

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Industri hiburan malam, dengan segala kompleksitas dan dinamikanya yang khas, memberikan lingkungan kerja yang unik bagi karyawannya. Selain menjadi bagian dari industri yang sering kali dianggap kontroversial, karyawan di dunia hiburan malam juga menghadapi tantangan khusus yang dapat berdampak pada aspek psikologis dari orang-orang yang bekerja di industri yang muncul sebagai dampak dari karakteristik industri yang khas. Karyawan di industri hiburan malam seringkali terpaksa melakukan *emotional labor* atau perilaku mengelola emosi seperti untuk dapat selalu tenang meskipun mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari pengunjung *club* untuk dapat memenuhi tuntutan pekerjaan, organisasi dan juga ekspektasi dari pelanggan di industri tersebut (Grandey, Diefendorff, & Rupp, 2013). Adanya tuntutan untuk selalu menjaga kondisi emosional pada karyawan pada industri hiburan malam dalam dinamikanya dapat berdampak pada penurunan kualitas kinerja, *burn out* yang kemudian dapat menurunkan kualitas hidup dari karyawan di industri hiburan malam itu sendiri secara keseluruhan (Cayla & Auriacombe, 2024).

Lebih lanjut, karyawan di industri hiburan malam juga mengalami adanya perubahan siklus sirkadian tubuh dimana karyawan di industri hiburan malam dituntut untuk bekerja di malam hari dan kemudian beristirahat di siang hari. Dimana pada dinamikanya hal ini dapat berlanjut menjadi suatu permasalahan tersendiri seperti kelelahan fisik, serta peningkatan risiko depresi (Fedele dkk.,

2024) khususnya pada karyawan yang tidak dapat beradaptasi pada pekerjaannya. Tidur. Permasalahan lain yang juga muncul adalah hilangnya kesempatan akan pemenuhan kebutuhan sosial karyawan seperti kebutuhan untuk berkumpul dengan keluarga (Marchella, 2014). Pekerja di industri hiburan malam juga memiliki prevalensi untuk terkena penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh terganggunya sistem sirkadian tubuh sebagai dampak dari perubahan jam tidurnya. Tantangan-tantangan ini telah menjadi bagian integral dari pekerjaan yang dijalani, menciptakan kondisi kerja yang penuh tekanan dan stres (Sefrina, 2021).

Di tengah kompleksitas ini, adanya *self-compassion* dapat muncul sebagai sumber ketahanan psikologis yang kritis (Syarifah, Suryanto, & Santi, 2025). *Self-compassion* secara sederhana dapat dimaknai sebagai respons seseorang terhadap stres atau kesulitan yang mencakup tiga aspek utama: kesadaran atas penderitaan, sikap peduli terhadap diri sendiri, dan pemahaman bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusiawi (Finlay-Jones, Kane, & Rees, 2016). *Self-compassion* juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan yang dihadapi oleh seseorang dan tidak menghindari penderitaan tersebut yang kemudian berkembang menjadi suatu bentuk keinginan untuk meringankan penderitaan diri melalui kebaikan hati tanpa adanya penghakiman terhadap kejadian itu sendiri dan lebih jauh, hal tersebut dipersepsikan sebagai bentuk bagian dari pengalaman hidup manusia (Amaranggani, Prana, Arsari, Surbakti, & Rahmandani, 2021).

Pada kontekstualisasinya, individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk mempersepsikan kesalahan dan perilaku

yang tidak baik sebagai kesempatan untuk berkembang dan dapat memisahkan hubungan antara emosi negatif dengan perasaan bertanggung jawab atas suatu kesalahan (Finlay-Jones, Kane, & Rees, 2016). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Amaranggani, Prana, Arsari, Surbakti, dan Rahmandani (2021) juga dikemukakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* dari dalam diri seseorang, maka tingkat emosi *negative* seperti depresi, kecemasan dan stress pada diri seseorang juga akan menurun. Adanya *self-compassion* pada karyawan di industri hiburan malam meningkatkan kemungkinan adanya tingkat kesejahteraan yang tinggi dan mengalami tingkat kelelahan mental maupun fisik yang lebih rendah (Cahyani & Fajrianthi, 2023).

