

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA KARYAWAN
INDUSTRI HIBURAN MALAM DI CLUB “XX”**

**AN OVERVIEW OF SELF-COMPASSION IN NIGHT ENTERTAINMENT
INDUSTRY EMPLOYEES AT CLUB “XX”**

Aluisia Dwi Pujaningsih¹, Dr. M. Wahyu Kuncoro, S.Psi., M.Si²

Universitas MercuBuana Yogyakarta, ² Universitas MercuBuana Yogyakarta

200810823@student.mercubuana-yogya.ac.id

[082135333841](tel:082135333841)

ABSTRAK

Industri hiburan malam memiliki lingkungan kerja yang dinamis dengan tantangan psikologis yang kompleks bagi para pekerjanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman pekerja di industri ini dalam menghadapi tekanan kerja serta peran self-compassion dalam membangun ketahanan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan wawancara semi-terstruktur dengan beberapa informan yang bekerja sebagai bartender, head chef, dan video jockey di salah satu klub malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja berasal dari ekspektasi performa tinggi, jam kerja tidak konvensional, serta interaksi dengan pelanggan. Informan mengelola tekanan melalui refleksi diri, dukungan sosial, serta penerapan self-compassion yang mencakup self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Selain itu, faktor internal seperti pola asuh keluarga dan harga diri serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dari rekan kerja turut mempengaruhi adaptasi terhadap tekanan kerja. Kesimpulannya, self-compassion berperan sebagai mekanisme utama dalam menyeimbangkan tekanan kerja dan kesejahteraan emosional pekerja di industri hiburan malam.

Kata Kunci: self-compassion, industri hiburan malam, tekanan kerja, ketahanan psikologis, strategi coping

ABSTRACT

The night entertainment industry presents a dynamic work environment with complex psychological challenges for its employees. This study aims to explore the experiences of workers in this industry in dealing with work-related pressures and the role of self-compassion in building psychological resilience. Using a qualitative approach with a phenomenological method, this research involved semi-structured interviews with several informants working as bartenders, head chefs, and video jockeys at a nightclub. The findings indicate that work-related pressures stem from high performance expectations, unconventional working hours, and customer interactions. Informants manage these pressures through self-reflection, social support, and the practice of self-compassion, which includes self-kindness, common humanity, and mindfulness. Additionally, internal factors such as family upbringing and self-esteem, as well as external factors like social support from colleagues, influence how employees adapt to work pressures. In conclusion, self-compassion serves as a key mechanism in balancing work-related stress and emotional well-being among employees in the night entertainment industry.

Keywords: *self-compassion, night entertainment industry, work pressure, psychological resilience, coping strategies*

PENDAHULUAN

Tempat hiburan malam bertujuan memberikan fasilitas rekreatif bagi pengunjung agar dapat menghilangkan kejenuhan dan perasaan tidak nyaman pada malam hari (Hertika, 2003). Fenomena *clubbing* mulai marak pada awal 2000-an, dengan munculnya kafe dan diskotik sebagai destinasi berkumpul bagi remaja dan orang dewasa (Susanto, 2005). Industri ini memiliki dinamika yang kompleks dan menciptakan lingkungan kerja unik bagi karyawannya. Selain sering dianggap kontroversial, pekerja di industri hiburan malam menghadapi tantangan khusus yang dapat mempengaruhi aspek psikologis mereka, termasuk tingkat *self-compassion* mereka. Karyawan di industri hiburan malam memiliki resiko mengalami stigmatisasi sosial, tekanan kerja tinggi, serta ekspektasi lingkungan yang sulit untuk dipenuhi, sehingga berdampak negatif pada *self-compassion* mereka (Marchella, 2014). Stigmatisasi ini menimbulkan persepsi bahwa mereka kurang berempati terhadap diri sendiri, sebab shift kerja dilakukn dimalam hari. Nyatanya, sistem kerja shift berpeluang untuk menurunkan kinerja dan menyebabkan masalah kesehatan bagi karyawan yang sulit adaptif terhadap pola tidur serta aktivitas sosialnya. Meskipun demikian, shift kerja juga memiliki dampak positif, seperti optimalisasi sumber daya perusahaan serta lingkungan kerja yang tidak terlalu padat, dan menyediakan kesempatan waktu libur tambahan bagi para pekerja.

