassion dalam memediasi hubungan antara strategy coping dan flourishing. Celah ini penting diteliti, terutama pada guru yang rentan mengalami stres kerja berkepanjangan. Dalam kerangka psikologi positif, sebagaimana ditegaskan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) fokus utamanya adalah meningkatkan kualitas hidup dengan menumbuhkan pengalaman positif, kekuatan individu, dan institusi yang sehat. Konsep flourishing berakar pada dua tradisi filsafat dan psikologi, hedonism dan eudaimonia yang menekankan kebahagiaan, kesejahteraan, serta makna hidup (Ruyter, 2007). Menurut (Seligman, 2011) dalam bukunya Flourish, kebahagiaan dan kesejahteraan dirumuskan melalui model PERMA yang terdiri dari lima komponen, yakni: 1.) Positive Emotion (emosi positif yang memperluas perspektif dan membangun kreativitas), 2.) Engagement (keterikatan penuh dalam aktivitas bermakna), 3.) Relationship (hubungan sosial yang sehat), 4.) Meaning (kebermaknaan melalui panggilan hidup dan kontribusi altruistik), 5.) Accomplishment (pencapaian kecil maupun besar yang meningkatkan penghargaan diri) (Goei Garvin, 2021). Model ini menjadi kerangka penting dalam memahami flourishing sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal.

Di sisi lain, (Lazarus & Folkman, 1984) menjelaskan stres sebagai peristiwa menekan yang menimbulkan perasaan tidak berdaya dan dampak negatif seperti gangguan fisik, emosional, maupun kognitif. Untuk mengatasinya, individu menggunakan coping, yaitu upaya mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasa melebihi sumber daya yang dimiliki. Strategy coping dipengaruhi oleh faktor budaya, pengalaman, lingkungan, kepribadian, dan dukungan sosial, sehingga menentukan kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Tujuan utama coping adalah menyesuaikan diri dengan situasi yang

menekan sekaligus memanfaatkan sumber daya agar tetap mampu berfungsi secara adaptif. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) strategi coping dibagi menjadi dua jenis utama, yakni : 1.) Problem-Focused Coping, yaitu upaya yang diarahkan langsung pada pemecahan masalah. Strategi ini digunakan ketika individu menilai situasi masih dapat dikendalikan dan sumber daya yang dimiliki memungkinkan perubahan, 2.) Emotion-Focused Coping, yaitu usaha untuk mengurangi tekanan emosional tanpa mengubah stressor secara langsung. Strategi ini biasanya dipilih ketika individu menilai situasi sulit diubah dan lebih berfokus pada penerimaan diri.

Sementara itu, self-compassion didefinisikan sebagai belas kasih yang diarahkan kepada diri sendiri, yakni kemampuan untuk bersikap baik dan memahami penderitaan diri sebagaimana kita menunjukkan belas kasih kepada orang lain (Neff & Christopher, 2017). Self-compassion melibatkan sikap menerima penderitaan tanpa menghindarinya, memberi pemahaman tanpa menghakimi, serta melihat pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal. Menurut (Neff, 2003), self-compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu: (1) self-kindness, (2) common humanity, dan (3) mindfulness. Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung mampu memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih (self-kindness), menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal (common humanity), serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman diri tanpa terjebak secara berlebihan dalam emosi negatif (mindfulness).

Dyspepsia fungsional merupakan gangguan pencernaan yang ditandai rasa tidak nyaman di perut bagian atas tanpa adanya kelainan struktural. Dyspepsia fungsional terbagi menjadi dua jenis, yaitu postprandial distress syndrome (PDS) dan epigastric pain syndrome (EPS). Mekanismenya melibatkan faktor multifaktor, namun sering dikaitkan dengan aspek psikososial dan penurunan kualitas hidup. Stres psikologis berperan penting dalam memicu Dyspepsia Fungsional. Saat stres, otak melepaskan kortisol yang meningkatkan produksi asam lambung dan menurunkan pelindung alami lambung, sehingga lapisan lambung lebih rentan rusak. Penelitian menunjukkan penderita Dyspepsia Fungsional memiliki kadar kortisol lebih tinggi, terutama bila disertai depresi (Darwin et al., 2017). Untuk menilai gejala, digunakan Roma IV Functional Dyspepsia Diagnostic Questionnaire (R4-FDDQ) yang berisi pertanyaan mengenai frekuensi dan tingkat ketidaknyamanan pada perut bagian atas. Versi terjemahan Indonesia telah dimodifikasi menjadi 6 pertanyaan untuk mengurangi ambiguitas, namun tetap mempertahankan struktur asli (Asari et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji: 1.) Pengaruh strategy coping terhadap flourishing pada penderita dyspepsia fungsional. 2.) Pengaruh strategy coping terhadap self-compassion pada penderita dyspepsia fungsional. 3.) Pengaruh self-compassion terhadap flourishing pada penderita dyspepsia fungsional. 4.) Pengaruh strategy coping terhadap flourishing dengan self-compassion sebagai variabel mediasi pada penderita dyspepsia fungsional.

## METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan analisis data numerik dengan metode statistik untuk mengetahui signifikansi

hubungan antar variabel (Azwar, 2022). Responden adalah guru-guru Madrasah di bawah naungan Kementerian Agama Pematangsiantar yang mengidap dyspepsia fungsional. Sebelum penyebaran skala, dilakukan screening menggunakan *Roma IV Functional Dyspepsia Diagnostic Questionnaire (R4-FDDQ)*, yang mendefinisikan Dyspepsia Fungsional sebagai gejala rasa penuh setelah makan, cepat kenyang, atau nyeri epigastrik yang berlangsung lebih dari 3 bulan dan muncul minimal 6 bulan sebelum diagnosis, tanpa kelainan organik (Jung et al., 2022).

Penelitian ini melibatkan tiga variabel yakni: 1.) Variabel independent (*strategy coping*), 2.) Variabel dependent (*flourishing*), 3.) Variabel mediator (*self-compassion*). Variabel dipahami sebagai atribut atau konstruk yang dapat diobservasi maupun diukur, serta bervariasi antar individu (Creswell dalam Supratiknya, 2015). Instrumen variabel independent menggunakan Brief COPE (Carver S Charles, 1997) yang berlandaskan teori coping Lazarus dan Folkman. Skala ini terdiri atas **28 item** dengan format respons skala Likert, yang mengukur berbagai bentuk coping adaptif dan maladaptif. Contoh item pada skala ini adalah: "Saya mencoba mencari dukungan emosional dari orang lain ketika menghadapi masalah." (Tabel 1) yang telah diadaptasi oleh (Siaputra et al., 2023) dengan versi terbaru yang memuat 28 item (21 item asli dan 7 item revisi hasil evaluasi *Discriminant Content Validity/DCV*) yang lebih teruji dalam mengukur tiga dimensi strategy coping. Instrumen ini juga telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang memadai untuk dilakukan penelitian. Pada variabel dependent (*flourishing*), instrumen yang digunakan adalah PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016) (Tabel 2), yang telah diadaptasi oleh (Elfida et al., 2021) dengan 23 butir aitem dimana hasil uji reliabilitas dan validitas menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel dan valid, ditandai dengan korelasi kuat dan signifikan antara skor tiap elemen dengan skor total, serta antar elemen yang mendukung sifat multi dimensi dari model PERMA. Pada variabel mediator (*self-compassion*), digunakan Self Compassion Scale (SCS) (Neff et al., 2018) (Tabel 3) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Sugianto et al., 2020) dimana hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan kesesuaian model yang baik dengan teori, serta reliabilitas dan validitas konstruk yang memadai.

Data diolah dengan menggunakan program JASP 0.19.3.0. melalui uji Structural Equation Modeling (SEM) – PLS. Spesifikasi lengkap dari model jalur yang terdiri dari model struktural dan model pengukuran, model jalur dalam PLS terdiri dari Inner Model dan Outer Model. Inner model menspesifikasikan hubungan antar variabel laten terdiri dari: 1.) R-Squared: merupakan suatu nilai yang memperlihatkan seberapa besar variabel independent (eksogen) mempengaruhi variabel dependent (endogen). Hair et al dalam (Ghozali, 2016) menyatakan bahwa nilai R square 0,75 termasuk ke dalam kategori kuat, nilai R square 0,50 termasuk kategori moderat dan nilai R square 0,25 termasuk kategori lemah.) 2.) SRMR (Standardized Root Mean Square Residual): Nilai SRMR yang dianggap baik atau cocok (fit) adalah di bawah 0,08. Nilai SRMR antara 0,08 hingga 0,10 masih dapat diterima. SRMR mengukur perbedaan rata-rata antara matriks korelasi data aktual dan matriks korelasi yang dihasilkan oleh model. Semakin rendah nilai SRMR, semakin baik kecocokan model dengan data. 3.) Signifikansi Parameter: Tingkat Signifikansi ( $\alpha$ ) merupakan ambang batas yang ditetapkan sebelum analisis statistik untuk menentukan apakah suatu hasil dianggap signifikan secara statistik. Nilai ( $\alpha$ ) yang umum adalah 0,05, 0,01 (1%), atau 0,10 (10%), tergantung pada konteks dan tingkat keketatan penelitian yang

diinginkan. Nilai P (p-value) merupakan probabilitas mengamati hasil seketika, atau hasil yang lebih ekstrem, dengan asumsi hipotesis nol benar. Keputusan Signifikansi: Jika p-value  $< (\alpha)$ , maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak, yang mengindikasikan bahwa parameter tersebut berpengaruh signifikan terhadap model. Jika p-value  $\geq (\alpha)$ , maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) gagal ditolak, yang mengindikasikan bahwa parameter tersebut tidak berpengaruh signifikan.

