

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dra.Fransisca Mujijanti, M.M. mengatakan gerakan emansipasi perempuan mulai tumbuh dan berkembang sejak awal abad ke-20 dan awalnya gerakan ini hanya menuntut pemerintah untuk lebih memberikan perhatian pendidikan bagi kaum perempuan. Seiring berjalannya waktu para pengusung gerakan ini mulai menyerukan kesetaraan *gender* dan kebebasan berkariir di segala bidang, mereka berusaha untuk membuka kesempatan seluas-luasnya agar kaum perempuan bisa tampil diluar rumah. Di masa lampau, perempuan terikat dengan nilai-nilai tradisional yang mengakar di masyarakat. Perempuan yang berkariir untuk mengembangkan keahliannya di luar rumah, dianggap telah melanggar tradisi sehingga dikucilkan dari pergaulan masyarakat dan lingkungannya. Mereka kurang mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri di tengah-tengah masyarakat.

Perempuan sudah tidak asing lagi didalam dunia pekerjaan jurnalistik, jurnalistik itu sendiri merupakan suatu kegiatan penyiapan, penulisan, penyuntingan dan penyampaian berita kepada khalayak yaitu melalui media cetak maupun media elektronik, seperti televisi. Perempuan yang bekerja dalam bidang jurnalistik suatu media elektronik televisi menjadi sorotan, karena perempuan masih dianggap bukan sebagai pekerja yang cakap atau mampu, khususnya setelah berkeluarga dan memiliki anak. Pernyataan lain yang dipaparkan oleh

aliansi karyawan indonesia yaitu belum adanya fasilitas peliputan di malam hari dan gaji karyawan perempuan yang masih di bawah standar upah layak karyawan (Jejak Jurnalis Indonesia, 2012).

Perempuan yang bekerja dalam industri media memiliki jam kerja rata-rata lebih dari delapan jam perhari, atau cenderung memiliki jam kerja yang tidak menentu karena setiap saat ada tuntutan kerja yang sedemikian rupa menuntut untuk diselesaikan segera dengan mengacu pada *deadline*. Keadaan dengan jam kerja yang tidak beraturan dan cenderung lebih besar dari jam kerja rata-rata ini, berpeluang membuat para pekerja perempuan sulit untuk mengatur waktu bagi kepentingan pribadi. Beberapa media secara terbuka tidak memberikan waktu istirahat khusus untuk karyawannya. Berdasarkan data dari aliansi karyawan Indonesia terdapat perbedaan antara harapan dengan kenyataan, rata-rata perempuan yang bekerja pada media elektronik di Jakarta berharap dapat bekerja seiar 40-50 jam per minggu tetapi pada kenyataannya mereka bisa bekerja 60 jam perminggu bahkan terkadang lebih dari 60 jam (Jejak Jurnalis Indonesia, 2012).

Berdasarkan data wawancara perempuan yang bekerja dalam bidang jurnalistik dengan fokus divisi *news* memiliki tugas mencari dan mengumpulkan laporan berita. Saat berita tersebut dilaporkan, laporan itu akan menjadi fakta atau ide terkini yang dipilih secara sengaja oleh redaksi pemberitaan untuk disiarkan. Asumsinya, berita yang terpilih dapat menarik perhatian khalayak banyak karena mengandung unsur berita. Mereka juga bertugas dan bertanggungjawab dalam pengemasan dan bagaimana berita disajikan, selain itu juga bertanggungjawab dalam menentukan sudut pandang dari setiap informasi yang telah diperoleh, dan

bertanggungjawab pada setiap program berita yaitu; Kompas pagi, Kompas siang, Kompas petang, Kompas malam.

