

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Gambaran Responden

Responden yang digunakan yaitu individu dengan usia 21 hingga 39 tahun yang sedang dalam kondisi menganggur atau tidak bekerja pasca PHK dan tidak memiliki kegiatan *part time* atau *freelance* selama minimal 4 bulan terakhir. Pengumpulan responden dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui platform seperti Instagram, X, komunitas online, dan menghubungi responden secara personal melalui pesan. Pengumpulan data dimulai pada bulan November hingga Desember 2024. Jumlah subjek yang diperoleh sebanyak 392, Namun, terdapat enam responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian, seperti usia yang tidak sesuai, dan jangka waktu masa pengangguran. Oleh karena itu, hanya 386 responden yang digunakan dalam penelitian ini.

4.1.1 Gambaran Demografis Responden

Pada tabel 4.1 memperlihatkan keseluruhan gambaran demografis yang ada dalam penelitian ini, dimulai dari gambaran durasi lama tidak bekerja atau menganggur, individu paling banyak dengan durasi menganggur < 1 Tahun sebanyak 214 responden (55,5%), selanjutnya sebagian besar individu bertempat tinggal di Pulau Jawa sebanyak 197 responden (51,03%), individu paling banyak dengan status pernikahan belum/tidak menikah dengan responden sebanyak 199 (51,55%), selanjutnya individu yang tinggal bersama dengan orang tua sebanyak 157 responden (40,67%), selanjutnya individu yang memiliki pendapatan untuk kebutuhan sehari-hari dari pasangan dan hasil tabungan sebanyak 57 (14,76%), selanjutnya individu yang belum memiliki anak sebanyak 248 (64,24%), individu dengan tingkat pendidikan terakhir pendidikan terakhir S1 sebanyak 138 responden (35,75%).

Tabel 4.1 Gambaran Demografis (N=386)

Karakteristik	N	Presentase (%)
Lama Tidak Bekerja		
< 1 Tahun	214	55,5%
1 tahun – 2 tahun	129	33,4%
>2 tahun	43	11,1%
Status Pernikahan		
Belum/Tidak Menikah	199	51,5%
Berceraai	18	4,6%
Menikah	159	41,1%
Pasangan Meninggal Dunia	10	2,5%
Tempat Tinggal Saat Ini		
Memiliki Rumah Pribadi	90	23,3%
Tinggal Bersama Keluarga atau Saudara	40	10,3%
Tinggal Bersama Orang Tua	157	40,6%
Tinggal di Kos atau Rumah Kontrakan	99	25,6%
*Pemasukan Harian/Bulanan		
Orang Tua	184	47,6%
Pasangan	155	40,0%
Anak	37	9,5%
Hasil Tabungan	243	63,0%
Kakak/Adik Saudara Kandung	55	14,2%
Jumlah Memiliki Anak		
1	74	19,1%
2	44	11,3%
≥ 3	20	5,1%
Belum Memiliki Anak	248	64,2%
Pendidikan Terakhir		
SMP – SMA	119	30,8%
D1 – D4	93	24,1%
S1 -S3	174	45,0%

Keterangan :

*Responden bisa memilih lebih dari satu jawaban

Selain gambaran demografis, peneliti juga bertujuan untuk melakukan analisis utama guna memberikan gambaran mengenai variabel *self-compassion* yang meliputi berbagai dimensi yang ada. Peneliti melakukan analisis dengan menggunakan rata-rata empiris dan teoretis.

4.2 Analisis Utama

Analisis yang diterapkan dalam penelitian ini mengenai *self-compassion* (SC) terdiri atas gambaran tabel hasil analisis deskriptif terhadap variabel SC.

4.2.1. Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Penelitian ini menggunakan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang mana kategorisasi tersebut dilakukan berdasarkan perhitungan rata-rata teoretis, dengan membandingkan skor yang terletak di atas dan di bawah nilai rata-rata teoretis tersebut dan rentang skor menurut (Neff, 2003). Tabel 4.2 menyajikan kategorisasi untuk variabel *self-compassion*.

Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel SC

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	1 – 2,49	54	14%
Sedang	2,5 – 3,5	328	85%
Tinggi	3,51 – 5,0	4	1%

Berdasarkan tabel 4.2, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang, dengan jumlah 328 responden (85%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang, yang tercermin dalam kemampuan mereka untuk menyayangi diri, menerima peristiwa tanpa menghakimi, serta memandang peristiwa tersebut Sebagai bagian dari pengalaman yang dirasakan oleh orang lain, akan tetapi mereka juga sekaligus menyadari dan menerima kejadian tersebut tanpa menyangkal atau melebih-lebihkannya. Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan mayoritas responden memiliki *self-compassion* yang sedang yaitu diantaranya masih banyak responden yang tinggal bersama orang tuanya, mendapatkan penghasilan bulanan dari orang tua dan juga hasil tabungannya, serta mayoritas responden yang belum memiliki anak, sehingga belum memiliki tanggungan yang cukup besar, hal ini menjadikan alasan mayoritas responden memiliki *self-compassion* yang sedang.

Selain melakukan kategorisasi berdasarkan variabel *self-compassion*, peneliti juga melakukan pengelompokan berdasarkan data demografis lainnya,

seperti lama tidak bekerja, dan juga tingkatan pendidikan yang dimiliki oleh individu. Pengelompokan ini didasarkan pada perhitungan mean yang dikategorikan sesuai dengan norma berdasarkan mean teoritik. Selanjutnya, dalam penelitian ini, perhitungan kategorisasi berdasarkan status hubungan dan faktor lainnya dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai estimasi skor *self-compassion* yang dimiliki responden. Hasil perhitungan kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.3 hingga 4.4.

4.2.1 Kategorisasi Berdasarkan Lama Menganggur

Tabel 4.3 memperlihatkan kategorisasi *self-compassion* berdasarkan lama menganggur atau tidak bekerja yang dijalani oleh responden.

Tabel 4.3 Kategorisasi *Self-Compassion* berdasarkan Durasi Lama Menganggur

Lama Menganggur	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
< 1 Tahun	40 (10,3%)	170 (44,4%)	4 (1,03%)	214 (55,4%)
1 tahun – 2 tahun	11 (2,8%)	118 (30,5%)	0 (0%)	129 (33,4%)
>2 tahun	3 (0,7%)	40 (10,3%)	0 (0%)	43 (11,2%)
Total	54 (14,0%)	328 (85%)	4 (1,03%)	386 (100%)

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.3 menunjukkan, jika responden yang menganggur dan tidak bekerja selama rentang waktu < 1 tahun cenderung memiliki *self-compassion* yang sedang.

4.2.2 Kategorisasi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pada Tabel 4.4 peneliti melakukan perhitungan kategorisasi *Self-compassion* (SC) dilihat berdasarkan tingkat pendidikan yang dimiliki oleh responden.

Tabel 4.4 Kategorisasi SC berdasarkan tingkat pendidikan.

Pendidikan Terakhir	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
SMP - SMA	18 (4,7%)	100 (26,0%)	1 (0,2%)	119 (30,8%)
D1 – D4	11 (2,8%)	82 (21,2%)	0 (0%)	93 (24,1%)
S1 – S3	25 (6,5%)	146 (37,8%)	2 (0,5%)	174 (45,7%)
Total	54 (14%)	328 (85%)	3 (0,7%)	386 (100%)

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.4 menunjukkan jika 146 responden yang memiliki tingkat pendidikan terakhir pada jenjang S1 – S3 cenderung memiliki *self-compassion* sedang, 18 responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP– SMA memiliki *self-compassion* rendah, dan 2 responden dengan tingkat pendidikan S1 hingga S3 menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tinggi.