## RESULTS AND DISCUSSION

Hasil  $R^2$  adalah koefisien determinasi yang menunjukkan seberapa besar variabel dependent dapat dijelaskan oleh variabel independent dalam model. Nilai  $R^2$  berada antara 0 – 1 (atau 0% – 100%). Interpretasi Umum (Ghozali, 2016): 1.)  $R^2$  kecil  $< 0,30$ , variabel independent hanya sedikit menjelaskan variabel dependent, pengaruh lemah. 2.)  $R^2$  sedang (0,30 – 0,50), variabel independent cukup menjelaskan variabel dependent. 3.)  $R^2$  besar ( $> 0,50$ ), variabel independent sangat kuat menjelaskan variabel dependent.

**Tabel 1.** Hasil Uji Analisa  $R^2$

Outcome	$R^2$	Adjusted $R^2$
<i>Self-Compassion</i>	0.444	0.441
<i>Flourishing</i>	0.504	0.499

Hasil uji  $R^2$  pada Tabel 1, Strategy coping terhadap Self-Compassion sebesar 0,444,  $R^2$  berada pada kategori sedang berarti Strategy Coping cukup menjelaskan Self-Compassion. Hasil uji  $R^2$  Strategy Coping terhadap Flourishing sebesar 0,504,  $R^2$  berada pada kategori besar, dengan demikian Strategy Coping sangat kuat menjelaskan Flourishing.

Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada tabel Coefficients. Biasanya dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikannya sebesar 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun kriteria dari uji statistik t (Ghozali, 2016): Jika nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. 2.) Jika nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

**Tabel 2.** Hasil Uji Analisa Uji Hipotesis Tanpa Mediator

Outcome	Predictor	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
<i>Flourishing</i>	<i>Strategy Coping</i>	0.538	0.091	<b>5.933</b>	$< .001$	0.360	0.715
	<i>Self-Compassion</i>	0.166	0.096	1.732	0.083	-0.022	0.354
<i>Self Compassion</i>	<i>Strategy Coping</i>	0.676	0.050	13.537	$< .001$	0.578	0.774

Hasil Uji Analisa pada tabel 2, Hubungan Antara Variabel Latent: 1.) Strategy Coping  $\rightarrow$  Flourishing memiliki nilai  $p < 0,001$ , sangat signifikan (lebih kuat daripada  $p < 0,05$ ). Artinya  $H_1$  diterima, ini berarti: Strategy Coping berpengaruh terhadap Flourishing. 2.) Strategy Coping  $\rightarrow$  Self-Compassion memiliki nilai  $p < 0,001$ , sangat signifikan (lebih

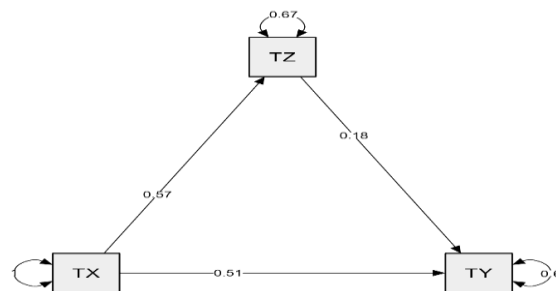
kuat daripada  $p < 0,05$ ). Artinya  $H_1$  diterima, ini berarti: Strategy Coping berpengaruh terhadap Self Compassion, 3.) Self-Compassion  $\rightarrow$  Flourishing memiliki nilai  $p = 0,083 > 0,05 \rightarrow$  tidak signifikan. Artinya  $H_1$  ditolak, ini berarti: Self-Compassion tidak berpengaruh terhadap Flourishing.

**Tabel 3.** Hasil Uji Analisa Uji Hipotesis Self-Compassion Sebagai Mediator

	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Strategy Coping $\rightarrow$ Self-Compassion $\rightarrow$ Flourishing	0.112	0.064	1.745	0.081	-0.014	0.239

Hasil Uji Analisa Pengaruh *Self Compassion* Sebagai Mediator pada Tabel 3, *Strategy Coping* melalui *Self-Compassion* tidak mempengaruhi *Flourishing* memiliki nilai  $p = 0,081 > 0,05 \rightarrow$  tidak signifikan. Artinya *Self-Compassion* tidak terbukti menjadi mediator antara *Strategy Coping* dan *Flourishing*, ini berarti: Tidak ada pengaruh *Self-Compassion* sebagai mediator antara *Strategy Coping* dengan *Flourishing*.

**HASIL UJI ANALISA JALUR ANTAR VARIABEL LATENT**



**Gambar 1.** Gambar Analisa Jalur Variabel Latent

Keterangan Gambar 1.  
 TX = *Strategy Coping*  
 TZ = *Self Compassion*  
 TY = *Flourishing*

**Tabel 4.** Hasil Uji Analisa Koefisien Analisa Jalur Variabel Latent

	Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
<i>Self-Compassion</i> $\rightarrow$ <i>Flourishing</i>	0.182	0.066	2.738	0.006	0.052	0.312
<i>Strategy Coping</i> $\rightarrow$ <i>Flourishing</i>	0.509	0.061	8.338	< .001	0.389	0.629
<i>Strategy Coping</i> $\rightarrow$ <i>Self-Compassion</i>	0.572	0.048	12.031	< .001	0.479	0.665