Berdasarkan survai awal yang dilakukan penulis, dijumpai adanya beberapa tuntutan yang dihadapi oleh karyawan perempuan yang dipekerjakan pada Divisi *News*, misalnya, walaupun mereka diberikan waktu libur oleh perusahaan, mereka tetap harus siap 24 jam apabila mendapatkan tugas liputan yang mendesak. Mereka juga bersedia untuk ditempatkan di dalam maupun di luar kota dan tidak jarang harus menetap di lokasi peliputan selama satu hingga dua minggu sehingga jadwal kerja cenderung bersifat dinamis (tidak menentu). Jam kerja yang tidak dinamis itu terkadang mencapai 12 jam perhari atau bahkan lebih, adapula *deadline* tugas yang ketat karena adanya tuntutan untuk menyajikan berita teraktual pada setiap program berita dan kurang memadainya fasilitas peliputan malam: seperti tidak adanya uang lembur ketika harus bekerja malam dan uang makan.

Pekerja yang bertindak sebagai produser harus mampu mengemas berita yang memiliki daya tarik tinggi sekalipun durasi tayangnya sangat terbatas, mengingat keterbatasan sumber daya manusia di televisi ini, maka tidak jarang seorang produser harus menangani dua program sekaligus. Kendala lainnya yang masih dirasakan adalah upah kerja yang cenderung masih dibawah standar karyawan. Kesemua kendala di atas menjadikan para pekerja merasa tidak puas, ada semacam rasa frustrasi ketika menghadapi persoalan atau tuntutan-tuntutan pekerjaan.

Pekerja media televisi secara khusus di divisi *news* memiliki jam kerja yang tidak biasa. Responden memiliki pola jam kerja secara bergantian (*shifting*). Ada 4 jam kerja yang diberlakukan di divisi news Kompas TV; Shift I : 07.00 – 16.00 (Produser Kompas siang & Reporter Reguler), Shift II : 11.00 – 20.00 (Produser Kompas Petang), Shift III : 14.00 – 23.00 (Produser Kompas Malam & Reporter Siang) dan Shift IV : 22.00 – 07.00 (Produser Kompas Pagi & Reporter Jaga Malam). Aturan yang berlaku untuk lama jam bekerja bagi responden adalah 9 jam, namun tak sedikit dari responden yang seringkali harus bekerja melebihi jam kerja yang telah ditentukan.

Bekerja dalam bidang media khususnya pada divisi “*News*” memiliki banyak tantangan sekaligus hambatan, sebagaimana diungkapkan oleh produser manager divisi *news*. Menurutnya, divisi *news* memiliki tenggang waktu yang sempit untuk menyelesaikan rangkaian kegiatan mulai dari proses peliputan, *editing* hingga waktu tayang. Karena itu, harus diselesaikan dengan cepat dan akurat. Dikatakan juga, divisi *news* ini masih kekurangan karyawan, sehingga tidak jarang beberapa produser menanggulangi lebih dari satu program dengan waktu tayang yang sempit. Akibatnya, terkadang produser-produser program dan timnya melakukan kesalahan sehingga tayangan yang seharusnya sudah selesai harus mengalami penundaan penayangannya atau bahkan batal ditayangkan karena keadaan di atas.

Pihak *Human Resource Development* juga mengakui adanya kendala yang sering dialami, diantaranya adalah kurangnya komunikasi antara reporter dengan koordinator liputan, atau koordinator liputan ke produser. Dikatakan juga, bahwa

tuntutan paling besar memang lebih sering tertuju kepada reporter, koordinator lapangan dan produser sehingga ketiganya harus bekerjasama agar dapat menyajikan liputan berita yang menarik dan tepat dengan ketersediaan waktu yang terbatas. Ditambahkan, pekerjaan sebagai karyawan memang berbeda jika dilihat berdasarkan jam kerja. Jam kerja wanita karir pada umumnya mulai dari jam 08.00 pagi hingga pukul 16.00, bekerja di bidang karyawantik khususnya divisi *news* tidak mengenal waktu. Tidak jarang para *karyawan* harus bekerja lebih dari 8 jam dan selama 24 jam harus siap sedia diberi tugas serta siap ditempatkan dimanapun, karena peristiwa dapat terjadi sewaktu-waktu, tidak mengenal hari libur nasional maupun penanggalan merah. Oleh karenanya, pekerjaan sebagai wartawan televisi (*jurnalis*) memiliki tantangan yang tidak kecil, dan sudah pasti banyak waktu yang harus dikorbankan untuk bekerja dan berada di lapangan.

