

## ABSTRAK

Gambaran *Self-Compassion* pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)

Elin Herlina<sup>1)</sup>, Ellyana Dwi Farisandy<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan hal ini dapat menimbulkan dampak ekonomi dan psikologis yang besar, seperti stres, depresi, dan penurunan rasa percaya diri. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan *self-compassion* pada individu yang menganggur pasca PHK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya *self-compassion* dalam mengatasi dampak emosional PHK. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 386 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) Skala ini menguji enam aspek, yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan gambaran *self-compassion* pada individu pengangguran pasca pemutusan hubungan kerja (PHK) memiliki *self-compassion* yang cenderung rendah yaitu 73,46.

Kata kunci: PHK, pengangguran, *self-compassion*, dampak psikologis.