Pekerja shift malam tentunya memiliki resiko untuk terkena gangguan irama sirkadian tubuh, sebab terdapat perubahan jam tidur yang signifikan (Sefrina, 2021). Mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan pola tidur yang tak lazim

serta diharuskan menghadapi risiko kesehatan akibat lingkungan kerja dinamis sebab dilakukan di malam hari, yang berpeluang menyebabkan stres dan tekanan kerja. Namun, dalam praktik psikologi klinis, belum terdapat dasar yang cukup kuat yang menyatakan bahaya pekerjaan shift malam, malahan individu yang bekerja pada shift malam haruslah memiliki upaya adaptasi untuk dapat melewati tantangan pekerjaannya (Angerer, Schmook, Elfantel, & Li, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bekerja pada malam hari berkorelasi dengan tingkat depresi yang cenderung tinggi serta meningkatkan risiko kelelahan kronis serta masalah kesehatan mental (Angerer, Schmook, Elfantel, & Li, 2017). Pada konteks kali ini, karyawan industri hiburan memiliki peluang permasalahan yang lebih besar, sebab sulit bagi mereka untuk bisa melakukan filtrasi stigma masyarakat tentang pekerjaan di sektor hiburan malam (Hairul, 2017). Untuk itu, mereka perlu membangun langkah untuk mengatasi potensi tersebut. *Self-compassion* menjadi faktor penting dalam membantu pekerja shift malam mengelola stres. *Self-compassion* mencakup kesadaran akan penderitaan, memperlakukan diri dengan perhatian dan kepedulian, serta menghubungkan pengalaman sulit dengan pengalaman manusia secara umum (Finlay-Jones, Kane, & Rees, 2016).

Self-compassion dikonseptualisasikan sebagai suatu sikap pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan ataupun rasa sakit emosional (Dreisoerner, Junker, & van Dick, 2021). Ini mencakup keterbukaan terhadap penderitaan tanpa menghindarinya, serta dorongan untuk meringankan penderitaan

tnapa justifikasi yang merugikan diri (Amaranggani, Prana, Arsari, Surbakti, & Rahmandani, 2021). *Self-compassion* juga mengitnernalisasi penerimaan terhadap kekurangan serta kesadaran bahwa setiap masalah adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum (Cahyani & Fajhrianthi, 2023). Secara keseluruhan, self-compassion adalah sikap berbaik hati pada diri sendiri untuk mengurangi perasaan bersalah akibat kegagalan, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental (Kotera & Gordon, 2021). Sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Dunkley dkk. (dalam Dreisoerner, Junker, & van Dick, 2021) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat perfeksionisme kritis diri yang tinggi cenderung mengalami dampak negatif, seperti lebih banyak melaporkan kritik dan menerima dukungan sosial yang lebih sedikit. Sementara itu, penelitian Dreisoerner, Junker, dan van Dick (2021) menemukan bahwa individu dengan tingkat *common-humanity* yang lebih tinggi mengalami isolasi yang lebih rendah, serta memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *common-humanity* seseorang, semakin tinggi pula tingkat *self-kindness* dan *mindfulness*, yang pada akhirnya meningkatkan *self-compassion*. Penelitian oleh Amaranggani, Prana, Arsari, Surbakti, dan Rahmandani (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres. Sementara itu, penelitian Alkema dkk. (dalam Cahyani & Fajhrianti, 2023) mengemukakan bahwa karyawan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Nyatanya, berdasarkan data yang peneliti dapatkan teridentifikasi bahwa karyawan pada shift kerja malam menunjukkan emosi yang menonjol dan kurang santai, sementara yang lain bersikap empati dan membantu rekan yang mengalami kesulitan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas karyawan menghadapi tekanan kerja, terutama menjelang hari libur, event, akhir pekan, dan akhir bulan. Beberapa karyawan berusaha memahami diri sendiri, rutinitas harian, serta pola pekerjaan mereka. Berdasarkan hal tersebut *self-compassion* diidentifikasi dapat menjadi alternatif mereka untuk melakukan pengendalian stress yang dapat diterapkan oleh karyawan pekerja hiburan (Finlay-Jones, Kane, dan 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, dan van Dick (2021).