Neff dalam (Dreisoerner, Junker, dan van Dick, 2021) mengemukakan terdapat tiga faktor yang membentuk *self-compassion* pada diri seseorang yaitu, *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri) yaitu sikap untuk berbaik hati kepada diri sendiri pada saat menghadapi masa-masa sulit. *Common-humanity* yaitu suatu pemahaman bahwa kesulitan dan penderitaan merupakan bagian dari menjadi manusia dan kehidupan sehari-harinya, dan *mindfulness* yang didefinisikan sebagai suatu persepsi yang berimbang dan netral terhadap kesalahan atau emosi-emosi yang menyakitkan. Meskipun demikian, tidak semua orang memiliki tingkat *self-compassion* yang baik. Penelitian oleh Stutts, Leary, Zeveney dan Hufnagle (2019) menunjukkan bahwa karyawan dengan tingkat *self-compassion* rendah cenderung mengalami gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan konteks industri hiburan malam, di mana tekanan kerja, tuntutan performa, dan paparan konflik interpersonal dapat memperburuk kondisi psikologis jika tidak

diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Dampak *self-compassion* yang buruk juga tercermin dalam risiko *burnout*. Pada industri hiburan malam, *burnout* dapat diperparah oleh jam kerja yang tidak teratur dan ekspektasi untuk terus tampil "energik" atau dengan kata lain melakukan karyawan di industri ini dituntut untuk melakukan *emotional labor* secara kontinu di depan pelanggan, sehingga karyawan dengan *self-compassion* rendah rentan mengalami gangguan psikologis (Goedhart, Chernysh, & Poli, 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan AW, salah satu partisipan penelitian yang diwawancarai pada 10 November 2024, merasakan adanya beban kerja yang muncul dari dinamika pekerjaannya sebagai seorang *bartender* di club "XX" yang harus selalu mengutamakan kenyamanan pelanggan. Responden juga menyatakan adanya beban kerja yang dirasakan secara komunal oleh rekan kerja lain yang secara kontinu harus berhadapan dengan pelanggan yang sering kali ada di bawah pengaruh alkohol. Adanya perilaku seperti melakukan hal yang disenangi, mengambil jeda sejenak dalam dinamika AW sebagai *bartender* menunjukkan adanya perilaku *self-compassion* dalam bentuk *self-kindness* untuk mengurangi beban kerja yang dirasakan untuk menunjang performa kerja yang optimal untuk tetap dapat memenuhi ekspektasi dari manajemen dan juga pelanggan dalam memberikan pelayanan yang baik.

Adanya temuan lapangan tersebut sejalan dengan hasil dari penelitian lain yang dilakukan oleh Amaranggani, Prana, Arsari, Surbakti, dan Rahmandani (2021) juga ditemukan fakta bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* dari dalam diri seseorang, maka tingkat emosi negatif seperti depresi, kecemasan dan stress pada

diri seseorang juga akan menurun. Dalam penelitian oleh Alkema dkk., (dalam Cahyani dan Fajhrianti, 2023) dikemukakan bahwa karyawan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan mempunyai tingkat kesejahteraan yang tinggi dan mengalami tingkat kelelahan mental maupun fisik yang lebih rendah. Tingkat *self-compassion* yang baik dalam diri seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fungsi psikologis yang adaptif. *Self-compassion* dapat membantu seseorang untuk memiliki pandangan positif atas hidup dan tingkat kepuasan hidup yang lebih besar seiring dengan peningkatan kecerdasan emosi, hubungan social dan penguasaan tujuan yang lebih baik yang kemudian dapat membantu menurunkan gejala depresi dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi masalah (Amaranggani, Prana, Arsari, Surbakti, & Rahmandani, 2021). Melalui praktik *self-compassion*, secara teoretis, seseorang dapat mengurangi pengalaman stressnya dengan mengurangi perfeksionisme pada pekerjaannya dan lebih jauh dapat membantu seseorang memahami bahwa tantangan dan rintangan dalam prosesnya adalah hal yang normal sehingga seorang individu dapat merespon stress dengan penuh pertimbangan namun seimbang dan mampu mendukung dirinya sendiri (Finlay-Jones, Kane, & Rees, 2016).

