

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama masa pandemi COVID-19, banyak perusahaan yang telah melakukan PHK terhadap para pekerjanya. Berdasarkan data yang disebutkan oleh Kementerian Ketenagakerjaan, tercatat sudah 3,5 juta lebih pekerja yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) dan dirumahkan (Kompas, 2020). Penyebab pengurangan pegawai atau pemutusan hubungan kerja (PHK) yang dilakukan oleh perusahaan adalah tidak adanya biaya untuk memberikan upah/gaji kepada para karyawannya. Hampir 80% dari 34.599 pelaku usaha mengalami penurunan pendapatan diakibatkan oleh masa pandemi COVID-19 ini (Suara, 2020).

PHK pada masa pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan dalam kehidupan individu, tidak hanya berdampak pada ekonomi, tetapi juga berdampak pada psikologisnya. Banyak karyawan yang mengalami PHK merasa stres, depresi, dan juga cemas. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020) kepada 416 karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 46% partisipan memiliki tingkat stres yang berat, 22,6% partisipan memiliki tingkat stres yang sangat berat. Seorang karyawan bernama Mauladi yang mengalami pemutusan hubungan kerja menunjukkan gejala depresi hingga akhirnya meninggal karena bunuh diri (Kompas, 2020). Kasus pemutusan hubungan kerja lainnya juga dialami oleh seorang pria berinisial JT yang meninggal karena gantung diri (CNN Indonesia, 2020). Berita lainnya yang peneliti dapatkan dari IDN Times Jawa Timur adalah Anang Junaedi yang berusia 23 tahun meninggal dengan cara menggantungkan diri akibat depresi setelah sebulan terkena PHK (IDN Times Jatim, 2020).

Gregory, Glazer, & Berenson (2017) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pikiran atau perasaan ingin bunuh diri dan melukai dirinya sendiri ketika stres dalam menghadapi permasalahan hidup menunjukkan bahwa individu tersebut

tidak menyayangi dirinya sendiri atau berbelas kasih kepada dirinya sendiri atau yang dapat disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah sikap menyayangi/kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi permasalahan hidup dan menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan, dan kekurangan diri (Neff K. D., 2003). Dengan demikian, apabila individu memiliki *self-compassion* yang tinggi maka individu dapat menerima setiap penderitaan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai bagian dari pengalaman setiap manusia (Allen & Leary, 2010). Sedangkan, individu dengan *self-compassion* rendah akan menghakimi dan mengkritik dirinya sendiri secara keras dalam menghadapi permasalahan hidupnya (Neff, 2003).

Tinggi dan rendahnya *self-compassion* seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor kepribadian. *Self-compassion* merupakan disposisi kepribadian individu dalam melakukan penerimaan diri yang dapat menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan kehangatan, dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya (Fuochi, Veneziani, & Voci, 2018).

Dengan mengembangkan *self-compassion*, emosi negatif individu dapat menurun dan emosi positif meningkat (Arimitsu & Hofmann, 2015; Akin, 2010). Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan stres (Sirois, Hirsch, & Molnar, 2015; Brion, Leary, & Drabkin, 2014; Bluth & Blanton, 2014). Neff, dkk (2005) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* melihat kegagalan (*stressor*) sebagai suatu pembelajaran untuk berkembang dan menghadapi kegagalan dengan tidak khawatir. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memengaruhi individu dalam mempersepsikan *stressor* yang sedang dihadapinya dan membantu menangani stres. Allen & Leary (2010) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam proses *coping*. Selain itu menurut Breines & Chen (2012), *self-compassion* juga dapat meningkatkan motivasi dalam memperbaiki diri.

Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada tiga karyawan yang mengalami PHK sebagai studi pendahuluan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* karyawan yang mengalami PHK dimasa pandemi COVID-19. Subjek

F menyalahkan dirinya karena ia merasa tidak maksimal dalam bekerja hingga menyebabkan dirinya terkena PHK, bahkan ia mengurungkan dirinya dikamar saat awal-awal di PHK. Hal serupa juga dialami oleh subjek D yang mengatakan bahwa dirinya merasa tidak adil karena keputusan atasannya yang memberhentikan hubungan kerja para karyawannya tidak berdasarkan atas pertimbangan lama kerja dan kemampuan dari para karyawannya sehingga dirinya belum bisa menerima keputusan PHK. Subjek M menangis selama seminggu karena menganggap bahwa alasan dirinya terkena PHK adalah menuntut haknya yaitu uang lembur. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa responden memiliki *self-compassion* yang rendah karena responden terisolasi dengan penderitaannya yang dialaminya, menghakimi dirinya sendiri, dan merespon secara berlebihan saat saat dirinya mengalami PHK. Neff (2011 dalam Adi, 2018) mengatakan bahwa individu yang menghakimi dirinya, merasa terisolasi terhadap penderitaannya, dan mengidentifikasi secara berlebihan terhadap permasalahannya memiliki *self-compassion* yang rendah.