Industri hiburan malam menjadi salah satu mata pencaharian yang dimiliki oleh beberapa kalangan masyarakat. Atas kebutuhan untuk melengkapi pemenuhan hidupnya, mereka rela mengatur ulang jadwal tidur serta aktivitasnya meskipun harus merelakan aktivitas siang harinya. Tuntutan bekerja ini ternyata berpeluang menyisakan komentar serta penolakan dari masyarakat, karena intensitas untuk beradaptasi dilingkungan terkait kecil, serta berpeluang mendapatkan tekanan kerja akibat perbedaan waktu kerja dengan kalangan masyarakat pada umumnya. *Self compassion* diasosiasikan dengan kemampuan seseorang untuk bisa mengelola emosi negatif serta tekanan diri yang negatif.

Sehingga peneliti bermaksud untuk mendalami gambaran karyawan shift malam di dunia hiburan dalam mengelola kebiasaan kerja tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu jenis penelitian yang cocok untuk melakukan eksplorasi mendalam mengenai masalah-masalah dunia nyata dengan mengumpulkan pengalaman, persepsi, serta perilaku partisipan (Tenny et al., 2022). Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah fenomenologi, yang berfokus untuk memahami pengalaman subjektif informan mengenai *self compassion* yang mereka miliki sebagai karyawan di industri hiburan malam (Emiliussen et al., 2021).

Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi partisipan, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur merupakan upaya interview yang cenderung fleksibel dalam menyusun pertanyaan yang dapat disesuaikan dengan respon partisipan untuk mengeksplorasi masalah secara lebih terbuka dan mendalam (Taherdoost, 2022; Kallio et al., 2016). Selain itu, observasi partisipan dilakukan dengan keterlibatan langsung peneliti dalam lingkungan penelitian guna mengamati perilaku, interaksi, serta aktivitas partisipan secara alami (Uwamusi & Ajisebiyawo, 2023). Dokumentasi juga digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan memperoleh informasi dari berbagai sumber tertulis seperti buku, arsip, laporan, serta dokumen lain yang mendukung penelitian (Sugiyono, 2018).

Proses pengambilan data yang dilakukan ditujukan pada 4 orang, diantaranya adalah 3 orang partisipan penelitian dan 1 orang sebagai informan dari rekan kerja partisipan yang diwawancarai, yang merupakan Karyawan Club “XX” Yogyakarta. Kriteria partisipan meliputi bekerja secara kontinu di Club “XX” pada shift malam, memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun di Club “XX”, bersedia memberikan informasi terkait pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan kerja dan pengelolaan diri. Setelah itu peneliti melakukan analisa data menggunakan model analisis data kualitatif Miles dan Huberman (1992) yang terdiri dari empat tahapan. Pertama, **pengumpulan data** dilakukan sebagai aktivitas utama penelitian, di mana penelitian kualitatif menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kedua, **reduksi data** dilakukan dengan merangkum, memilih informasi utama, serta mencari tema dan pola untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah proses pengumpulan data berikutnya. Meringkas, mengelompokkan, dan memfokuskan data pada aspek yang relevan sesuai rumusan masalah penelitian. Ketiga, **penyajian data** dilakukan dalam bentuk deskripsi singkat, bagan, hubungan antar kategori, atau flowchart agar peneliti dapat memahami temuan dan merencanakan langkah selanjutnya. Berdasarkan data yang terkumpul, kategori yang mempengaruhi hasil penelitian dapat diidentifikasi. Ataupun data disusun dalam bentuk tabel temuan dan bagan tematik untuk memudahkan pemahaman pola yang muncul. Terakhir, **penarikan kesimpulan dan verifikasi** merujuk pada langkah yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, di mana kesimpulan awal bersifat sementara dan dapat berubah apabila ditemukan bukti tambahan dalam pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan

ditarik berdasarkan pola tematik yang konsisten dan diverifikasi kembali melalui triangulasi sumber untuk memastikan validitas.