Self-compassion juga menjadi suatu hal yang penting dalam pengendalian stress dan strategi coping yang dilakukan seseorang. *Self-compassion* berperan dalam mengembangkan keluaran positif seperti kebahagiaan, optimisme, kecerdasan emosional dan coping adaptif pada saat seseorang menghadapi suatu tekanan (Finlay-Jones, Kane, & Rees, 2016). *Self-compassion* secara umum juga dapat menjadi suatu penyangga dalam diri seseorang pada saat menghadapi

pengalaman yang tidak menyenangkan, dimana individu dengan *self-compassion* yang baik mengalami tekanan yang lebih sedikit pada saat menghadapi kegagalan, penolakan dan rasa malu (Dreisoerner, Junker, & van Dick (2021).

Lebih jauh, penelitian lain juga membuktikan bahwa *self-compassion* juga berkorelasi dengan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah dan mendorong seseorang untuk menjadi lebih baik (Dreisoerner, Junker, & van Dick (2021). *Self-compassion*, pada dasarnya, dapat memprediksi kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan baik setelah mengalami serangkaian peristiwa stres dengan cara mengurangi persepsi terhadap ancaman. Selain itu, peningkatan *self-compassion* juga memiliki peran yang signifikan sebagai penyangga dan pelindung psikologis terhadap stresor yang berpotensi menyebabkan depresi.

Meskipun *self-compassion* dan dinamikanya pada lingkungan kerja pada berbagai industri telah dilakukan dewasa ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus menelaah tentang gambaran perilaku *self-compassion* serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dan juga dampak dari perilaku *self-compassion* pada karyawan di industri hiburan malam. Penelitian mengenai *self-compassion* pada karyawan industri hiburan malam menjadi penting dimana adanya kompleksitas dinamika psikologis yang melekat pada lingkungan kerja ini. Ketiadaan data spesifik tentang bagaimana karyawan industri hiburan malam merespons tekanan yang muncul dari *emotional labor* paparan risiko kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau burnout ini yang ditelaah melalui kerangka pemikiran *self-compassion* menciptakan celah dalam literatur. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk menelaah secara mendalam bagaimana *self-*

compassion dipraktikkan oleh karyawan industri hiburan malam, serta faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* dan juga dampak dari perilaku *self-compassion* pada karyawan industri hiburan malam baik pada kehidupan personal maupun personalnya.

Rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah “Bagaimana *self compassion* yang dimiliki oleh pekerja di tempat di tempat hiburan malam khususnya PT “XX”?. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan tentang *self-compassion* pada karyawan industri hiburan malam di *club* “XX” serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dan juga dampak yang muncul dari adanya perilaku *self-compassion* pada karyawan industri hiburan malam di *club* “XX”. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi *club* “XX” untuk dapat mengembangkan intervensi organisasi yang dapat meningkatkan tingkat *self-compassion* pada karyawannya dan dapat meningkatkan kualitas hidup serta keseimbangan hidup bagi karyawannya.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada karyawan industri hiburan malam di *club* “XX”.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis khususnya pada disiplin ilmu psikologi klinis dalam ruang lingkup gambaran dari *self-compassion* dan dinamikanya pada karyawan di industri hiburan malam.

b. Manfaat Praktis

Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu evaluasi dan pengembangan diri bagi subjek penelitian sehingga dapat memberikan penerimaan dan kehangatan bagi diri sendiri di dalam menghadapi lingkungan kerja yang dinamis dengan tantangan dan kecemasan yang timbul sebagai risiko pekerjaannya.

Bagi manajemen *club* “XX”, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengambilan keputusan bagi manajemen PT. “XX” untuk dapat merancang suatu program intervensi organisasi yang dapat meningkatkan tingkat self-compassion pada karyawannya.