



# 16.51%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 10 FEB 2025, 10:57 AM

## Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL  
0.79%

● CHANGED TEXT  
15.71%

## Report #24742223

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Pemutusan hubungan kerja saat ini banyak dilakukan di beberapa perusahaan di Indonesia. Menurut informasi yang diberikan oleh Dirjen Pembinaan Hubungan Industrial dan Jaminan Sosial Tenaga Kerja (PHI dan Jamsos) sepanjang tahun 2024 terdapat sebanyak 45.762 karyawan yang terkena PHK (Purwoko, 2024). Data lain yang menunjukkan tingginya gelombang PHK pada tahun 2023 adalah tercatat sebanyak 42.277 karyawan, Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Menurut Pasal 1 nomor 25 Undang-Undang No. 5 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, yang dimaksud dengan pemutusan hubungan kerja adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara pekerja/buruh dan pengusaha, PHK adalah langkah akhir dalam hubungan kerja, yang diambil berdasarkan pertimbangan tertentu oleh perusahaan (Fathammubina, 2018). Menurut informasi yang diberikan oleh DIRJEN PHI dan Jamsos memberikan penjelasan bahwa PHK yang terjadi sepanjang tahun 2024 disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ketidakmampuan bersaing dengan perusahaan lain dan juga kurang stabil (Violleta, 2024). Data PHK yang diberikan mencakup karyawan yang bekerja di start up dan juga Perseroan Terbatas (PT). Beberapa perusahaan yang tercatat melakukan PHK pada karyawannya adalah Tokopedia yang merupakan salah satu perusahaan start up dan melakukan PHK kepada 450 karyawan, Shopee yang juga merupakan perusahaan start up juga melakukan PHK

kepada karyawannya sebanyak 180 karyawan. Selain perusahaan start up, perusahaan BUMN juga melakukan pengurangan karyawan seperti di Balai Pustaka yang melakukan PHK kepada karyawannya sebanyak 65 karyawan (Pitoko, 2024). Perusahaan telekomunikasi yaitu Indosat Ooredoo juga melakukan pengurangan karyawan sebanyak 677 karyawan yang terkena PHK (Widyastuti, 2021). Beberapa perusahaan tersebut memiliki alasan sendiri yang menjadikan terjadinya PHK. 2 Perusahaan melakukan tindakan PHK disebabkan karena, kondisi ekonomi perusahaan yang tidak stabil, adanya kendala pendanaan yang terdapat di perusahaan, dan tidak ada pertahanan modal dari perusahaan, ketidakstabilan perusahaan dalam sistem manajemen dan pengelolaan akan memiliki dampak yang signifikan bagi karyawan salah satunya adalah dampak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Nelson et al., 2023). PHK sendiri memiliki banyak dampak bagi karyawan maupun perusahaan, dampak negatif yang dirasakan dari sisi karyawan adalah permasalahan perekonomian yang akan mempengaruhi secara signifikan hal ini didasarkan karena karyawan yang terkena PHK tidak mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan optimal baik untuk dirinya sendiri maupun anggota keluarganya. Selain mempengaruhi perekonomian karyawan yang terkena PHK, hal ini juga mempengaruhi kondisi psikologis karyawan yang mengalaminya. Hal ini disebabkan karena aktivitas kerja memiliki makna yang penting bagi setiap karyawan, sehingga kejadian tersebut dapat

menjadi sumber stress dan akan mempengaruhi kondisi emosional yang mengalaminya. Individu yang mengalami PHK dan belum mendapatkan pekerjaan pada umumnya memiliki aktivitas salah satunya adalah melakukan proses pencarian kerja, selama individu belum mendapatkan pekerjaan dan belum mendapatkan penghasilan yang tetap, individu bisa memanfaatkan uang hasil pesangon yang diberikan oleh perusahaan atau dari hasil tabungan yang dimiliki. Individu yang terkena PHK setelah ia tidak bekerja di suatu perusahaan pada umumnya akan mendapatkan uang pesangon, pemberian pesangon merupakan salah satu mekanisme dan ketentuan yang telah diatur dalam peraturan ketenagakerjaan sebagai bentuk kompensasi bagi karyawan yang mengalami kehilangan pekerjaan (Ayzza et al., 2024), individu yang mengalami PHK dan belum mendapatkan 3 pekerjaan sampai saat ini, sehingga ia hanya memanfaatkan sumber penghasilan dari uang pesangon dan tabungan pribadinya individu akan merasakan adanya kecemasan yang berupa kecemasan finansial, perasaan tidak berharga, dan juga adanya tekanan sosial yang mengakibatkan mereka menarik diri dari lingkungan sosialnya.

4 Selain dampak permasalahan emosional yang dirasakan oleh karyawan dari adanya PHK, hal tersebut juga memberikan dampak seseorang memiliki resiko sebagai pengangguran, terlebih jika individu tersebut telah mengalami PHK selama lebih dari tiga bulan. Pengangguran merupakan situasi dan kondisi yang mana seseorang aktif mencari kerja namun

hingga saat ini belum juga mendapatkannya, dampak bagi individu yang berada pada kondisi pengangguran adalah menurunnya rasa percaya diri, malu pada lingkungan sekitar, dan juga stres (Muallif, 2024). Hal tersebut terjadi juga diakibatkan karena adanya stigma negatif yang didapat dari lingkungan sosial dan masyarakat pada individu pengangguran, hal lain yang dirasakan adalah individu merasa terasing dan menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain (Azzahra et al., 2024). Pengangguran yang berlangsung lama tidak hanya memengaruhi pendapatan saat ini, tetapi juga dapat merugikan peluang karir di masa mendatang serta hal ini akan memberikan dampak pada kondisi psikologis dan emosional. Menurut Goldsmith (dalam Sulastri, 2021) seorang karyawan yang kehilangan pekerjaan dapat mempengaruhi secara langsung keadaan dan kondisi mental individu tersebut. Sebagian besar individu yang mengalami PHK akan merasakan stress hingga depresi karena kehilangan pekerjaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020) kepada 416 karyawan yang mengalami PHK mengungkapkan bahwa 46% dari partisipan, yaitu 191 responden, merasa sangat terpengaruh terhadap kondisi emosional dan psikologis mereka akibat pemutusan hubungan kerja tersebut. Berdasarkan informasi yang dirilis oleh platform berita online terdapat seorang karyawan yang terkena PHK di Tangerang Selatan yang bekerja sebagai petugas kebersihan di salah satu apartemen, seminggu setelah pemutusan

REPORT #24742223

hubungan kerja individu tersebut 5 menunjukkan gejala stress dan depresi hingga mengakibatkan ia melakukan tindakan bunuh diri Bustomi dan Asril (2020). Terdapat pula fenomena yang terjadi di Jakarta Pusat, informasi yang dirilis dalam laman berita Medcom.id seorang laki-laki berusia 32 tahun melakukan tindakan bunuh diri, menurut informasi yang didapat laki-laki yang melakukan tindakan bunuh diri tersebut diakibatkan karena perusahaan tempat ia bekerja memutus kontrak kerja dengan korban, sebelum hal tersebut terjadi korban mengalami 6 tekanan mental dan hingga berakibat melakukan tindakan bunuh diri (Christian, 2023). Peneliti melakukan wawancara awal kepada karyawan start up yang mengalami PHK mengenai self-compassion, yaitu sikap mengasihi diri dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar atau mencoba mengabaikannya, serta memunculkan keinginan untuk mengurangi penderitaan dan menyembuhkan diri dengan penuh kasih sayang, self-compassion juga berarti memberikan pemahaman tanpa menghakimi terhadap rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan, sehingga pengalaman tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu. Narasumber memberikan beberapa informasi mulai dari posisi yang saat itu ia sedang jalani dan bagaimana perasaan yang dialami narasumber saat itu. Saat melakukan proses wawancara pada salah satu karyawan yang terkena PHK posisi dan jabatan narasumber adalah