Individu yang mengkritik dan menghakimi dirinya sendiri menganggap bahwa dirinya tidak sesuai dengan standar sosial yang ada diluar dirinya. Hal ini dilakukan individu dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mendapatkan suatu penilaian terhadap aspek-aspek tertentu yang ada dalam diri individu atau dapat disebut dengan *social comparison* (Festinger, 1954). Teori *social comparison* pertama kali dicetuskan oleh Leon Festinger (1954) yang mengawali studinya dengan asumsi bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi opini dan kemampuannya dan untuk mendapatkan suatu penilaian tersebut, individu melakukannya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Festinger (1954) menjelaskan bahwa pengetahuan akan situasi yang dihadapi dan penilaian akan kemampuan yang dimiliki oleh individu berperan penting dalam menentukan perilaku yang muncul sehingga evaluasi yang tepat terhadap opini dan kemampuan berperan penting dalam berbagai situasi yang dihadapi individu.

Meskipun perilaku perbandingan sosial bersifat universal atau dapat terjadi pada setiap individu, namun Frederick X. Gibbons dan Bram P. Buunk (1999) berpendapat bahwa setiap individu memiliki kecenderungan disposisional yang unik dan berbeda satu dengan yang lainnya untuk melakukan perbandingan sosial

sehingga dapat dikatakan bahwa setiap individu memiliki derajat kecenderungan untuk melakukan *social comparison* yang berbeda satu sama lain. Gibbons dan Buunks menjelaskan kecenderungan ini sebagai *social comparison orientation*. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa *social comparison orientation* merupakan bagian dari faktor kepribadian yang memengaruhi *self-compassion* seseorang.

Individu yang melakukan *social comparison* dalam batas tertentu menjadi termotivasi untuk terus melakukan *self-improvement* atau memperbaiki kualitas diri sendiri (Buunk & Gibbons, 2007). Namun, jika individu membandingkan dirinya dengan orang lain secara terus menerus, khususnya membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses atau lebih hebat, maka hal ini akan berdampak bagi psikis individu dan ketidakpuasan dalam hidup (Wood, 1989). Individu akan mengalami peningkatan emosi-emosi yang destruktif seperti merasa iri, bersalah, menyesal, defensif, dan menyalahkan orang lain (White, Langer, Yarif, & Welch, 2015). Berdasarkan penjelasan tersebut, *social comparison* dapat menyebabkan individu tidak menerima dan menghargai penderitaan, kegagalan, dan juga kekurangan yang ia miliki karena individu secara terus menerus membandingkan dirinya dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk (2009) menemukan bahwa *self-compassion* memberikan manfaat yang sama dengan *self-esteem*, tetapi kerugian yang dihasilkan lebih sedikit. *Self-esteem* didasari oleh adanya persaingan antar individu dan *self-esteem* tidak memberikan ketahanan emosional saat *self-esteem* berada dalam ancaman seperti kelemahan yang dimiliki oleh individu. Namun memiliki *self-compassion* dapat menjadi alternatif bagi individu untuk menghargai, menerima, dan mencintai dirinya dalam berbagai keadaan yang dialami dengan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain maupun standar sosial.

Meskipun terdapat beberapa penelitian yang menghubungkan variabel *social comparison* atau variabel *self-compassion* dengan variabel lainnya, namun berdasarkan penelusuran peneliti, hanya terdapat satu penelitian yang meneliti hubungan antara *social comparison* dan *self-compassion*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Vonk (2009) ditemukan bahwa *self-compassion*

memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *social comparison*, *self-consciousness*, *self-rumination*, kemarahan, dan kebutuhan akan *cognitive closure*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *social comparison* dan *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran *social comparison* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dan *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi penelitian dengan berfokus pada variabel *social comparison* dan variabel *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19 supaya penelitian ini lebih terarah.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dan *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan dan kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi positif dan psikologi sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *social comparison* dan *self-compassion*.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan *social comparison* dan *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19.