Pihak *human resources development* juga mengatakan terdapat *turn over* yang terjadi di dalam divisi news Kompas TV Jakarta, *turn over* lebih banyak terjadi pada karyawan perempuan yang telah berkeluarga dan hal ini terjadi dikarenakan mereka merasa sulit membagi waktu antara pekerjaan dengan tuntutan domestik.

Berdasarkan survai awal kepada 10 responden, didapatkan 60% responden mengatakan merasa gagal, tidak berdaya dan menyalahkan dirinya saat tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga mengakibatkan penayangan berita harus ditunda. Ini dimaknai sebagai ketidakmampuannya melaksanakan tugas dan tanggung jawab dalam pekerjaannya. Sebesar 40% responden menyatakan belum

pernah menemukan kegagalan, dan jika hal tersebut terjadi sebisa mungkin diselesaikan dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan survai awal mengenai waktu bagi dirinya sendiri didapatkan bahwa jam kerja yang tinggi dan waktu yang terbatas membuat 50% dari mereka mengatakan tidak memiliki waktu bagi kepentingan pribadi, misalnya untuk melakukan hobinya juga untuk menyenangkan dirinya sendiri, dan sisanya mengatakan bahwa waktu pribadinya adalah bersama dengan keluarga, teman-teman kantor atau ketika memiliki waktu luang sejenak di kantor.

Self compassion sangat dibutuhkan pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news mengingat tanggung jawab pekerjaan yang berat dan tuntutan untuk bekerja dengan maksimal mengharuskannya untuk lebih terbuka dan sadar terhadap penderitaannya sendiri, tanpa harus menghindar dari penderitaan itu sendiri dengan memberikan kebaikan atau kepedulian dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristen Neff dengan beberapa peneliti didapatkan hasil bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang tergolong rendah dibandingkan lelaki (Neff, 2003). Dan mencermati situasi tersebut, secara umum karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* memiliki berbagai masalah dan hambatan, untuk itulah diperlukan keadaan psikologis yang sehat dan produktif, tanpa harus menyalahkan dirinya mengenai

kesulitan atau keadaan tertekan yang dihadapi dan menganggap situasi tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2003).

Dalam psikologi dikenal istilah *self-compassion* yaitu keterbukaan dan kesadaran terhadap kesulitan diri sendiri, tanpa menghindar dari kesulitan itu, memberikan kasih sayang dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua orang (Neff,2003). Dengan demikian *self-compassion* akan membantu karyawan perempuan yang bekerja didalam divisi *news* untuk lebih terbuka terhadap kesulitan diri sendiri dan tidak menghindar atau lari dari penderitaannya itu. Mereka juga diajarkan untuk tidak mengeluh bahkan melihat kesulitannya juga dialami oleh karyawan perempuan lainnya bekerja dalam divisi *news* maupun yang bekerja dalam bidang lainnya. Hal-hal yang telah dipaparkan diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja didalam divisi news Kompas TV Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana derajat *Self-compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* Kompas TV Jakarta.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Self-Compassion* berikut komponen-komponen pendukungnya.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui derajat *Self-Compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* Kompas TV Jakarta berikut komponen-komponennya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan ilmiah

1. Memberikan informasi tambahan dalam bidang *Positive Psychology* mengenai *self-compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja didalam divisi *news* Kompas TV Jakarta.
2. Memberi informasi mengenai *Self-Compassion* kepada peneliti lain yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut, khususnya pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* Kompas TV Jakarta.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada koordinator divisi *news* mengenai pentingnya *Self- Compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja dalam bidang media, sebagai pertimbangan untuk lebih terbuka dan menyadari permasalahan

atau kesulitan yang dialaminya tanpa harus menghindari kesulitan atau menyalahkan diri .

2. Memberikan informasi kepada koordinator divisi *news* mengenai derajat *Self-compassion* yang dimiliki oleh karyawan perempuan yang bekerja di dalam Kompas TV Jakarta, agar dapat meningkatkan *Self-compassion* dan kesejahteraan.