REPORT #24742223

posisi staff customer service . Narasumber berinisial RA, menurut wawancara yang telah disampaikan oleh RA ia telah bekerja di Perusahaan tersebut selama kurang lebih 2 tahun pada posisi customer service , ia memberikan informasi bahwa alasan dari perusahaan adalah ingin mencari tenaga kerja ditempat lain atau diluar Jakarta dengan alasan efisiensi biaya, maka dari itu pekerja yang ada di Jakarta diputus kontraknya secara sepihak dan tidak ada persetujuan dari pihak karyawan. Berdasarkan informasi yang diberikan oleh RA saat proses wawancara, saat ia diberitahu oleh atasannya bahwa ia terkena PHK adalah yang pertama tidak bisa menerima situasi saat itu, ia mempertanyakan kenapa situasi saat itu bisa terjadi pada dirinya dan apakah ada yang salah dalam dirinya dalam hal ini narasumber termasuk ke dalam dimensi self-compassion (self judgement) . Narasumber juga mengatakan bahwa ia merasa kehilangan sebagian kegiatan, aktivitas, dan tujuan hidupnya karena 7 menurut narasumber pemutusan hubungan kerja bukan hanya kehilangan pekerjaan akan tetapi ia juga seperti kehilangan tujuan hidup , peneliti juga menanyakan bagaimana perasaan narasumber setelah di PHK terlebih pada saat bulan pertama. Narasumber mengatakan pada bulan pertama merupakan masa- masa yang cukup sulit, adanya perasaan tidak berharga, rasa cemas yang berlebih, dan kehilangan arah dan tujuan. Hingga saat ini sudah lebih dari satu bulan RA masih



REPORT #24742223

belum mendapatkan pekerjaan, narasumber 8 memberikan beberapa informasi tentang apa yang menjadi kendala dalam proses pencarian kerja, narasumber merasa bahwa dirinya tidak bisa bersaing dengan individu lain diluar dan ia merasa pendidikan, pengalaman, dan juga cara ia berbicara masih belum cukup baik dan tidak sesuai dengan kualifikasi yang diinginkan oleh beberapa perusahaan yang telah ia lamar, dalam hal ini RA memasuki dimensi self-compassion yaitu self judgement dan over-identification. Peneliti juga menanyakan apakah ia sempat atau sedang merasa kehilangan percaya diri , narasumber mengatakan bahwa ia merasa kehilangan rasa percaya diri dan malu pada lingkungan sekitar ia juga mengatakan bahwa ia sempat menarik diri dari lingkungan sosialnya, dalam hal ini narasumber termasuk ke dalam dimensi self-compassion (isolation) . Saat menanyakan bagaimana narasumber melihat sebuah kejadian PHK narasumber mengatakan bahwa ia merasa belajar banyak hal mulai dari ikhlas, sabar, dan optimis. Narasumber juga mengatakan bahwa setiap individu memiliki jalan hidupnya masing-masing, dalam hal ini narasumber termasuk ke dalam dimensi self-compassion (common humanity dan mindfulness) . Menurut informasi yang diberikan oleh narasumber RA hingga saat ini juga terkadang ia masih merasa cemas dan khawatir karena belum memiliki pekerjaan, setelah beberapa lama, RA menyadari bahwa memang hal ini bisa terjadi pada siapa

REPORT #24742223

saja, dalam hal ini muncul common humanity. Dari hasil wawancara lanjutan yang dilakukan oleh peneliti, narasumber RA saat ini sedang tidak bekerja dari masa kerja terakhir pada bulan Juni tahun 2024, lalu peneliti memberikan pertanyaan bagaimana aktivitas yang dilakukan sehari-hari selama beberapa bulan ini tidak bekerja. Narasumber RA memberikan informasi bahwa aktivitas yang ia lakukan adalah mengirim CV dan surat lamaran melalui email atau platform lowongan kerja ke beberapa perusahaan serta menghadiri 9 undangan interview namun sampai saat ini ia belum mendapatkan pekerjaan sehingga hal ini membuat narasumber memiliki asumsi bahwa ia merasa kurang dengan kemampuannya. Ia menjadi tidak percaya diri dan menyalahkan dirinya kembali atas kondisi tersebut, kondisi RA termasuk dalam self-judgment. Peneliti juga melakukan wawancara dengan narasumber lain dengan inisial LR yang telah bekerja di salah satu perusahaan swasta dengan posisi relationship officer. Narasumber berinisial LR telah bekerja sebagai relationship officer di sebuah perusahaan swasta selama lima tahun sebelum mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada bulan Januari 2024. Ketika diberitahu oleh atasannya mengenai pemutusan hubungan kerja, LR merasa tidak bisa menerima situasi tersebut, Pada akhirnya, kemudian LR mempertanyakan mengenai kemampuannya, ia mulai berpikiran macam-macam mengenai kompetensi dan alasan lain berkenaan dengan pemutusan hubungan

kerjanya. Hal ini mengindikasikan adanya dimensi over-identification, di mana ia mengaitkan identitas dan nilai dirinya dengan pekerjaan yang hilang. Setelah pemutusan hubungan kerja, LR aktif mengirim CV dan surat lamaran ke berbagai perusahaan serta menghadiri beberapa wawancara, namun merasa belum mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Ia merasakan tekanan dalam bersaing dengan kandidat lain dan merasa bahwa pendidikan, pengalaman, dan cara bicaranya tidak memadai, yang menunjukkan dimensi self-compassion dalam bentuk self-judgment, dimana ia menilai dirinya secara kritis dan meragukan kualifikasinya. Selama narasumber LR belum mendapatkan pekerjaan dan belum bekerja, informasi yang didapatkan melalui narasumber selain aktif melakukan pencarian kerja ia juga mengikuti beberapa pelatihan untuk meningkatkan kompetensi dan kemampuan yang dimilikinya, alasan narasumber mengikuti pelatihan ada karena ia ingin saat kembali bekerja memiliki kompetensi dan kemampuan yang lebih baik. Narasumber juga mengungkapkan selama ia tidak bekerja dan belum mendapatkan pekerjaan, penghasilan yang ia miliki didapat dari hasil tabungan yang dimilikinya, peneliti menanyakan bagaimana LR mengatasi dan juga menghadapi kurangnya rasa percaya diri setelah lama menganggur, ia mengatakan bahwa ia terkadang masih merasa stress, cemas, dan tidak percaya diri pada lingkungan sekitar, dalam hal ini 11 narasumber termasuk ke dalam dimensi self-compassion (isolation)