HASIL

Hasil penelitian ini mengungkap berbagai aspek penting mengenai lingkungan kerja di industri hiburan malam, termasuk tantangan yang dihadapi pekerja serta strategi yang mereka gunakan dalam mengelola tekanan kerja. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan variasi pengalaman di antara informan, yang dirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Penelitian

	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Profil	34 tahun, bekerja 9 tahun, berasal dari Surabaya, passion di bidang memasak, dikenal bijak dan suportif terhadap rekan kerja.	28 tahun, bekerja 4 tahun, tertarik interaksi sosial, gaji lebih besar, latar belakang pendidikan tidak linear.	28 tahun, bekerja 2 tahun, sebelumnya fotografer/videografer, tertarik dunia audio visual.
Gambaran <i>Self-Compassion</i>	Menunjukkan self-kindness dengan memberi	Self-kindness dengan mengambil jeda,	Self-kindness dengan merawat diri setelah jam kerja; common

waktu jeda, self- mengelola diri humanity dengan
reward; common saat menghadapi berbagi pengalaman
humanity dengan pengunjung kreatif dengan tim;
menjaga sulit; common mindfulness dengan
kekompakan humanity menjaga
tim; mindfulness dengan keseimbangan emosi
dengan refleksi memahami dan mencari inspirasi
diri saat tekanan saat tekanan.
menghadapi bersama;
tekanan kerja. mindfulness
dengan
menerima emosi
negatif dan
mencari solusi.

Significant	Dikenal sebagai	Rekan kerja	Sering berdiskusi
Others	mentor bagi	sebagai support	dengan rekan kerja
	rekan kerja,	system, reflektif	tentang tren dan
	sering	dalam	tantangan,
	menghibur dan	menghadapi	membangun
	mendukung	tantangan,	keseimbangan mental
	timnya.	menjaga	dengan aktivitas
	Mengambil	stamina dan	relaksasi.
		mood kerja.	

waktu istirahat

jika diperlukan.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja di industri hiburan malam memiliki dinamika yang kompleks dengan tantangan yang signifikan bagi para pekerjanya. Para informan menunjukkan bahwa tekanan kerja yang tinggi, jam kerja yang tidak konvensional, serta ekspektasi profesionalisme memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Namun, berbagai strategi coping yang diterapkan, termasuk self-compassion, interaksi sosial, dan pengelolaan stres, membantu mereka beradaptasi dengan tekanan tersebut. Faktor internal seperti pola asuh keluarga dan harga diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dari rekan kerja, turut berperan dalam menentukan respons terhadap tantangan kerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang berlandaskan wawancara, observasi, dan dokumentasi, lingkungan kerja di industri hiburan malam memiliki tantangan yang kompleks dan unik. Informan dalam penelitian ini, yang terdiri dari head chef, bartender, dan video jockey di salah satu klub malam, mengungkapkan bahwa lingkungan kerja mereka dipenuhi dengan tekanan sosial, tuntutan profesional, serta paparan terhadap faktor eksternal seperti alkohol, asap rokok, dan jam kerja yang tidak konvensional. Kondisi ini menciptakan atmosfer kerja yang dinamis namun juga penuh risiko bagi kesejahteraan fisik dan psikologis para pekerja. Neff (2003) menekankan bahwa dalam menghadapi tekanan, individu yang memiliki self-compassion yang tinggi akan lebih mampu mengelola stres dan menjaga

keseimbangan emosionalnya. Hal ini juga terlihat dalam penelitian ini, di mana para informan menerapkan berbagai strategi coping yang didasarkan pada prinsip self-compassion untuk menavigasi tantangan kerja mereka.

