

**HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DAN *SELF-COMPASSION* PADA KARYAWAN YANG MENGALAMI PHK
PADA MASA PANDEMI COVID-19**



Oleh:

Maria Tiurmaida

1801617069

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan *Social Comparison* dan *Self-Compassion* pada Karyawan yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi COVID-19”

Nama Mahasiswa : Maria Tiurmaida
NIM : 1801617069
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 29 Januari 2021

Pembimbing I




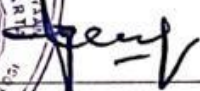
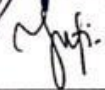
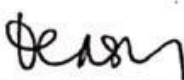

Fitri Lestasi Issom, M.Si
NIP.198005212008012008

Pembimbing II



Santi Yudhistira, M.Psi
NIP. 198708182019032012

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penganggungjawab)*		22/2-2021.
Dr. Gumgum Gumelag, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23/02/21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Deasyanti, Ph.D (Anggota)		18 Februari 2021
Dr. R. A. Fadhallah, M.Psi (Anggota)		18 Februari 2021

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Maria Tiurmaida
NIM : 1801617069
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Hubungan Social Comparison dan Self-Compassion pada Karyawan yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi COVID-19**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2020 hingga Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 29 Januari 2021

Yang menyatakan

10000
CDAJX046896093
Maria Tiurmaida

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademi Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Tiurmaida
NIM : 1801617069
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Hubungan *Social Comparison* dan *Self-Compassion* pada Karyawan yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi COVID-19”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 29 Januari 2021

Yang menyatakan

Maria Tiurmaida



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maria Tiurmaida
NIM : 1801617069
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : mariatiurmaida@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“Hubungan *Social Comparison* dan *Self-Compassion* pada Karyawan
yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi COVID-19”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 01 Maret 2021

Yang menandatangani

Maria Tiurmaida

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Whatever you are, be a good one”

-Abraham Lincoln



PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan melakukan yang terbaik hingga saat ini. Untuk mama dan papa yang tercinta yang menyayangi, mendukung, dan senantiasa mendoakan aku sampai saat ini. Untuk kakak debi dan kakak ruth yang juga mendukung aku. Semoga peneliti bisa membuat kalian bangga.

MARIA TIURMAIDA

HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DAN SELF-COMPASSION
PADA KARYAWAN YANG MENGALAMI PHK
PADA MASA PANDEMI COVID-19

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *self-compassion* pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 504 karyawan yang berusia 18-57 tahun yang mengalami PHK pada masa pandemi COVID-19. Variabel *social comparison* diukur menggunakan instrumen *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikonstruksikan oleh Gibbons & Bunks tahun 1999. Variabel *self-compassion* diukur dengan menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikonstruksikan oleh Neff tahun 2003. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan *self-compassion*.

Kata Kunci: *Social Comparison*, *Self-Compassion*, PHK

MARIA TIURMAIDA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND SELF-COMPASSION AMONG EMPLOYEE WHO EXPERIENCED LAYOFFS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program

Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta

2021

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social comparison and self-compassion on employees who experienced layoffs during the COVID-19 pandemic. This research uses quantitative methods. Sampling technique in this research using purposive sampling. Participants in this research were 504 employees aged 18-57 years who experienced layoffs during the COVID-19 pandemic. Social comparison variable was measured using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) instrument constructed by Gibbons & Bunks in 1999. The self-compassion variable was measured using the Self-Compassion Scale (SCS) instrument constructed by Neff in 2003. Based on the statistic results showed that $p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$ which indicates that there is a significant relationship between social comparison and self-compassion.

Keywords: Social Comparison, Self-Compassion, Layoff

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Social Comparison* dan *Self-Compassion* pada Karyawan yang Mengalami PHK pada masa Pandemi COVID-19”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menyusunnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga bermanfaat bagi penulis kedepannya. Penulis juga menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumung Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Fitri Lestasi Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada saya dengan sabar dan juga memberikan semangat kepada saya agar bisa menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, masukan, dan juga semangat selama proses penyelesaian skripsi,