. Menurut informasi narasumber, tetapi ketika perasaan tersebut itu muncul ia alihkan untuk memikirkan dan melakukan hal yang positif seperti melakukan kegiatan pelatihan dan narasumber LR berusaha tidak menghakimi diri sendiri, dalam hal ini narasumber termasuk kedalam dimensi self-compassion (mindfulness) 1 2 Berdasarkan dari hasil wawancara di atas jika dilihat dari kedua kasus tersebut, dampak PHK yang dirasakan cukup sama dan perasaan awal yang kedua narasumber alami juga cukup sama mulai dari tidak percaya dan juga tidak bisa menerima situasi dan kondisinya saat itu. Subjek RA dapat dianggap memiliki tingkat self-compassion yang rendah, terlihat dari dominasi dimensi-dimensi negatif self-compassion . Contohnya, ia cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa yang dialaminya, yang mencerminkan dimensi self-judgment. Selain itu Subjek RA juga memiliki dimensi self-compassion negatif lainnya yaitu over-identification , contohnya ia cenderung terlalu banyak memikirkan dan memiliki banyak asumsi pada dirinya. Hal yang serupa juga dialami oleh narasumber kedua yaitu LR, ia didominasi oleh dimensi negatif self-compassion yaitu self-judgement yang mana pada situasi tersebut narasumber LR juga cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas situasi dan kondisi yang terjadi pada dirinya. Selain terdapat beberapa dimensi negatif self-compassion yang dimiliki oleh kedua narasumber, kedua narasumber



juga memiliki self-compassion yang positif, mereka bisa menerima dan juga menganggap ini bukanlah pengalaman yang buruk akan tetapi ada pembelajaran yang diberikan dari setiap kejadian yang saat ini mereka alami. Gregory et al., (2017) menyatakan bahwa individu yang merasa tertekan hingga memiliki pikiran, perasaan, dan keinginan untuk melukai diri sendiri atau bahkan bunuh diri, menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki rasa kasih sayang dan kepedulian terhadap diri mereka sendiri, sehingga individu tersebut tidak atau belum memiliki self-compassion yang baik. Self-compassion adalah sikap yang kita miliki untuk menerima dan terbuka terhadap penderitaan yang dialami tanpa menghindar, serta berusaha meringankan rasa sakit dan menyembuhkan diri dengan kebaikan. Hal ini juga melibatkan memahami rasa sakit, 1 3 kegagalan, dan ketidakmampuan kita tanpa menghakimi, serta melihatnya sebagai bagian dari pengalaman yang dialami oleh setiap orang (Neff, 2003). Individu yang memiliki self-compassion rendah ia akan cenderung bersikap kurang menghargai diri sendiri dan selalu memberikan asumsi dan kritik negatif kepada dirinya sendiri terlebih ketika dihadapkan dengan permasalahan hidupnya (Neff & McGehee, 2010). Hal tersebut berbanding terbalik ketika individu memiliki self-compassion yang tinggi, individu akan memiliki sikap menerima setiap dalam setiap kejadian yang menimbulkan rasa sakit, kegagalan, 1 4 dan ketidaksempurnaan sebagai bagian dari

pengalaman manusia, yang dapat mendorong individu untuk mengembangkan sikap yang lebih positif (Allen & Leary, 2010). Individu yang terkena PHK dan mengalami situasi dan kondisi yang menganggur cukup lama hal ini akan memberikan nilai self-compassion yang rendah, karena dalam situasi tersebut seseorang akan kurang menghargai dirinya sendiri menurut Pratama dan Dewi 2020 (dalam Mulyati & Wulansari, 2024) individu merasakan hal tersebut karena memiliki anggapan dari keyakinan bahwa kehilangan pekerjaan berarti gagal atau tidak kompeten. 4 Kondisi ini membuat individu merasa canggung dan enggan mencari dukungan dari teman atau komunitas, yang pada akhirnya dapat memperburuk isolasi sosial dan menurunkan kualitas kesejahteraan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Yunita dan Lee (2021) mengenai self-compassion dan subjective well-being pada 86 mahasiswa di Jakarta yang baru lulus, yang sudah dan belum bekerja sebanyak 86 laki-laki dan perempuan yang berusia 22-25 tahun. Penelitian ini hanya berfokus pada kondisi self-compassion mahasiswa yang sudah dan belum mendapatkan pekerjaan. Akan tetapi subjek penelitian yang dilakukan hanya pada mahasiswa yang baru lulus dan tidak ada riwayat memiliki pekerjaan sebelumnya. Berdasarkan fenomena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang mempengaruhi individu dengan menciptakan situasi pengangguran, masing-masing dengan karakteristik self-compassion yang berbeda-beda, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana gambaran self-compassion pada individu yang menganggur pasca PHK.

1.2 Rumusan Masalah Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Self-Compassion pada 15 Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)?”

1.3 Tujuan Penelitian Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Gambaran Self-Compassion pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam memperluas pemahaman ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi teoritis di bidang psikologi industri dan sosial, khususnya dalam memberikan informasi terkait dengan

gambaran self-compassion pada pengangguran pasca pemutusan hubungan kerja.

1.4.2 Manfaat Praktis Penelitian ini memiliki beberapa manfaat praktis, yaitu: a. Bagi Individu Terdampak PHK Hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat terhadap individu yang terkena PHK untuk tetap menjaga kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kemampuan untuk menghadapi b. Bagi Pemerintah Pemerintah dapat menggunakan data dan temuan dari penelitian ini untuk dijadikan landasan untuk penelitian selanjutnya tentang dampak PHK dan pengangguran terhadap kesehatan mental masyarakat. c. Bagi Masyarakat Hasil penelitian ini diharapkan akan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dampak emosional PHK.

#### 19 1 7 BAB II KAJIAN PUSTAKA 2.1 Self-Compassion 2.1 1 Definisi Self-Compassion

Self-compassion pertama kali diperkenalkan oleh Neff pada tahun 2003 dan terus menjadi fokus penelitian yang memberikan penjelasan bahwa self-compassion merupakan “being touched by and open to one’s own suffering, not avoiding or disconnecting from it, generating the desire to alleviate one’s suffering and to heal oneself with kindness. Self-compassion also involves offering nonjudgmental understanding to one’s pain, inadequacies and failures, so that one’s experience is seen as part of the larger human experience (Neff, 2003a hlm 87). Dapat diartikan sebagai sikap mengasihi diri dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar atau mencoba mengabaikannya, serta memunculkan keinginan untuk mengurangi penderitaan dan menyembuhkan diri dengan penuh kasih sayang, self-compassion juga mencakup memberikan pemahaman tanpa menghakimi terhadap rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan, sehingga pengalaman tersebut dipandang sebagai bagian dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap orang. Penjelasan tentang self-compassion yang diberikan oleh Neff (2003) telah dirujuk sebanyak 541 kali pada tahun 2019-2024. Germer juga mendefinisikan self-compassion pada tahun 2009 yang mengatakan bahwa self-compassion merupakan “is acceptance of the person to whom it’s happening. It’s acceptance of ourselves while we’re in pain (Germer, 2009 hlm 33) yaitu adalah bentuk penerimaan terhadap diri

kita sendiri saat sedang mengalami kesulitan atau penderitaan penjelasan tersebut telah dirujuk 293 kali pada tahun 2019-2024. Selain itu terdapat juga ahli yang menjelaskan tentang self-compassion yaitu Stevens dan Woodruff pada tahun 2018 yang mengatakan bahwa self-compassion merupakan sebuah kepekaan terhadap penderitaan yang kita alami “ self-compassion is a sensitivity to our own suffering and a desire to alleviate that suffering (Stevens & Woodruff, 2018 hlm 92) dan telah dirujuk sebanyak 11 kali pada tahun 2019-2024. 11 Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori yang didefinisikan oleh (Neff, 2003), karena penjelasan dan definisi yang diberikan lebih menjelaskan secara detail dan serta memberikan gambaran tentang cara bersikap terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dibandingkan dengan kedua teori yang lainnya. Neff adalah pelopor dalam pengembangan konsep teori self-compassion, dan sejak itu telah banyak penelitian yang mengkaji self-compassion . Teori self-compassion yang telah didefinisikan oleh Neff (2003) telah dirujuk sebanyak 541 kali pada tahun 2019-2024. Penelitian yang dilakukan oleh Yunita dan Lee (2021) di Jakarta mengenai pengaruh self-compassion pada individu yang sedang tidak bekerja dengan 86 partisipan. Penelitian yang dilakukan oleh Aghniacakti dan Zuliani (2021) di Malang mengenai self-compassion pada ibu bekerja dengan 48 partisipan. beberapa penelitian diatas memakai alat ukur self-compassion milik Neff untuk menguji self-compassion .