Dari Gambar 1 dan Tabel 4, diketahui: 1.) *Strategy Coping* mempengaruhi *flourishing* berkontribusi sebesar 50,9 %, hasil analisis menunjukkan  $p < 0,001$  , yang berarti *Strategy Coping* sangat signifikan terhadap *Flourishing*, 2.) *Strategy Coping* mempengaruhi *Self-Compassion* berkontribusi sebesar 57,2%, hasil analisis menunjukkan

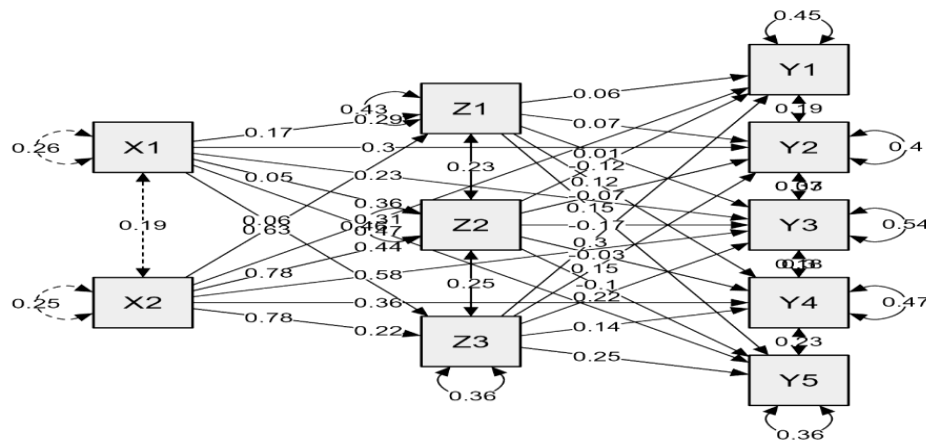
$p < 0,001$  , yang berarti Strategy Coping sangat signifikan terhadap Self-Compassion, 3.) Self-Compassion tidak mempengaruhi Flourishing dan berkontribusi sebesar 18,2%, hasil analisis menunjukkan  $p = 0,006 > 0,001$ , yang berarti Self Compassion tidak signifikan terhadap Flourishing.

Tabel 5. Hasil Uji Analisa Koefisien Analisa Jalur Variabel Latent Dengan Mediator

			Estimate	Std. Error	Z -value	p	Lower	Upper
Strategy Coping →	Self-Compassion →	Flourishing	0.104	0.039	2.657	0.008	0.058	0.299

Dari Gambar 1 dan Tabel 5 diketahui: Strategy Coping mempengaruhi Flourishing melalui Self-Compassion sebagai mediator berkontribusi sebesar 10,4 %, hasil analisis menunjukkan  $p = 0,008 > 0,001$ , yang berarti Self Compassion tidak signifikan dan tidak ada pengaruh terhadap Flourishing.

**HASIL UJI ANALISA JALUR ANTAR INDIKATOR**



Gambar 2. Analisa Jalur Antar Indikator

Tabel 6. Analisis Jalur Antar Indikator

		Estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper
Self-Kindness	Positive Emotion	0.055	0.091	0.606	0.545	-0.124	0.234
Comman	Positive Emotion	-0.119	0.092	-1.305	0.192	-0.299	0.060
Humanity	Positive Emotion	0.304	0.108	2.803	0.005	0.092	0.515
Mindfulness	Positive Emotion	0.287	0.139	2.068	0.039	0.015	0.560
Problem FC	Positive Emotion	0.312	0.154	2.025	0.043	0.010	0.615
Emotion FC	Positive Emotion	0.312	0.154	2.025	0.043	0.010	0.615
Self-Kindness	Engagement	0.070	0.086	0.816	0.414	-0.098	0.238
Comman	Engagement	-0.074	0.086	-0.856	0.392	-0.242	0.095
Humanity	Engagement	0.153	0.101	1.511	0.131	-0.046	0.352
Mindfulness	Engagement	0.297	0.131	2.276	0.023	0.041	0.553
Problem FC	Engagement	0.297	0.131	2.276	0.023	0.041	0.553
Emotion FC	Engagement	0.437	0.145	3.015	0.003	0.153	0.721
Self-Kindness	Relationship	0.012	0.100	0.120	0.904	-0.184	0.206

		Estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper
Comman	Relationship	-0.171	0.100	-1.710	0.087	-0.367	0.025
Humanity							
Mindfulness	Relationship	0.222	0.118	1.885	0.059	-0.009	0.453
Problem FC	Relationship	0.234	0.152	1.541	0.123	-0.064	0.531
Emotion FC	Relationship	0.581	0.163	3.454	< .001	-0.251	0.911
Self-Kindness	Meaning	0.119	0.093	1.276	0.202	-0.064	0.302
Comman	Meaning	-0.032	0.093	-0.343	0.732	-0.215	0.151
Humanity							
Mindfulness	Meaning	0.136	0.110	1.229	0.219	-0.081	0.352
Problem FC	Meaning	0.363	0.142	2.561	0.010	0.085	0.642
Emotion FC	Meaning	0.356	0.158	2.258	0.024	0.047	0.664
Self-Kindness	Accomplishment	0.149	0.082	1.819	0.069	-0.012	0.310
Comman	Accomplishment	-0.097	0.082	-1.181	0.237	-0.258	0.064
Humanity							
Mindfulness	Accomplishment	0.247	0.097	2.543	0.011	0.057	0.437
Problem FC	Accomplishment	0.457	0.125	3.739	< .001	0.222	0.711
Emotion FC	Accomplishment	0.220	0.139	1.586	0.113	-0.052	0.491
Problem FC	Self-Kindness	0.170	0.135	1.264	0.206	-0.094	0.434
Emotion FC	Self-Kindness	0.632	0.136	4.651	< .001	0.365	0.898
Problem FC	Comman	0.054	0.139	0.389	0.698	0.500	0.327
	Humanity						
Emotion FC	Comman	0.775	0.141	5.513	< .001	0.514	1.051
	Humanity						
Problem FC	Mindfulness	0.058	0.124	0.468	0.640	-0.185	0.301
Emotion FC	Mindfulness	0.778	0.125	6.224	< .001	0.533	1.023

Dari hasil uji analisa jalur antar konstruk pada tabel 6 dan Gambar 2 diketahui: 1.) Arah positif indikator-indikator strategy coping terhadap indikator-indikator dari flourishing. Strategy coping yang adaptif secara langsung mendorong individu menuju kondisi flourishing, dengan cara mengembangkan kompetensi dan rasa kendali diri (melalui problem-focused coping), meningkatkan kesejahteraan emosional dan relasional (melalui emotion-focused coping), menumbuhkan makna dan pertumbuhan pribadi dari kesulitan, serta memperkuat daya lenting (resiliensi) yang esensial dalam mempertahankan flourishing jangka panjang; 2.) Arah positif indikator-indikator Strategy Coping dengan indikator-indikator Self-Compassion. Strategy coping yang adaptif berkontribusi langsung pada pengembangan self-compassion, dalam membantu individu bersikap lebih lembut dan tidak menghukum diri sendiri, menumbuhkan kesadaran bahwa semua orang bisa mengalami kesulitan (common humanity), dan mengajarkan untuk menghadapi emosi secara seimbang dan sadar (mindfulness); 3.) Arah positif indikator-indikator Self-Compassion yakni self-kindness dan mindfulness terhadap indikator-indikator flourishing. Self-Kindness dan Mindfulness sebagai indikator self-compassion berkontribusi signifikan dalam mendukung flourishing seseorang, karena menguatkan aspek emosional, kognitif, dan sosial dari kesejahteraan. Membantu individu mengelola stres, menghadapi kegagalan, dan tetap bertumbuh secara positif. Menjadi landasan untuk membangun hubungan sehat dan hidup bermakna. 4.) Arah berlawanan (negative) indikator self-compassion yakni common humanity terhadap indikator-

indikator dari flourishing. Arah berlawanan dari common humanity memiliki dampak negatif terhadap indikator-indikator flourishing, karena akan menghambat koneksi sosial dan relasi sehat, menurunkan penerimaan diri, mengganggu emosi positif, serta membatasi pertumbuhan dan pencapaian diri.

## DISCUSSION

Dari hasil analisis jalur menunjukkan bahwa Strategy Coping berpengaruh signifikan terhadap Flourishing dengan kontribusi sebesar 50,9 % ( $p < 0,001$ ). Temuan ini menegaskan bahwa semakin adaptif strategy coping yang digunakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat flourishing yang dicapai. Dengan kata lain, kemampuan individu untuk mengelola stres, baik melalui problem-focused coping maupun emotion-focused coping, berkontribusi besar dalam meningkatkan pengalaman hidup yang bermakna, relasi positif, serta pencapaian pribadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religion berada pada kategori Tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa responden cenderung mengandalkan nilai religiusitas dan kemampuan penerimaan diri sebagai strategi utama dalam menghadapi stres. Tingginya skor pada aspek religion menunjukkan bahwa responden menemukan ketenangan batin, makna hidup, serta kekuatan psikologis melalui aktivitas spiritual seperti doa, ibadah, dan penyerahan diri kepada Tuhan. Strategi ini berfungsi sebagai sumber dukungan internal yang mampu menumbuhkan rasa optimisme serta ketahanan emosional. Religion berperan penting dalam memperkuat emotion-focused coping, yang pada gilirannya mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis (flourishing). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak menemukan kekuatan psikologis melalui pendekatan spiritual dan emotion focus coping dibandingkan dengan strategi penyelesaian masalah secara langsung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Siti Urbayatun et al., 2019) pada korban bencana gempa dan banjir menemukan bahwa terdapat pengaruh faktor stressor lain yang dialami individu akan mempengaruhi pertumbuhan seseorang. Selain faktor kepribadian penyintas sebelumnya, coping, dukungan sosial dari keluarga maupun teman serta faktor religiusitas yang kental pada penyintas sebagai bentuk coping yang berpengaruh untuk meningkatkan pertumbuhan dirinya. Pada penelitian ini juga faktor religiusitas sangat mempengaruhi tingkat flourishing pada penderita dyspepsia fungsional. Faktor agama memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia, terutama dalam menghadapi sakit atau kondisi medis yang berat. Ini berkaitan erat dengan budaya religius masyarakat Indonesia yang sangat kental dan beragam.

