

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.

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 bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri adalah dengan menerima perasaan atau penderitaan tanpa menyalahkan diri. Individu yang memiliki dimensi ini mampu menerima dan merespons dengan hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi sulit. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki sikap ini cenderung bersikap keras, menyalahkan, dan menghakimi diri mereka atas segala penderitaan yang dialami (*self-judgement*).

b. *Common Humanity*

Common Humanity adalah pengakuan bahwa penderitaan adalah bagian yang melekat dari pengalaman manusia yang dialami oleh semua orang.. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki sikap ini cenderung melihat penderitaan sebagai sesuatu yang memalukan dan percaya bahwa

mereka satu-satunya yang mengalami penderitaan, sementara orang lain tidak mengalaminya (*isolation*).

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 penderitaannya, 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 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.

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.

2.2 Kerangka Berpikir

Pemutusan Hubungan Kerja merupakan penghentian hubungan kerja karena alasan tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan tanggung jawab antara 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). 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. Penyebab individu yang terkena PHK mengalami permasalahan psikologis tersebut dikarenakan, kehilangan pekerjaan dapat memicu depresi, terutama jika karyawan merasa kehilangan identitas dan tujuan hidup, karena bagi individu pekerjaan biasanya memberikan struktur, rutinitas, dan tujuan yang penting bagi kesejahteraan mental. 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 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.

Self-compassion, yang diartikan sebagai sikap penuh penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, sangat krusial dalam konteks ini. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah cenderung sering mengkritik diri sendiri dan merasa gagal, sementara itu individu yang memiliki *self-compassion* tinggi 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 bermanfaat dalam mengatasi gejala rasa malu, depresi, menyalahkan diri sendiri, serta mendukung kesehatan mental yang baik bagi individu yang pernah mengalami trauma. Individu yang terkena PHK dengan *self-compassion* yang positif mampu memahami cara memperlakukan dan menerima kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri, dan 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 kontribusi positif bagi pembaca dan lembaga-lembaga terkait.

2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀ : *Self Compassion* pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) cenderung tinggi.

H_a : *Self Compassion* pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) cenderung rendah