### 2.1.2 Dimensi Self-Compassion

Neff (2003) menjelaskan Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness, berikut adalah penjelasan mengenai ketiga komponen tersebut : a. Self-Kindness Self-Kindness adalah sikap di mana seseorang menunjukkan kasih sayang, pemahaman, dan penerimaan terhadap kekurangan diri, serta berperilaku baik terhadap dirinya sendiri. Salah satu cara menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri adalah dengan menerima perasaan atau penderitaan tanpa menyalahkan diri. Individu yang memiliki dimensi ini mampu menerima dan merespons diri dengan penuh kebaikan saat menghadapi

situasi sulit. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki sikap ini cenderung bersikap keras, menyalahkan diri, dan mengkritik diri 12 mereka sendiri atas segala penderitaan yang dialami ( self- judgement ) b. Common Humanity Common Humanity adalah pemahaman bahwa penderitaan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia yang dialami oleh setiap orang. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki sikap ini cenderung memandang penderitaan sebagai sesuatu yang memalukan dan meyakini 13 bahwa mereka adalah satu-satunya yang mengalami penderitaan, sementara orang lain tidak merasakannya ( isolasi ). c. Mindfulness Mindfulness adalah sikap yang melibatkan penerimaan secara sadar terhadap penderitaan tanpa menyangkal atau mendramatisasinya.. Dengan mindfulness , seseorang dapat menghadapi dan menerima penderitaan secara utuh. Di sisi lain, mindfulness juga membantu agar tidak terlalu terjebak dalam masalah yang dihadapi. Sebaliknya, jika seseorang menyangkal penderitannya, mereka mungkin akan mengalami identifikasi yang berlebihan dan menganggap masalah yang dihadapinya bersifat permanen ( over-identification ). Neff (2003) dalam pengukurannya menggunakan enam dimensi dari analisis faktor yang merupakan tiga komponen utama dan 3 dimensi yang bertolak belakang dari komponen tersebut, yaitu self-kindness, self-judgement, common-humanity, isolation, mindfulness, dan overidentification. 2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion Neff (2003) menjelaskan tiga faktor yang mempengaruhi self- compassion , diantaranya: a. Usia Tingkatan usia memiliki kaitan dan dampak terhadap self- compassion (SC). SC cenderung lebih tinggi pada individu yang lebih tua. Pada usia dewasa tengah, SC umumnya cukup tinggi karena individu pada usia ini biasanya telah mencapai kematangan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan usia yang lebih muda. b. Jenis Kelamin Jenis kelamin berperan dalam memengaruhi self- compassion (SC), di mana terdapat perbedaan antara 14 perempuan dan laki-laki. Perempuan cenderung lebih sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi masalah dan sering terjebak dalam pemikiran berulang atau ruminatif. Sebagai hasilnya,



perempuan dianggap memiliki tingkat SC yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. 15 c. Budaya Budaya yang ada dapat mempengaruhi tingkat self-compassion pada individu. Sebagai contoh, budaya kolektifis dikenal sebagai budaya yang menekankan kepentingan bersama. Di Asia, terdapat budaya kolektifis, di mana seseorang lebih menghargai hubungan dengan orang lain, menjaga keseimbangan perilaku, serta peduli terhadap orang lain. Karena self-compassion melibatkan kesadaran dan keterikatan terhadap orang lain, dapat dikatakan bahwa budaya kolektifis dapat mendukung perkembangan self-compassion yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa negara-negara di Asia cenderung memiliki sikap welas asih yang lebih besar, karena budaya kolektifis mereka menghindari perbandingan diri dengan orang lain dan lebih fokus pada penghargaan terhadap orang lain. 9 2.2

Kerangka Berpikir Pemutusan Hubungan Kerja adalah penghentian hubungan kerja yang dikarenakan alasan tertentu sehingga berakibat pada berakhirnya hak dan tanggung jawab antar pekerja atau buruh dengan pengusaha (Hidayani & Munthe, 2018). Terjadinya PHK dikategorikan menjadi tiga faktor yaitu, faktor-faktor yang terkait atau yang berkaitan dengan diri pribadi pekerja, faktor-faktor yang terkait dengan perilaku pekerja, dan faktor-faktor yang berkaitan dengan operasional perusahaan, yaitu untuk memastikan kelangsungan perjalanan perusahaan (Hidayani & Munthe, 2018). Pemutusan Hubungan Kerja memiliki dampak yang cukup signifikan terutama dampak yang akan dirasakan dari sisi pekerja atau karyawan. Dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) terhadap karyawan tidak hanya sebatas kehilangan pekerjaan, melainkan juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti dampak ekonomi, psikologis, sosial, keluarga, dan karier (Mulyati & Wulansari, 2024). 4 Selain itu individu yang mengalami PHK juga kemungkinan akan menghadapi stigma sosial, dimana mereka merasa dinilai atau dipandang rendah oleh orang lain akibat kehilangan pekerjaan. Stigma ini muncul karena anggapan bahwa kehilangan pekerjaan dianggap sebagai cerminan kegagalan pribadi atau kurangnya kemampuan. Selain adanya stigma sosial yang diberikan

oleh lingkungan sekitar dan juga dampak ekonomi serta finansial yang dirasakan, individu yang mengalami PHK ini juga dapat berdampak besar pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. PHK sering kali menyebabkan tingkat stres yang tinggi, cemas, depresi, hingga ketidakstabilan mengendalikan emosi. **4** Penyebab permasalahan psikologis pada individu yang terkena PHK disebabkan oleh kenyataan bahwa kehilangan pekerjaan dapat memicu depresi, terutama jika karyawan merasa kehilangan identitas dan tujuan hidup. Hal ini terjadi karena pekerjaan sering memberikan struktur, rutinitas, dan tujuan yang penting bagi kesejahteraan mental individu. Maka dari itu saat mereka kehilangan hal tersebut individu merasakan stress, depresi, dan perasaan tidak berdaya dalam dirinya bagi lingkungan sekitar. Individu yang mengalami PHK cenderung memiliki self-compassion yang rendah, hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Aisy, 2024) yang mengatakan bahwa individu yang terkena PHK memandang dirinya tidak berdaya, stress, dan ada keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Hal ini menjelaskan bahwa rendahnya tingkat self-compassion yang dimiliki berhubungan dengan dimensi negatif dari self-compassion yang lebih dominan, yaitu self-judgement dan over-identification. Dimensi tersebut berfungsi agar individu dapat mengasihi diri mereka meskipun memiliki kekurangan atau menghadapi kegagalan, menyadari bahwa kekurangan atau kegagalan tersebut merupakan bagian dari pengalaman yang juga dialami oleh orang lain, serta menerima dan memahami keadaan diri dan peristiwa yang telah mereka alami. Selain itu individu yang menganggur pasca PHK dan belum memiliki pekerjaan kembali setelah terjadinya pemutusan 18 hubungan kerja, ia akan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, merasa cemas, dan khawatir dengan situasi yang terjadi pada dirinya. Hal ini memunculkan individu yang menganggur memiliki self-compassion yang rendah karena adanya rasa cemas dan juga khawatir dalam dirinya, serta memiliki anggapan bahwa ada masalah yang terjadi dalam dirinya sehingga ia memiliki waktu menganggur yang cukup lama. 19 Self-compassion, yang