Dari hasil analisis jalur diketahui bahwa Strategy Coping berpengaruh signifikan terhadap Self-Compassion dengan kontribusi sebesar 57,2% ( $p < 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin adaptif strategy coping yang digunakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat self-compassion yang dimiliki. Dengan kata lain, individu yang mampu menghadapi masalah secara aktif, mencari dukungan, melakukan perencanaan, maupun meregulasi emosi secara sehat, akan lebih mampu mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri.

Mindfulness yang berada pada kategori Tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki kesadaran penuh (present moment awareness) yang baik dalam memperhatikan

pengalaman hidup saat ini secara jernih, tanpa menghakimi, dan dengan sikap penerimaan. Tingkat mindfulness yang tinggi menandakan bahwa individu mampu mengamati pikiran, emosi, serta sensasi tubuh dengan tenang, sehingga tidak mudah terbawa arus stres atau reaktivitas negatif. Bagi penderita dyspepsia fungsional, mindfulness yang tinggi menjadi sumber daya psikologis yang penting karena membantu mereka mengelola gejala fisik maupun psikologis secara lebih adaptif. Dengan mindfulness, penderita dapat menerima rasa tidak nyaman yang muncul tanpa menambah penderitaan melalui penolakan atau kekhawatiran berlebihan. Hal ini mendukung regulasi emosi yang lebih sehat, meningkatkan resiliensi, serta memperkuat kesejahteraan psikologis (*flourishing*).

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Olasehinde, 2025), menunjukkan *Welas asih* pada diri sendiri merupakan *strategy coping* yang ampuh dan adaptif yang menumbuhkan ketahanan emosional dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan mengedepankan kebaikan pada diri sendiri, kesadaran penuh, dan rasa kemanusiaan, *welas asih* pada diri sendiri mengurangi perilaku koping maladaptif seperti mengkritik diri sendiri dan merenungkan, yang menghasilkan respons emosional dan kesejahteraan yang lebih baik.

Meskipun *self-compassion* menunjukkan kontribusi sebesar 18,2% terhadap *flourishing*, nilai  $p = 0,006 > 0,001$  menandakan bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Artinya, kemampuan individu untuk bersikap *welas asih* terhadap diri, menerima penderitaan sebagai bagian dari kehidupan manusia, dan menjaga kesadaran penuh tanpa menghakimi belum cukup kuat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*flourishing*) pada penderita dyspepsia fungsional.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kotera et al., 2021), dimana ada hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki motivasi yang kuat, teguh dalam kemauan untuk aktif berpartisipasi dalam aktifitas sehari-hari maupun aktifitas akademiknya. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian (Zulfa & Prastuti, 2020), hasil uji hipotesisnya menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Malang.

*Mindfulness* yang berada pada kategori Tinggi memiliki implikasi positif terhadap peningkatan *flourishing*. Individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu hadir penuh dalam pengalaman saat ini, mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, serta menerima kondisi yang dihadapi dengan tenang. Sikap ini membuat individu lebih mampu mengelola stres, mengurangi reaktivitas emosional negatif, serta menemukan makna dalam setiap pengalaman hidup.

Pada penderita dyspepsia fungsional, aspek *common humanity* justru tampak berlawanan dengan *flourishing* karena sering dipersepsi sebagai bentuk penerimaan pasif. Alih-alih memunculkan empati dan motivasi, pemahaman bahwa “semua orang pasti pernah sakit” bisa membuat individu merasa wajar untuk tidak berfungsi optimal. Hal ini cenderung memperkuat coping pasif, menurunkan keterlibatan dalam aktivitas, serta melemahkan dimensi *positive emotion*, *meaning*, dan *accomplishment* dalam *flourishing*. Selain itu, faktor budaya juga berperan. Dalam konteks kolektif seperti di Indonesia, *common humanity* kerap dimaknai sebagai kepasrahan. Jika dimaknai berlebihan, sikap

ini dapat mengurangi semangat memperjuangkan makna, relasi, dan prestasi hidup. Akibatnya, bukannya mendukung, common humanity malah berpotensi menekan indikator-indikator flourishing pada penderita dyspepsia fungsional.

Hasil uji analisis jalur menunjukkan bahwa self-compassion sebagai variabel mediator antara strategy coping dengan flourishing memberikan kontribusi sebesar 10,4% dengan nilai  $p = 0,008 > 0,001$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa self-compassion tidak memiliki peran mediasi yang signifikan dalam hubungan antara penggunaan strategy coping dengan tingkat flourishing. Dengan kata lain, meskipun self-compassion dapat berperan sebagai faktor psikologis yang membantu individu dalam menghadapi stres, pengaruhnya dalam menjembatani hubungan antara strategy coping dan flourishing tidak terbukti kuat secara statistik.