Tantangan kerja dalam industri hiburan malam tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga mencakup aspek psikologis dan emosional. Para informan menghadapi tekanan untuk selalu tampil prima di hadapan tamu, menjaga profesionalisme dalam kondisi yang penuh distraksi, serta menyesuaikan diri dengan ritme kerja yang tidak menentu. Madrid, Barros, dan Vasquez (2020) mengemukakan bahwa pekerja di industri hiburan malam sering kali menggunakan cognitive reappraisal sebagai strategi untuk menginterpretasikan ulang pengalaman kerja mereka agar lebih positif. Dalam penelitian ini, bartender dan video jockey yang bekerja di front of the house melaporkan bahwa mereka menikmati interaksi dengan tamu dan atmosfer klub yang penuh energi, meskipun mereka tetap menyadari potensi dampak negatif dari lingkungan kerja mereka. Sebaliknya, head chef yang bekerja di back of the house menghadapi tantangan yang lebih bersifat teknis dan manajerial, seperti memastikan kualitas makanan tetap terjaga, mengelola tim di bawah tekanan, serta menghadapi dinamika kerja yang penuh tuntutan. Seperti yang disampaikan oleh AS, seorang head chef, "Situasi kerja kalau di kitchen, dimanapun kalau kerja di kitchen itu pertama panas, crowdneya itu panas karena dalam artian kita kerja ada kompor api. Selain itu kedua kita sering ngomong jorok, teriak-teriakan, terus bentak-bentakan itu sudah hal yang biasa karena saat crodit ramai gitu kita harus dituntut pertama kecepatan, terus standar harus terus terjaga..." (AS, T1, B11, TH24). AW, sebagai bartender, juga menjelaskan bahwa

tekanan dalam pekerjaannya tidak hanya berasal dari tuntutan kerja, tetapi juga dari interaksi dengan pelanggan yang sering kali sulit diatur. "Kalau dunia malam sendiri memang banyak ya pengaruh negatifnya, tapi kita sebagai karyawan harus pintar memilah sih gimana caranya supaya stay positif aja..." (AW, T10, B11, TH24). Selain itu, DF, seorang video jockey, menyoroti bagaimana ia harus menghadapi tamu yang ingin mengontrol tampilan visual di LED screen. "Kalau biasanya VJ yang di klub pasti request kata-kata kan welcome lah, kadangkala tamu minta cepet dong sekarang dong, sedangkan musik lagi naik, hype lagi dapet banget, tapi ga mungkin juga tiba-tiba ngeluarin kata-kata, jadi kita nenangin tamunya dulu dengan kasih pengertian untuk nunggu musiknya agak turun nanti kita tampilkan requestnya" (DF, T10, B11, TH24).

Faktor internal seperti pola asuh keluarga, pengalaman emosional, dan persepsi terhadap penghargaan diri juga memainkan peran penting dalam bagaimana individu merespons tekanan kerja. Informan yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang suportif cenderung lebih mampu mengembangkan self-compassion dan mengelola stres dengan cara yang lebih adaptif. Kaufmann, Ciarrochi, Yap, dan Ferrari (2023) menyebutkan bahwa individu yang mendapatkan pola asuh berbasis empati lebih cenderung mengembangkan mekanisme coping yang sehat dibandingkan mereka yang dibesarkan dalam lingkungan dengan tekanan pencapaian tinggi. Hal ini juga terlihat dalam penelitian ini, di mana informan yang mendapatkan dukungan keluarga lebih mampu menjaga keseimbangan emosionalnya dibandingkan mereka yang tumbuh dalam lingkungan yang menekankan kerja keras sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan. Seperti

yang diungkapkan oleh AW, seorang bartender, "Menurutku, Kak, kesulitan atau kegagalan itu bagian dari proses belajar. Selalu ada hal yang bisa dipelajari, meskipun awalnya bikin kecewa atau stres. Tapi aku coba melihat itu sebagai peluang buat berkembang. Kalau nggak pernah salah, kita nggak bakal tahu apa yang perlu diperbaiki. Bisa dicoba lagi kalau gagal." (AW, T10, B11, TH24).