memiliki arti sebagai sikap penuh penghargaan dan kasih sayang kepada setiap individu, sangat krusial dalam konteks ini. Individu dengan tingkat self-compassion yang rendah akan cenderung sering mengkritik diri sendiri dan merasa gagal, sementara itu individu dengan self-compassion tinggi akan lebih mampu menerima pengalaman negatif sebagai bagian dari perjalanan hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana PHK mempengaruhi self-compassion dan bagaimana intervensi yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan mental bagi karyawan yang terdampak. Oleh karena itu, keberadaan self-compassion sangat penting bagi individu yang terkena PHK, karena dapat meningkatkan respons emosional positif yang membantu dalam mengatasi gejala rasa malu, depresi, perasaan menyalahkan diri sendiri, serta mendukung kesehatan mental yang baik bagi mereka yang pernah mengalami trauma. Individu yang terkena PHK dengan self-compassion yang positif mampu memahami cara memperlakukan diri dengan baik dan menerima kekurangan mereka tanpa menyalahkan diri sendiri, serta memandang situasi tersebut sebagai pengalaman yang wajar dialami oleh orang lain (Neff, 2022). Berdasarkan hal ini, peneliti berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran self-compassion yang dimiliki oleh individu yang mengalami PHK. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi pembaca dan lembaga-lembaga yang relevan.

### 2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub> : Self Compassion pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) cenderung tinggi. 1 Ha : Self Compassion pada Pengangguran Pasca Pemutusan 2 Hubungan Kerja (PHK) cenderung rendah 21 BAB III METODE PENELITIAN 3.1. 1

#### 16 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif deskriptif. 1 Penelitian jenis ini bertujuan untuk mengukur nilai dari satu atau lebih variabel independen tanpa membandingkan dan menganalisis hubungan antar variabel lainnya Gravetter dan Forzano (2018). Peneliti memilih pendekatan ini untuk menggambarkan self-compassion pada pengangguran pasca PHK.

### 3.2 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel yang akan digunakan untuk analisis adalah self-compassion, dan fokusnya hanya pada satu variabel tersebut. 3.2.1 Definisi Operasional Self-compassion (SC) diukur melalui total skor pada skala self-compassion scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Namun, peneliti menggunakan skala self-compassion yang telah disesuaikan dengan bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020), yang disebut Skala Welas Diri (SWD), Sugianto et al., (2020) juga menerapkan hal tersebut dimana terdapat enam dimensi yang diukur, yaitu self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan overidentification. Indeks SWD akan menunjukkan bahwa total skor self-compassion pada pengangguran pasca PHK akan memiliki skor yang tinggi jika mereka lebih menyayangi dan peduli pada diri sendiri, sementara total skor yang rendah menunjukkan kurangnya kasih sayang dan perhatian terhadap diri sendiri.

**1** 3.3 Populasi dan Sampel Menurut Gravetter dan Forzano (2018), Populasi merupakan kelompok besar yang merupakan fokus utama dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan dewasa awal dengan usia 21 hingga 39 tahun dan sedang tidak atau belum bekerja dimana pun dengan durasi minimal 4 bulan. Jumlah pekerja yang mengalami PHK menurut Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia sepanjang tahun 2024 sebanyak 45.762 pekerja di PHK.

**1** 17 Menurut (Gravetter & Forzano, 2018), sampel dikatakan sebagai kelompok kecil yang terlibat dalam penelitian tersebut. **1** Peneliti menentukan jumlah sampel yang diambil dari jumlah populasi mengacu pada tabel Issac dan Michael sebagaimana disitasi dalam (Sugiyono, 2018) menggunakan taraf perhitungan 5% adalah 386 subjek. **1** **8** **17** Nonprobability sampling merupakan salah satu metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian. **1** Metode ini bertujuan untuk meminimalkan bias dan tetap mewakili populasi. Teknik pengumpulan sampel yang diterapkan adalah convenience sampling, yang merujuk pada sekelompok individu yang mudah diakses berdasarkan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi Gravetter dan Forzano (2018). Cara yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan membagikan link Google Form

melalui sosial media Telegram, Whatsapp, dan Instagram. Berdasarkan pemaparan, sampel yang diterapkan ke dalam penelitian adalah sebagai berikut : 1. Individu yang berusia 21-39 tahun. 2. Sedang tidak/ belum bekerja selama minimal 4 bulan dari masa PHK, 3. Sedang tidak melakukan part-time/freelance. 1 14 3.4 Instrumen Penelitian Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur self-compassion . 1 Berikut adalah penjelasan terkait instrumen yang digunakan. 1 6 3.4 1 6 7 12 1 Deskripsi Instrumen Self-Compassion Instrumen yang digunakan terhadap penelitian ini adalah Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh (Neff, 2003). 1 Skala SCS telah diterapkan dalam berbagai penelitian yang mengkaji konsep self-compassion . 1 13 Peneliti menggunakan instrumen pengukuran bernama Skala Welas Diri (SWD) yang sudah disesuaikan dengan bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020). 1 Nilai reliabilitas Cronbach's alpha untuk alat ukur tersebut sangat baik, yakni 0,87. Selanjutnya, instrumen 18 tersebut telah terbukti valid, setelah melakukan uji validitas dengan menggunakan validitas konstruk. 18 Dengan demikian, instrumen ini terbukti valid dan reliabel dalam mengukur self-compassion . 1 19 Alat ukur SWD terdiri dari enam dimensi dari tiga komponen yang saling berkaitan beberapa komponen yang saling terkait, beberapa diantaranya Self- Kindness, Self- Judgment, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, dan Overidentification . Terdapat 26 item yang dibagi menjadi kategori favorable dan unfavorable . 1 8 15 Skala Likert yang digunakan memiliki lima pilihan angka, yaitu dari skor (1) Hampir Tidak Pernah hingga (5) Hampir Selalu. 1 Nilai diperoleh dari respons peserta dengan menghitung skor pada setiap subskala, lalu dihitung rata-ratanya ( mean ) untuk setiap item . Untuk item yang unfavorable , skornya dihitung terbalik, di mana (1) Hampir Selalu menjadi (5) Hampir Tidak Pernah. Setelah menghitung total setiap subskala, langkah selanjutnya adalah menghitung rata-rata ( mean ) dari kelima skala tersebut untuk mendapatkan nilai total. Dalam pengukuran Neff (2003) menggunakan enam dimensi yang diperoleh dari tiga komponen utama dan