Artinya, ketika individu menggunakan strategy coping tertentu untuk mengelola stres atau tekanan psikologis, hal tersebut tidak serta-merta meningkatkan flourishing melalui mekanisme self-compassion. Kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam memperkuat hubungan antara strategy coping dan kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, optimisme, atau regulasi emosi. Oleh karena itu, pengembangan intervensi untuk meningkatkan flourishing sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan self-compassion, tetapi juga memperhatikan aspek-aspek lain yang dapat memperkuat efektivitas strategy coping individu.

Penderita dyspepsia fungsional sering menghadapi stres dan ketidaknyamanan yang berkelanjutan, sehingga membutuhkan strategi psikologis yang adaptif untuk mempertahankan kualitas hidup. Dalam hal ini, religiusitas dan mindfulness terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan individu dalam menghadapi kondisi tersebut. Keduanya berperan penting dalam memperkuat strategy coping yang lebih adaptif, baik secara emosional maupun kognitif.

Religiusitas memberikan dukungan spiritual dan makna dalam menghadapi penderitaan, yang mendorong penggunaan coping berbasis makna serta memperkuat rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar. Sementara itu, mindfulness membantu individu untuk tetap sadar dan hadir dalam pengalaman saat ini tanpa menghakimi, sehingga mampu mengelola emosi dan stres dengan lebih baik. Kedua aspek ini secara bersama-sama mendukung terbentuknya self-compassion yang sehat dan penggunaan coping yang adaptif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya flourishing, yaitu kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal. Dengan demikian, intervensi yang menumbuhkan religiusitas dan mindfulness dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat self-compassion serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami tekanan atau gangguan psikosomatik seperti dyspepsia fungsional.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden lebih banyak menggunakan emotion-focused coping dalam menghadapi masalah yang dialami. Selain itu, aspek mindfulness dari self-compassion juga berada pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan kemampuan individu untuk tetap hadir, menyadari, dan menerima pengalaman emosional secara lebih adaptif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sianipar & Pratama, 2024), terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan emotion-focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kampus X Padang.

Pada penderita dyspepsia fungsional, strategi emotion focus coping lebih banyak digunakan karena individu berusaha mengurangi tekanan emosional yang timbul dari gejala penyakit. Dengan mengelola emosi seperti cemas, stres, atau rasa tidak nyaman, penderita dapat mencapai kondisi psikologis yang lebih seimbang. Hal ini kemudian berkontribusi pada munculnya flourishing, yakni keadaan positif di mana individu tetap mampu menemukan makna hidup, menjaga relasi sosial, dan merasakan kesejahteraan meskipun menghadapi keterbatasan fisik akibat penyakit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Emiyani et al., 2024), salah satu strategi yang dapat meningkatkan well-being siswa yaitu strategi *emotion focused coping*. Strategi *emotion focused coping* dinilai efektif digunakan untuk meningkatkan well-being, karena semakin tinggi penggunaan *emotion focused coping* dalam mengatasi kondisi stress, maka semakin positif *well-being* pada siswa.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *self-compassion* tidak berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara strategy coping dengan flourishing pada penderita dyspepsia fungsional. Artinya, penggunaan strategy coping yang adaptif berdampak langsung terhadap peningkatan flourishing, namun tidak melalui peran *self-compassion*. Temuan ini tidak sejalan dengan hasil penelitian (Njotowibowo & Engru, 2023) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap flourishing pada tenaga kesehatan di Indonesia.

## CONCLUSIONS

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategy coping memiliki pengaruh yang signifikan terhadap flourishing pada penderita dyspepsia fungsional. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola stres melalui penggunaan strategy coping yang adaptif berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Semakin efektif individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan hidup, semakin tinggi pula kondisi flourishing yang dapat dicapai.

Selain itu, strategy coping juga terbukti berpengaruh terhadap *self-compassion* pada penderita dyspepsia fungsional. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan strategi coping yang sehat dan konstruktif berkaitan dengan meningkatnya kemampuan individu untuk bersikap lebih menerima, memahami, dan penuh belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kondisi yang menekan. Namun demikian, *self-compassion* tidak terbukti berpengaruh secara langsung terhadap flourishing pada penderita dyspepsia fungsional. Meskipun *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, perannya belum cukup kuat untuk menjelaskan peningkatan flourishing secara langsung.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara strategy coping dan flourishing. Dengan demikian, peningkatan flourishing pada penderita dyspepsia fungsional lebih dipengaruhi secara langsung oleh penggunaan strategy coping dibandingkan melalui mekanisme *self-compassion*. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi positif dengan memperjelas peran strategy coping dalam meningkatkan flourishing pada individu dengan kondisi kesehatan kronis. Temuan ini menunjukkan bahwa flourishing tidak hanya ditentukan oleh kondisi internal emosional, tetapi juga oleh strategi adaptif dalam menghadapi stres. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan

implikasi bagi upaya intervensi psikologis pada penderita dyspepsia fungsional, khususnya guru, dengan menekankan penguatan *strategy coping* yang adaptif. Pendekatan berbasis coping diharapkan dapat membantu individu mengelola stres kerja secara lebih efektif dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis.