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama 3,5 tahun ini.
7. Bapak dan Ibu bagian tata usaha dan administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalani perkuliahan.
8. Mama, Papa, Kakak Debi, dan Kakak Ruth yang selalu mendoakan, memberikan semangat, motivasi, dan asupan jajanan selama penulisan skripsi kepada penulis.
9. Kak Dinda, Kak Bigel, Bang Denni, dan kakak abang 2016 lainnya yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan penjelasan kepada penulis ketika penulis bingung dalam menyelesaikan skripsi ini dan selama menjalani perkuliahan.
10. Navy, Raska, Ekal yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan menemani penulis saat mengerjakan skripsi.
11. Lina, Diandra, Retha, Shafira, Jeon, dan teman-teman seperjuangan 3,5 tahun yang tidak bisa sebutkan satu persatu, atas bantuan, semangat, dan motivasinya agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. VV, Lystia, Ainun, Ayya, dan teman-teman angkatan 2017 lainnya yang selalu ada untuk menolong penulis dalam menjalani perkuliahan.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan para pembaca.

Jakarta, 29 Januari 2021

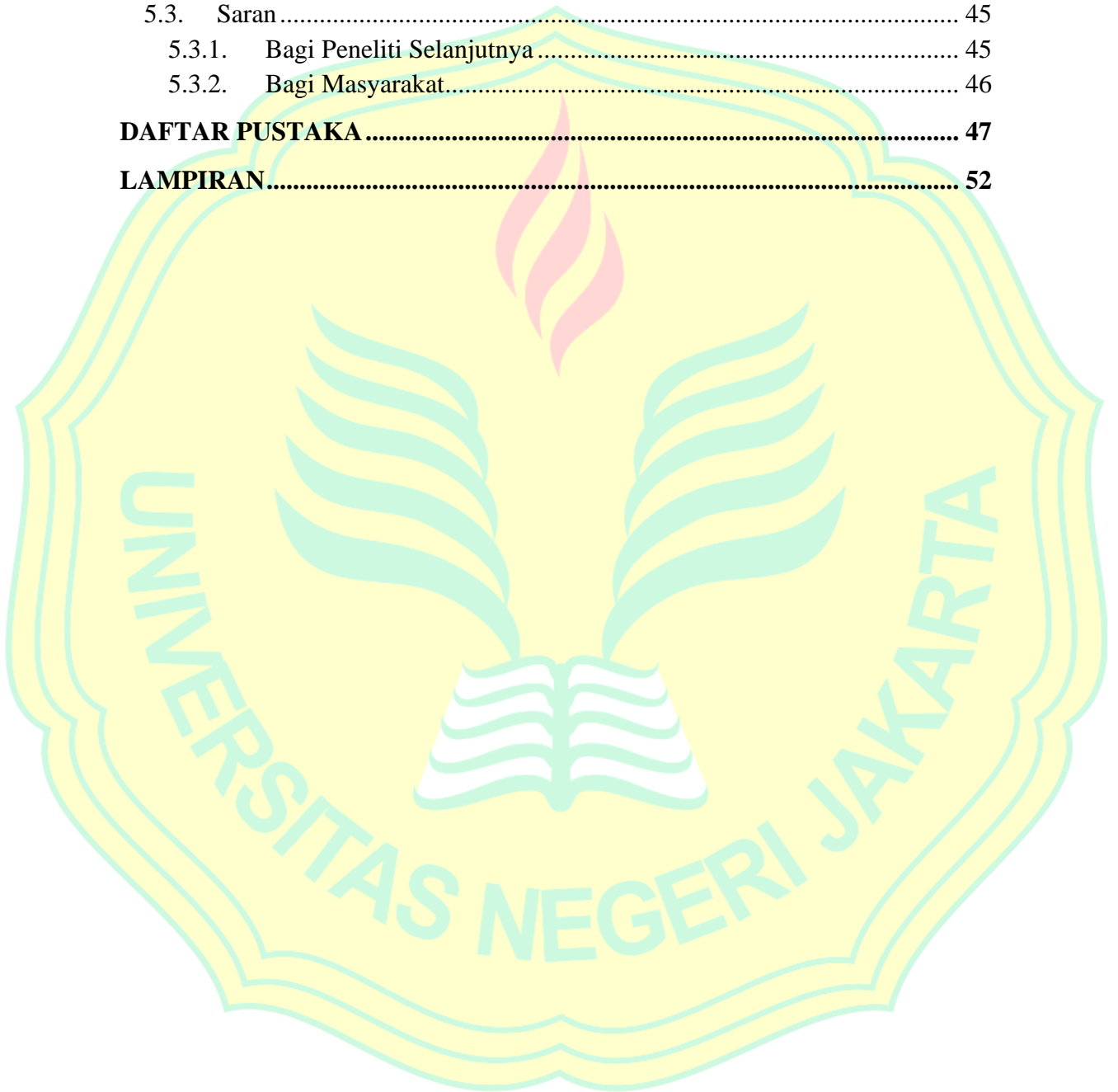
Maria Tiurmaida

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1. Manfaat Teoritis	6
1.6.2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. <i>Self-Compassion</i>	7
2.1.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	7
2.1.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	8
2.1.3. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.4. Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	11
2.2. <i>Social Comparison</i>	11
2.2.1. Pengertian <i>Social Comparison</i>	11
2.2.2. Aspek-aspek <i>Social Comparison</i>	12

2.2.3.	Jenis-jenis <i>Social Comparison</i>	12
2.2.4.	Pengukuran <i>Social Comparison</i>	13
2.3.	Karyawan.....	13
2.3.1.	Pengertian Karyawan	13
2.4.	Pemutusan Hubungan Kerja	14
2.4.1.	Pengertian Pemutusan Hubungan Kerja	14
2.4.2.	Jenis-jenis Pemutusan Hubungan Kerja.....	14
2.5	Dinamika Hubungan <i>Social Comparison</i> dan <i>Self-Compassion</i> pada Karyawan yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi COVID-19	15
2.6	Kerangka Berpikir	16
2.7	Hipotesis	17
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan.....	18
BAB III	METODE PENELITIAN	21
3.1.	Tipe Penelitian.....	21
3.2.	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	21
3.2.2.	Definisi Operasional.....	22
3.3.	Subjek Penelitian	22
3.3.1.	Populasi	22
3.3.2.	Sampel.....	23
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	24