tiga komponen yang berlawanan. 1 Tabel 3.1 menampilkan kisi-kisi skala  
 welas diri. Tabel 3.1 Dimensi Skala Welas Diri Dimensi Nomor Item  
 Favorable Unfavorable Jumlah Item Self-Kindness 5, 12, 19, 23, 26 5  
 Self-Judgment 1, 8, 11, 16, 21 5 Common Humanity 3, 7, 10, 15 4  
 Isolation 4, 13, 18, 25 4 Mindfulness 9, 14, 17, 22 4  
 Overidentificati on 2, 6, 20, 24 4 Total 13 13 26 3.5 Pengujian  
 Psikometri Uji psikometri dilakukan untuk mengevaluasi validitas dan  
 reliabilitas alat ukur SWD. Reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's  
 alpha melalui JASP 19.1, sementara uji validitas dilakukan dengan  
 validitas konstru. Proses pengujian ini dilaksanakan pada tanggal 7  
 Oktober 2024 dengan membagikan 2 kuesioner online menggunakan G-Form. Total  
 responden dalam penelitian ini adalah 45 partisipan. 1 6 3.5 1 6 1 Validitas  
 Skala Welas Diri (SWD) Pada penelitian ini, uji validitas yang  
 digunakan untuk alat ukur Skala Welas Diri (SWD) adalah menggunakan  
 metode construct validity. Construct validity merupakan jenis validitas  
 yang digunakan untuk mengetahui ketika skor yang didapat dari suatu  
 pengukuran berperilaku sama dengan variabel itu sendiri 21 (Gravetter &  
 Forzano, 2018). Untuk mengetahui dan melihat korelasi antar aitem dan  
 skor total aitem per-dimensi, maka peneliti menggunakan Pearson's.  
 Tabel 3.2 merupakan hasil dari pengujian validitas pada instrumen Skala  
 Welas Diri (SWD). Tabel 3.2 Hasil Pengujian Validitas Pada Instrumen  
 Skala Welas Diri (SWD) Aitem SK 5 SK 12 SK 19 SK 23 SK 26  
 SK 5 - SK 12 0,880\*\* \* - SK 19 0,855\*\* \* 0,817\*\*\* - SK 23  
 0,856\*\* \* 0,833\*\*\* 0,858\*\*\* - SK 26 0,839\*\* \* 0,781\*\*\* 0,836\*\*\*  
 0,865\*\*\* - TOTAL Self 0,950\*\* \* 0,923\*\*\* 0,935\*\*\* 0,945\*\*\* 0,920\*\*\*  
 Kindness Aitem SJ 1 SJ 8 SJ 11 SJ 16 SJ 21 SJ 1 - SJ 8  
 0,841\*\* \* - SJ 11 0,833\*\* \* 0,882\*\*\* - SJ 16 0,878\*\* \* 0,828\*\*\*  
 0,826\*\*\* - SJ 21 0,888\*\* \* 0,853\*\*\* 0,883\*\*\* 0,946\*\*\* - TOTAL Self  
 0,940\*\* \* 0,931\*\*\* ,934\*\*\* ,950\*\*\* ,969\*\*\* Judgement Aitem CH 3 CH  
 7 CH 1 CH 15 CH 3 - CH 7 0,855\*\*\* - CH 1 0,865\*\*\* 0,893\*\*  
 \* - CH 15 0,746\*\*\* 0,805\*\* \* 0,772\*\*\* - TOTAL Common Humanity

REPORT #24742223

0,930\*\*\* 0,954\*\* \* 0,946\*\*\* ,894\*\*\* Aitem IS 4 IS 13 IS 18 IS  
 25 IS 4 - IS 13 0,869\*\*\* - IS 18 0,917\*\*\* 0,847\*\*\* - IS 25  
 0,802\*\*\* 0,842\*\*\* ,788\*\*\* - TOTAL Isolation 0,956\*\*\* 0,942\*\*\* 0,948\*\*\*  
 0,912\*\*\* Aitem MF 9 MF 14 MF 17 MF 22 MF 9 - MF 14 0,844\*\*\*  
 - MF 17 0,859\*\*\* 0,881\*\*\* - MF 22 0,763\*\*\* 0,801\*\*\* 0,842\*\*\* -  
 TOTAL Mindfulness 0,923\*\*\* 0,939\*\*\* 0,959\*\*\* 0,916\*\*\* Aitem OI 2 OI 6  
 OI 20 OI 24 OI 2 - 22 OI 6 0,878\*\*\* - OI 2 OI 24 0,744\*\*\*  
 0,812\*\*\* 0,849\*\*\* 0,863\*\*\* - 0,860\*\*\* - TOTAL Overidentification 0,922\*\*\*  
 0,962\*\*\* 0,920\*\*\* 0,939\*\*\* Keterangan: \*p<0,01, \*p<0,05, \*\*\*p<0,001 23

Sesuai dengan tabel 3.2 dapat dilihat jika koefisien korelasi skor yang ada antara tiap aitem dimensi Self-Kindness mempunyai rentang skor sebesar 0,781– 0,950. Rentang dimensi Self-Judgement sebesar 0,826 – 0,969, dimensi Common Humanity sebesar 0,772 – 0,954, dimensi Isolation sebesar 0,788 – 0,956, dimensi Mindfulness sebesar 0,763 – 0,959, dan dimensi Over-Identification sebesar 0,744 – 0,962. Dari hasil tersebut dapat dilihat jika koefisien korelasi antara aitem pada masing-masing dimensi mempunyai skor yang signifikan. Selain itu, korelasi skor total dengan aitem masing-masing dimensi mempunyai skor yang baik dengan nilai 0,894 – 0,969. Dengan adanya hal tersebut, menunjukkan bahwa alat ukur SWD terbukti valid, artinya tiap aitem dapat mengukur dimensi dimensi SWD pada individu. **1** 3.5 **1** 2 Reliabilitas Skala Welas Diri

(SWD) Cronbach's alpha ialah reliabilitas yang dipakai pada penelitian, merujuk pada koefisien alpha, nilai reliabilitas minimumnya yakni 0,7 (Shultz et al., 2020). Reliabilitas diuji dengan JASP 19.1. Hasil uji reliabilitas menghasilkan reliabilitas dengan nilai 0,99. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diketahui jika nilai reliabilitas mempunyai nilai yang baik dan dapat digunakan secara tetap dalam menguji self-compassion . **1** 3.5

**1** 3 Analisis Item Skala Welas Diri (SWD) Melakukan analisis item dengan memeriksa item-rest correlation menggunakan aplikasi JASP 19.1. Pada analisis item pertama, nilai berkisar antara 0,989 hingga 0,995. Analisis item hanya dilakukan satu kali, hal ini karena peneliti

langsung mendapatkan nilai yang reliabel dan tidak ada item yang dieliminasi karena tidak ada item yang memiliki nilai dibawah 0,25. **1** Menurut (Azwar, 2012) memaparkan jika item 0,25 hingga 0,3 masih dikatakan item yang baik. Dengan demikian, alat ukur ini dinyatakan memenuhi standar karena memiliki item yang berkualitas dan dapat digunakan. **1** **10** 24 3.6

Teknik Analisis Data Statistik deskriptif adalah metode analisis yang diterapkan terhadap penelitian untuk memberikan gambaran umum mengenai variabel dan subjek yang diukur (Sugiyono, 2013). **1** **11** Teknik ini bertujuan untuk mengukur hipotesis melalui skor self- compassion yang tinggi dan rendah dengan mean teoritik, empirik, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum.