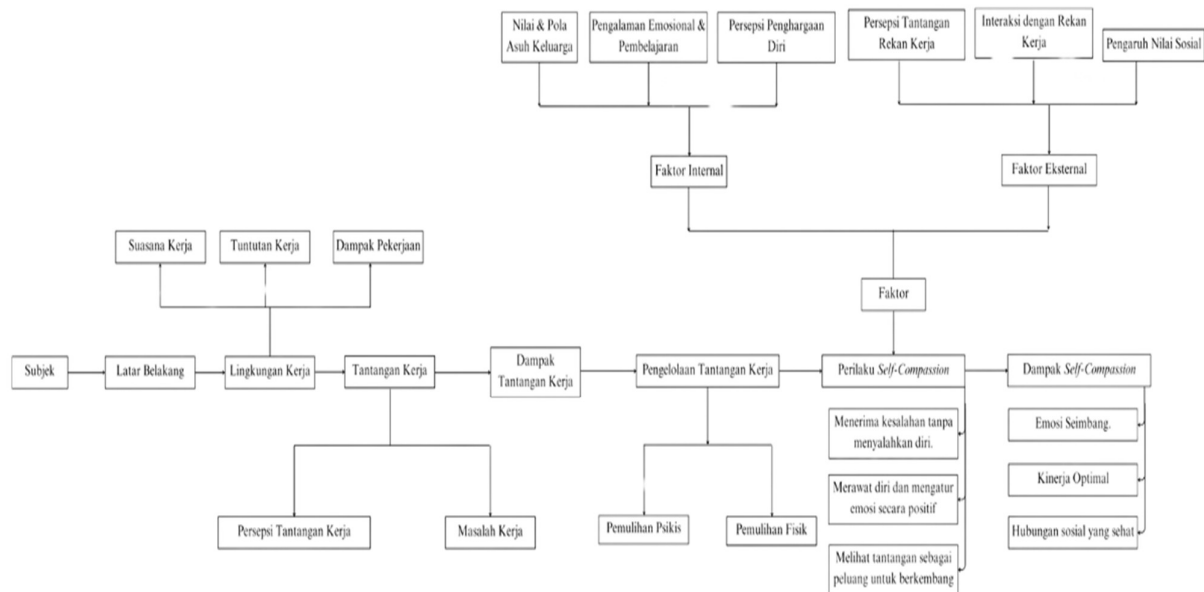
Dukungan sosial juga menjadi faktor eksternal yang penting dalam membangun ketahanan pekerja di industri hiburan malam. AS menuturkan bahwa interaksi dengan rekan kerja membantunya mengurangi stres dan menghadapi tantangan kerja dengan lebih baik. "Kadang pas lagi sibuk banget, kita semua di kitchen saling marah karena tensi tinggi, tapi setelah kerja selesai, kita tetap ketawa-ketawa bareng. Itu yang bikin suasana lebih ringan" (AS, T1, B11, TH24). Sementara itu, DF menegaskan pentingnya membangun lingkungan kerja yang positif. "Di sini, kalau ada masalah kerjaan, biasanya kita ngobrol dulu, cari solusi bareng. Jadi, nggak terlalu terbawa emosi negatif" (DF, T10, B11, TH24).

Dampak self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis pekerja di industri hiburan malam juga menjadi salah satu temuan utama dalam penelitian ini. Informan yang menerapkan self-compassion cenderung lebih mampu mengelola tekanan kerja tanpa terlalu larut dalam kritik diri yang berlebihan. Neff (2003) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi lebih mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan tidak menganggapnya sebagai refleksi dari nilai diri yang rendah. Hal ini juga diamati dalam penelitian ini, di mana informan yang memiliki self-compassion yang lebih

tinggi mampu memaknai tantangan kerja sebagai peluang untuk berkembang, sementara mereka yang memiliki self-judgment yang tinggi cenderung lebih mudah merasa frustrasi dan mengalami stres yang lebih besar.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja di industri hiburan malam menuntut strategi coping yang efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis pekerja. Self-compassion berperan sebagai mekanisme utama dalam membangun keseimbangan emosional dan psikologis, dengan didukung oleh faktor internal seperti pola asuh keluarga dan pengalaman emosional, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kebijakan manajemen. Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi psikologis yang menekankan keseimbangan antara penerimaan diri dan pengelolaan stres yang adaptif untuk mendukung kesejahteraan pekerja di industri dengan tekanan kerja yang tinggi.