Bagi penderita dyspepsia fungsional, disarankan untuk mengembangkan *strategy coping* yang adaptif dalam menghadapi stres dan gejala penyakit, meningkatkan sikap penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri, serta menghindari pola pikir negatif dan kritik diri yang berlebihan. Selain itu, penting untuk membangun dukungan sosial, menumbuhkan emosi positif melalui praktik *mindfulness* dan rasa syukur, serta menjalin relasi yang sehat dan bermakna guna mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah dan karakteristik sampel yang lebih beragam guna meningkatkan generalisasi temuan. Penelitian lanjutan juga perlu mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi berperan sebagai mediator atau moderator, seperti dukungan sosial, resiliensi, atau *self-esteem*. Selain itu, penggunaan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis penderita dyspepsia fungsional dalam mencapai *flourishing*.

## REFERENCES

- Asari, M. M. H., Sulistya, H. A., Lestari, P., & Miftahussurur, M. (2023). Validity and Reliability Test of Rome IV Functional Dyspepsia Diagnostic Questionnaire (R4-FDDQ) on Indonesian Population. *Gaceta Medica de Caracas*, 131(2), 293–300. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.2.5>
- Azwar, S. (2022). Metode Penelitian Psikologi. Penerbit Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Carver S Charles. (1997). Brief COPE. *University Of Miami : Collage Of Arts And Sciences*.
- Darwin, E., Murni, A. W., Nurdin, A. E., & Murni, A. W. (2017). The Effect of Psychological Stress on Mucosal IL-6 and Helicobacter pylori Activity in Functional Dyspepsia. *Acta Med Indones-Indones J Intern Med* •, 49(2).
- Dewi Anggita, E., Hoyyi, A., & Rusgiyono, A. (2019). Analisis Structural Equation Modelling Pendekatan Partial Least Square Dan Pengelompokan Dengan Finite Mixture PLS (Fimix-PLS). *Jurnal Gaussian*, 8(1), 35–45. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/gaussian>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profil pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Emiyani, N., Nanda, W., Saputra, E., & Kunci, K. (2024). Strategi Emotion Focused Coping Untuk Meningkatkan Wellbeing Pada Siswa SMA Koresponden. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 5(1), 9–16. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v5i1.4948>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goei Garvin. (2021). *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri* (pp. 15–30). PT. Kompas Media Nusantara.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modelling (PLS-SEM) Using R*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7_1)

- Jung, K., Jung, H. K., Kwon, J. G., Tae, C. H., Bang, K. B., Park, J. K., Lee, J. Y., Shin, C. M., Oh, J. H., Song, K. H., Lee, O. Y., & Choi, M. G. (2022). Development and Validity Assessment of a Self-evaluation Questionnaire for Functional Dyspepsia: A Multicenter Prospective Study in Korea. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 28(1), 111–120. <https://doi.org/10.5056/JNM20250>
- Kotera, Y., McCaie, F. T., Edwards, A.-M., & Bhandari, D. (2021). Self-Compassion In Irish Social Work Students : Relationship between Reselience, Engagement and Motivation. *Int J Environ Res Public Health*.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, L., Arbi, A., Muhammadiyah Banda, U., & Corresponding, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Usia Produktif (15-64) Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Lhoong Kecamatan Lhoong Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4). <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K., & Christopher, G. (2017). *Self-Compassion and Psychological Well-being*. Oxford University Press.
- Neff, Kenneth, Kiraly, & Hupfeld. (2018). Examining the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples : Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 38(9988), 63–73. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)
- Njotowibowo, Y., & Engry, A. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Tingkat Flourishing pada Tenaga Kesehatan di Indonesia. *Personifikasi : Jurnal Ilmu Psikologi*, 14 No.:1(1), 001–016.
- Olasehinde, T. (2025). Self-compassion and coping strategies. *Obafemi Awolowo University*. <https://www.researchgate.net/publication/391155884>
- Ruyter, D. de. (2007). Ideals, education, and happy flourishing. *Educational Theory*.
- Satria, R., Fauzan, F., & Muhammad, A. F. (2025). Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya Terhadap Kinerja Guru: Tinjauan Literatur Komprehensif. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 249–263. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i1.2889>
- Seligman. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Random House Australia Pty Ltd.
- Seligman, & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. American Psychologist.
- Sianipar, N., & Pratama, M. (2024). Hubungan Self Compassion dengan Emotion-Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Kampus X Padang. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*.
- Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. E. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora*, 8(1), 163–180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>
- Siti Urbayatun, Etti Isnaini, S., Psi Handy Satria Yudha, S., Psi Haryo Widodo, S., & Psi, S. (2019). *Model Pertumbuhan Diri (Flourishing) Pada Mahasiswa Penyintas Bencana*. Penerbit K-Media Yogyakarta.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession-what do teachers say? *International Education Studies*, 8(3), 181–192. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

- Yuspendi, Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran voluntary activities dan coping terhadap perkembangan flourishing. In *Hotel Grasia, Semarang Fakultas Psikologi UKM* (Issue 65). Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). 'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>