3.7 Prosedur Penelitian Dalam penelitian ini, pengambilan data dari subjek akan dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses pengumpulan data akan dilakukan oleh peneliti pada bulan November hingga Desember 2024 menggunakan kuesioner online dalam bentuk Google Form . Kuesioner tersebut akan dibagikan melalui berbagai saluran media sosial, seperti WhatsApp, Line, Twitter, Instagram. serta dengan bantuan dari keluarga dan teman-teman peneliti. Data yang terkumpul secara online akan dianalisis menggunakan JASP 19.1. Prosedur penelitian mencakup langkah-langkah yang dilalui dari awal hingga proses pengolahan data. Prosedur ini dilakukan dalam bentuk siklus, sebagai berikut: 1. Peneliti menganalisis karakteristik subjek penelitian ini memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya menggunakan Microsoft Excel. 2. Peneliti melakukan pemberian skor menggunakan Microsoft Excel untuk menghitung skor total dari setiap responden dalam subjek penelitian. 3. Uji statistik deskriptif digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran umum tentang data demografis responden dalam penelitian ini. 4. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian dan pengolahan data dari hasil kuesioner menggunakan aplikasi Microsoft Excel. **7** 25 5.

Tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi JASP 0.19 **2** 1. BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Gambaran Responden Pengumpulan responden dilakukan dengan menyebarkan

kuesioner secara online melalui platform seperti Instagram, X, komunitas online, dan menghubungi responden secara langsung melalui pesan. Proses pengumpulan data berlangsung dari bulan November hingga Desember 2024. Jumlah subjek yang diperoleh sebanyak 392, namun terdapat enam responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian, seperti ketidakcocokan usia dan durasi masa pengangguran. Oleh karena itu, sebanyak 386 responden yang hanya 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%). 23 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% Statu

s Pernikahan Belum/Tidak Menikah 199 51,5% Bercerai 18 4,6% Menikah

159 41,1% Pasangan Meninggal Dunia 1 2,5% Tempat Tinggal Saat Ini

Memiliki Rumah Pribadi 90 23,3% Tinggal Bersama Keluarga atau Saudara

4 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 2 5,1% Belum Memiliki Anak 248 64,2% Pendidika

n 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. 2 24 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 Dalam penelitian yang dilakukan 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 – 5,4 1% Berdasarkan tabel 4.2, terlihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat self-compassion yang sedang, dengan jumlah 328 responden (85%), Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat self-compassion yang berada pada kategori 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, ada 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 25 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. Mayoritas responden memiliki tingkat self-compassion yang sedang.

2 Selain melakukan kategorisasi berdasarkan variabel self-compassion , peneliti juga mengelompokkan responden berdasarkan data demografis lainnya, seperti durasi tidak bekerja dan tingkat pendidikan yang dimiliki individu. Pengelompokan ini dilakukan 26 berdasarkan perhitungan rata-rata ( mean ) yang 27 kemudian dikategorikan sesuai dengan norma berdasarkan mean teoritis. Selanjutnya, dalam penelitian ini, perhitungan kategorisasi berdasarkan status hubungan dan faktor lainnya dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai estimasi skor self-compassion yang dimiliki oleh responden. Hasil perhitungan kategorisasi ini dapat ditemukan pada tabel berikut. Hasil perhitungan kategorisasi ini dapat dilihat pada tabel 4.3 hingga 4.4. 2 4.2 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%) 11 8 (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. 28 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 1 (2,8%) 82 (21,2%) 0 (0%) 93 (24,1%) S1 – S3 25 (6,5%) 14 6 (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 – S 3 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. 29 BAB V PENUT UP 5.1

Kesimpulan Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat self-compassion (SC) pada individu yang menganggur dan tidak bekerja setelah mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang saat ini sedang menanggur dan tidak bekerja pasca PHK cenderung memiliki tingkat SC yang sedang. Hasil dalam penelitian ini partisipan yang memiliki SC sedang artinya, mereka cukup baik dalam mengendalikan diri mereka sendiri individu tersebut tidak selalu menyalahkan dirinya sendiri tetapi terkadang individu juga tetap mengasihinya sendiri. Peneliti juga melakukan analisis berdasarkan kategori demografis, seperti durasi lama menganggur atau tidak bekerja, status pernikahan, pemasukan harian/bulanan, dan juga tingkat pendidikan menggunakan mean teoritik. Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi lama menganggur dan faktor lainnya berkaitan dengan tingkat SC yang dimiliki oleh individu pengangguran setelah PHK.

Berdasarkan temuan ini, individu yang mengalami pengangguran pasca PHK cenderung memiliki SC yang cenderung sedang, ini berarti bahwa individu yang menganggur atau tidak bekerja setelah pemutusan hubungan kerja masih memiliki tingkat SC yang belum tinggi dan hal ini berdasarkan hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hipotesis yang diajukan. 5.2

Diskusi Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat self- compassion (SC) pada individu yang menganggur dan tidak 2 8 bekerja setelah PHK berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti individu pengangguran dan tidak bekerja pasca PHK, yang sering menghadapi konflik batin seperti menyalahkan diri sendiri dan merasa malu, memiliki kemampuan kognitif dan ketahanan emosional yang kurang baik dalam mengatasi peristiwa traumatis yang dialaminya. 3 Mereka belum dapat menerima dan mengasihinya diri mereka sendiri serta peristiwa yang dialami secara utuh. Menurut 2 8 Neff (2003a), individu dengan self-compassion dapat menerima dan memahami

penderitaan yang mereka alami. Selain itu, sebagaimana dijelaskan oleh Neff dan Beretvas (2013), tingkat self-compassion (SC) yang tinggi memengaruhi cara individu melihat, berperilaku, dan bersikap, yang cenderung lebih positif baik terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain. Ini menunjukkan bahwa individu dengan SC tinggi mampu mengembangkan sikap dan persepsi yang lebih positif dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, jika individu melihat dirinya secara negatif berdasarkan apa yang telah dilalui, ia cenderung memiliki tingkat self-compassion yang rendah atau berada pada tingkat self-compassion yang cenderung sedang dan mendekati rendah. Rendahnya tingkat self-compassion (SC) pada responden berkaitan dengan tiga dimensi negatif yang dijelaskan oleh Neff (2003). Melalui komponen self-judgement, isolation, dan over-identification responden cenderung belum bisa memahami dan menerima diri mereka dengan situasi dan kejadian yang saat ini sedang mereka alami. Terlebih pada dimensi over-identification individu masih terlalu banyak mengidentifikasi secara berlebihan dan menganggap masalah yang dihadapinya bersifat permanen. **3** Namun, melalui common humanity, mereka menyadari bahwa peristiwa yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup yang juga dilalui oleh orang lain, yang membantu mengurangi ekspektasi bahwa kehidupan selalu berjalan dengan sempurna. Sementara itu, melalui dimensi mindfulness, responden dapat menyadari dan tidak mengabaikan masalah yang mereka hadapi. Melalui dimensi self-kindness kita juga bisa melihat bahwa responden memperlihatkan rasa kasih sayang, pengertian, dan penerimaan terhadap kelemahan diri, serta bertindak dengan baik terhadap dirinya sendiri. Peneliti melakukan analisis menggunakan kategorisasi 29 berdasarkan variabel self-compassion, berdasarkan dari hasil yang ada sebagian besar responden memiliki SC yang sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang menganggur dan tidak bekerja pasca PHK cenderung menunjukkan sikap yang kurang menyayangi diri dengan menunjukkan sikap merasa berlebihan terkait masalah yang dihadapinya, cara menerima dan memahami peristiwa yang telah