Bagan Kesimpulan Hasil Temuan



PEMBAHASAAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa self-compassion memainkan peran penting sebagai mekanisme koping yang adaptif bagi karyawan industri hiburan malam di Club "XX". Dalam konteks kerja yang sarat tekanan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, self-compassion hadir sebagai sumber daya psikologis yang membantu karyawan menghadapi berbagai tantangan tersebut. Self-compassion memungkinkan individu untuk memberikan kebaikan pada diri sendiri, mengakui bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusiawi, serta menjaga kesadaran terhadap pikiran dan perasaan yang muncul tanpa menghakimi. Temuan ini sejalan dengan teori Neff (2003) yang menegaskan bahwa self-compassion menjadi penyeimbang emosi negatif yang muncul akibat tekanan

kerja. Dalam penelitian ini, self-compassion juga tampak memfasilitasi disosiasi sehat antara identitas profesional dan personal, memungkinkan individu untuk menjaga keseimbangan psikologis di tengah ekspektasi performa yang tinggi dan interaksi sosial yang kompleks. Fenomena ini menunjukkan bahwa self-compassion tidak hanya berfungsi sebagai respons kuratif terhadap stres, tetapi juga memiliki peran preventif dalam menjaga kesehatan mental secara lebih berkelanjutan. Karyawan yang mampu mempraktikkan self-compassion memperlihatkan fleksibilitas kognitif, resiliensi emosional, dan kapasitas pengelolaan stres yang lebih adaptif.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku self-compassion berdampak signifikan pada kualitas pekerjaan karyawan. Self-compassion membantu individu untuk tidak terjebak dalam self-criticism yang berlebihan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat motivasi dalam menjalani tugas profesionalnya. Karyawan menjadi lebih fokus, efisien, dan memiliki kejelasan dalam menghadapi tantangan kerja tanpa terbebani oleh ekspektasi yang menekan secara emosional. Dampak ini tampak pada informan yang melaporkan peningkatan produktivitas, kemampuan menghadapi tekanan kerja, serta peningkatan relasi interpersonal di lingkungan kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion dalam konteks ini juga beragam, baik dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup nilai dan pola asuh keluarga, persepsi penghargaan diri, serta pengalaman hidup yang membentuk cara individu memandang dirinya sendiri dan menilai tantangan yang dihadapi. Sementara itu, faktor eksternal melibatkan interaksi sosial yang suportif, dukungan dari rekan kerja

dan atasan, serta norma sosial yang berlaku di lingkungan kerja. Hal ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa self-compassion tidak semata dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial di mana individu berada.

Temuan penelitian ini memperluas pemahaman tentang pentingnya self-compassion sebagai fondasi bagi kesejahteraan psikologis pekerja di industri hiburan malam, yang cenderung menghadapi risiko tinggi terhadap distress akibat dinamika pekerjaan yang tidak menentu, tuntutan emosional yang berat, serta perubahan pola hidup yang mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi. Dengan demikian, self-compassion menjadi salah satu sumber daya psikologis yang esensial untuk mendukung keberlangsungan psikologis dan performa karyawan dalam jangka Panjang.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa self-compassion memegang peran penting dalam proses adaptasi dan pengelolaan stres pada karyawan industri hiburan malam di Club "XX". Karyawan yang mampu mempraktikkan self-compassion cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kerja, menjaga keseimbangan emosional, serta membangun strategi coping yang lebih adaptif. Aspek self-kindness, common humanity, dan mindfulness menjadi kunci dalam membantu individu menerima tantangan dan kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Faktor internal, seperti pola asuh keluarga, pengalaman hidup,