3.4.2.	Uji Coba Instrumen	27
3.5.	Analisis Data	29
3.5.1.	Uji Normalitas	30
3.5.2.	Uji Linearitas.....	30
3.5.3.	Uji Hipotesis	30
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1.	Gambaran Subjek Penelitian	32
4.1.1.	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	32
4.1.2.	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.1.3.	Gambaran Subjek Berdasarkan Lamanya Responden Terkena PHK..	34
4.2.	Prosedur Penelitian.....	35
4.2.1.	Persiapan Penelitian	35
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	36
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	36
4.3.1.	Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	36
4.3.2.	Data Deskriptif <i>Social Comparison</i>	38
4.3.3.	Uji Normalitas	40
4.3.4.	Uji Linearitas.....	40
4.3.5.	Uji Hipotesis	41

4.4.	Pembahasan	42
4.5.	Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		45
5.1.	Kesimpulan.....	45
5.2.	Implikasi.....	45
5.3.	Saran	45
5.3.1.	Bagi Peneliti Selanjutnya	45
5.3.2.	Bagi Masyarakat.....	46
DAFTAR PUSTAKA		47
LAMPIRAN.....		52



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring <i>Self-Compassion Scale</i>	24
Tabel 3.2 Blueprint <i>Self-Compassion Scale</i>	25
Tabel 3.3 Skoring <i>Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure</i>	26
Tabel 3.4 Blueprint <i>Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure</i>	26
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	27
Tabel 3.6 Skor Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	28
Tabel 3.7 Validitas <i>Self-Compassion</i>	28
Tabel 3.8 Skor Reliabilitas <i>INCOM Scale</i>	29
Tabel 3.9 Validitas <i>INCOM Scale</i>	29
Tabel 4.1 Distribusi Usia Subjek Penelitian	32
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	33
Tabel 4.3 Distribusi Lamanya Subjek Terkena PHK	34
Tabel 4.4 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 4.5 Kategorisasi Data <i>Self-Compassion</i>	38
Tabel 4.6 Data Deskriptif <i>Social Comparison</i>	38
Tabel 4.7 Kategorisasi Data <i>Social Comparison</i>	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 4.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	33
Gambar 4.2 Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Gambar 4.3 Frekuensi Responden Berdasarkan Lamanya Terkena PHK.....	35
Gambar 4.4 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	37
Gambar 4.5 Data Deskriptif <i>Social Comparison</i>	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Akhir.....	52
Lampiran 2. Analisis Data Uji Coba.....	55
Lampiran 3. Analisis Data.....	57
Lampiran 4. Surat Validasi <i>Expert Judgement</i>	59