terjadi. Namun, responden yang memiliki self-compassion sedang ketika dianalisis lebih lanjut hal ini menunjukkan bahwa beberapa responden terkadang dapat 28 menyanyangi, mengasihi, dan juga dapat memberikan afirmasi positif untuk dirinya. 3 Temuan ini juga sejalan dengan wawancara terkait fenomena self-compassion, di mana beberapa responden mengaku masih menyalahkan diri, mengisolasi diri, dan terjebak dalam kesedihan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya tidak adanya informasi mengenai data seberapa banyak pekerja yang terkena PHK dari perusahaan swasta maupun milik negara, sehingga tidak ada acuan mengenai seberapa banyak pekerja swasta maupun milik negara yang mengalami PHK. 3 Keterbatasan lain yang ada dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan pengumpulan data secara langsung, melainkan hanya melalui platform online. Akibatnya, beberapa responden kesulitan memahami isi kuesioner, sehingga terdapat jawaban yang kurang jelas dari responden. 5.3 Saran Penelitian ini menyajikan dua jenis saran, yaitu saran metodologis dan saran praktis. 5.3.1 Saran Metodologis 1 Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan, di antaranya adalah keterbatasan teknik pengumpulan data, responden yang kurang bervariasi, dan kurangnya informasi mengenai data seberapa banyak pekerja yang terkena PHK dari perusahaan swasta maupun milik negara. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti melakukan wawancara tatap muka atau menyebarkan kuesioner secara langsung. Supaya responden lebih bervariasi disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor seperti latar belakang sosial ekonomi, stres, atau dukungan sosial, agar hasil analisis lebih terpercaya dan faktor yang memengaruhi variabel utama dapat lebih teridentifikasi. Saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya tentang kurangnya informasi mengenai seberapa banyak pekerja yang terkena PHK di perusahaan swasta dan milik negara adalah, disarankan untuk mengumpulkan data PHK dari lembaga pemerintah terkait, seperti BPS atau Kementerian Ketenagakerjaan, yang menyediakan informasi resmi mengenai jumlah pekerja

terdampak 3 5.3.2 Saran Praktis 1. Saran Bagi Individu Individu dapat memperkuat sikap positif terhadap diri sendiri dengan lebih sering menghargai usaha dan pencapaian pribadi, meskipun dalam hal-hal kecil, menerima kekurangan yang ada dalam dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri, dan tetap melakukan kegiatan yang memiliki dampak positif bagi dirinya sendiri, misalnya mengikuti kursus atau pelatihan. Serta individu dapat menambah atau meningkatkan skill dan kompetensi diri. 2. Saran Bagi Instansi atau Pemerintah Peneliti menyarankan agar pemerintah atau lembaga yang berhubungan dengan penyediaan lapangan pekerjaan seperti Dinas Ketenagakerjaan untuk lebih memperhatikan aspek psikologis individu yang sedang menganggur dan tidak bekerja pasca PHK. Instansi sebaiknya menyediakan program pembinaan atau pelatihan keterampilan individu yang ditujukan untuk membangun rasa percaya diri serta kemampuan yang diperlukan untuk kembali bekerja. Selain itu, instansi juga dapat memberikan dukungan emosional seperti layanan konseling atau kelompok dukungan untuk membantu individu mengatasi stres dan tantangan psikologis yang timbul selama masa pengangguran.



REPORT #24742223

## Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

|                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 1.              | <b>8.78%</b> eprints.upj.ac.id<br><a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/9/9.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/9/9.%20BAB%20III.pdf</a>   | ● ● |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 2.              | <b>3.03%</b> eprints.upj.ac.id<br><a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/10/10.%20BAB%20IV.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/10/10.%20BAB%20IV.pdf</a>   | ● ● |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 3.              | <b>1.64%</b> eprints.upj.ac.id<br><a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/11/11.%20BAB%20V.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9173/11/11.%20BAB%20V.pdf</a>   | ●   |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 4.              | <b>1.3%</b> jurnal.ittc.web.id<br><a href="https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jebd/article/download/1065/960/3215">https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jebd/article/download/1065/960/3215</a>                               | ●   |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 5.              | <b>0.64%</b> gajimu.com<br><a href="https://gajimu.com/pekerjaan-yanglayak/jaminan-kerja-1/pemutusan-hubungan..">https://gajimu.com/pekerjaan-yanglayak/jaminan-kerja-1/pemutusan-hubungan..</a>                                | ●   |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 6.              | <b>0.58%</b> eprints.upj.ac.id<br><a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf</a>   | ● ● |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 7.              | <b>0.46%</b> academicjournal.yarsi.ac.id<br><a href="https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/articl...">https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/articl...</a> | ●   |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 8.              | <b>0.39%</b> pdfs.semanticscholar.org<br><a href="https://pdfs.semanticscholar.org/8989/50e5be78b89ca32ea65da379b58bec5dc5...">https://pdfs.semanticscholar.org/8989/50e5be78b89ca32ea65da379b58bec5dc5...</a>                  | ●   |
| INTERNET SOURCE |   |     |
| 9.              | <b>0.39%</b> eprints.walisongo.ac.id<br><a href="https://eprints.walisongo.ac.id/24517/1/Skripsi_2007016117_Careryna%20Dwi%..">https://eprints.walisongo.ac.id/24517/1/Skripsi_2007016117_Careryna%20Dwi%..</a>                 | ●   |



REPORT #24742223

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 10.             | <b>0.34%</b> journal.unibos.ac.id<br><a href="https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/download/3729/2437/24480">https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/download/3729/2437/24480</a>                              | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 11.             | <b>0.3%</b> media.neliti.com<br><a href="https://media.neliti.com/media/publications/360042-the-relationship-between-...">https://media.neliti.com/media/publications/360042-the-relationship-between-...</a>       | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 12.             | <b>0.28%</b> dspace.uui.ac.id<br><a href="https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/42206/18320233.pdf?sequ...">https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/42206/18320233.pdf?sequ...</a>        | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 13.             | <b>0.25%</b> ettheses.uin-malang.ac.id<br><a href="http://ettheses.uin-malang.ac.id/34294/2/18410109.pdf">http://ettheses.uin-malang.ac.id/34294/2/18410109.pdf</a>   | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 14.             | <b>0.25%</b> repository.uinjkt.ac.id<br><a href="https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81518/1/ATIKAH%2...">https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81518/1/ATIKAH%2...</a> | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 15.             | <b>0.21%</b> jurnal-stiepari.ac.id<br><a href="https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/pustaka/article/download/1512/1424">https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/pustaka/article/download/1512/1424</a>           | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 16.             | <b>0.19%</b> journal.ar-raniry.ac.id<br><a href="https://journal.ar-raniry.ac.id/aricspy/article/download/5389/2213/12955">https://journal.ar-raniry.ac.id/aricspy/article/download/5389/2213/12955</a>             | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 17.             | <b>0.18%</b> eprints.uad.ac.id<br><a href="https://eprints.uad.ac.id/41924/1/Buku%20Ajar%20Penelitian%20Kualitatif%20...">https://eprints.uad.ac.id/41924/1/Buku%20Ajar%20Penelitian%20Kualitatif%20...</a>         | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 18.             | <b>0.15%</b> www.academia.edu<br><a href="https://www.academia.edu/Documents/in/Kinerja?f_loswp=71553657">https://www.academia.edu/Documents/in/Kinerja?f_loswp=71553657</a>  | ● |
| INTERNET SOURCE |   |   |
| 19.             | <b>0.08%</b> digilib.uinsa.ac.id<br><a href="http://digilib.uinsa.ac.id/18963/5/Bab%202.pdf">http://digilib.uinsa.ac.id/18963/5/Bab%202.pdf</a>   | ● |