serta persepsi terhadap penghargaan diri, turut membentuk bagaimana karyawan memaknai dan mengelola tekanan yang muncul. Sementara itu, faktor eksternal, seperti interaksi sosial yang suportif dengan rekan kerja dan dukungan dari significant others, juga berperan dalam memperkuat kapasitas self-compassion yang dimiliki oleh karyawan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa self-compassion bukan hanya menjadi pelindung psikologis dalam menghadapi tekanan kerja, tetapi juga menjadi jembatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan keseimbangan personal-kognitif dalam lingkungan kerja yang penuh dinamika dan risiko seperti industri hiburan malam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar pihak manajemen Club "XX" dapat lebih memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis karyawan dengan mengembangkan program intervensi yang menumbuhkan self-compassion. Program ini dapat diwujudkan melalui pelatihan mindfulness, workshop pengelolaan stres, serta fasilitas konseling psikologis yang bersifat preventif dan rehabilitatif. Langkah ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif, sehat secara emosional, dan membantu karyawan menghadapi dinamika kerja yang kompleks. Selain itu, karyawan diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya self-compassion dalam mengelola tekanan dan tantangan yang melekat pada pekerjaannya. Melalui kebiasaan refleksi

diri, mengatur waktu istirahat yang cukup, serta membangun relasi yang positif dengan rekan kerja dan orang-orang terdekat, karyawan dapat memperkuat mekanisme koping yang adaptif, menjaga keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Peneliti juga merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan studi dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai divisi dan jabatan di industri hiburan malam. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait dinamika self-compassion dalam konteks kerja yang unik ini. Selain itu, penting untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi self-compassion, seperti persepsi stigma sosial, pengalaman kerja sebelumnya, atau faktor budaya yang mungkin menjadi variabel yang relevan untuk dieksplorasi lebih lanjut. Dari sisi akademik, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang memperkaya literatur psikologi, khususnya dalam pengembangan konsep self-compassion dalam konteks kerja berisiko tinggi. Harapannya, temuan ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologi terapan yang lebih kontekstual, adaptif, serta sesuai dengan kebutuhan karyawan yang bekerja di lingkungan kerja yang penuh tekanan seperti industri hiburan malam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>

- Angerer, P., Schmook, R., Elfantel, I., & Li, J. (2017). Night Work and the Risk of Depression: A Systematic Review. *Deutsches Aerzteblatt Online*, 114(24). <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0404>
- Cahyani, T. C., & Fajirianthi. (2023). The Effect of Self-Compassion and Perceived Organizational-Support on Workplace Well-Being. *Proceeding Series of Psychology*, 1(2), 38–48.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Emiliussen, J., Engelsen, S., Christiansen, R., & Klausen, S. H. (2021). We are all in it!: Phenomenological Qualitative Research and Embeddedness. *International Journal of Qualitative Methods*, 160940692199530. <https://doi.org/10.1177/1609406921995304>
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2016). Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797–816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Hairul. (2018). Gambaran Kecemasan pada Wanita Pekerja Tempat Hiburan Malam (Wanita Penghibur) . *MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI*, 1(1), 66. <https://doi.org/10.31293/mv.v1i1.3499>
- Kaufmann, S., Ciarrochi, J., Yap, K., & Ferrari, M. (2023). Perceived Parenting Style and Adolescent Self-Compassion: A Longitudinal, Within-Person Approach. *Mindfulness*, 14(11), 2745–2756. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02232-2>
- Madrid, H. P. (2020). Emotion Regulation, Positive Affect, and Promotive Voice Behavior at Work. *Frontiers in Psychology*, 11(1739). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01739>
- Marchelia, V. (2014). Stres Kerja Ditinjau dari Shift Kerja pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1775>

- Nasir, N., & Sukmawati, S. (2023). Analysis of Research Data Quantitative and Qualitative. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 7(1), 368-373.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Safrina, U. F., & Masykur, A. M. (2020). “BEKERJA DALAM STIGMA”(Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Bekerja pada Sales Promotion Girl). *Jurnal EMPATI*, 7(2), 604-613.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2022). How to conduct an effective interview; a guide to interview design in research study. *International Journal of Academic Research in Management*, 11(1), 39-51.
- Uwamusi, C. B., & Ajisebiyawo, A. (2023). Participant Observation as Research Methodology: Assessing the Defects of Qualitative Observational Data as Research Tools. *Asian Journal of Social Science and Management Technology*, 5(3), 19-32.