1.5 Kerangka Pemikiran

Perempuan sudah tidaklah asing didalam dunia jurnalistik, mulai banyak perempuan yang turut berkecimpung di dalam dunia yang dulunya masih banyak di dominasi oleh kaum lelaki, tetapi berdasarkan data yang telah dikumpulkan oleh *Aliansi Jurnalis Indonesia (AJI)*, karyawan perempuan juga mengalami persoalan khusus dalam karirnya; yaitu dimana mereka harus menyelesaikan dua hal sekaligus antara kepentingan pribadinya dan pekerjaan dikantor. Hambatan lain juga muncul saat yang bersangkutan mengalami pelbagai persoalan yang terkait dengan kodrat perempuan, yaitu sebagai ibu rumah tangga seringkali mereka merasa tidak mampu dan terpaksa harus pindah atau mengundurkan diri dan bekerja dibalik layar (Jejak Jurnalis Perempuan,2012).

Karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta memiliki *job description* mencari dan mengumpulkan laporan berita, ketika berita tersebut dilaporkan, laporan tersebut akan menjadi fakta atau ide terkini yang dipilih secara sengaja oleh redaksi pemberitaan untuk disiarkan dengan anggapan bahwa berita yang terpilih dapat menarik perhatian khalayak

banyak karena mengandung unsur berita. Mereka juga bertugas dan bertanggung jawab untuk pengemasan berita, bagaimana berita disajikan, dan menentukan sudut pandang dari setiap informasi yang telah didapatkan, dan bertanggungjawab pada setiap program berita. Mereka harus mengerjakan setiap informasi berita dan menyajikan berita tersebut kepada khalayak dengan waktu yang terbatas dan deadline yang ketat (Jejak Jurnalis Indonesia, 2012).

Berdasarkan penjabaran mengenai *job description* dan tantangan yang harus dihadapi oleh karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news, dimana mereka harus bekerja tanpa mengenal hari libur atau tanggal merah bahkan terkadang sulit bagi mereka untuk berkumpul atau berlibur bersama keluarga dan menghabiskan waktu untuk dirinya sendiri. Terkadang mereka juga harus bekerja lembur karena kurangnya sumber daya manusia sehingga mereka harus mengerjakan dua program sekaligus di waktu yang bersamaan. Hal inilah yang membuat karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news membutuhkan *self-compassion*, karena keadaan yang dihadapinya dan tidak adanya waktu luang untuk memanjakan dirinya sendiri membuat mereka harus lebih terbuka terhadap penderitaannya sendiri, dan memberikan pengertian terhadap dirinya tanpa harus menghakimi kegagalan atau kekurangan yang dialaminya (Neff, 2003).

Berkaitan dengan kemampuan pemfungsian psikologis yang adaptif, dalam beberapa tahun terakhir ini para periset telah menguji konstruk *self-compassion* sebagai seentuk adaptasi terhadap hubungan *self-to self* (Gilbert & Irons, 2005; Leavy, Adams, & Tate, 2004; Leavy et al., 2005; Neff, Hsieh, &

Dejitthirat, 2003a, 2005 dalam Neff et al., 2007). *Self-compassion* mencakup di dalamnya kepedulian dan perasaan peduli terhadap diri sendiri manakala berhadapan dengan kesulitan atau penderitaan atau ketidakmampuan (Bennett-Goleman, 2001; Brach, 2003; Hanh, 1997; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997 dalam Neff et al., 2007). Karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news seringkali dihadapkan pada berbagai macam persoalan dalam pekerjaannya, bahkan seringkali mereka tidak memiliki waktu pribadi untuk dirinya sendiri, karena itu perlu menumbuhkembangkan *self-compassion* sebagai suatu bentuk adaptasi psikologisnya agar terhindar dari keadaan tertekan (*stress*) akibat kesulitan atau ketidakmampuan yang dihadapi; sebagai bentuk dari penerimaan diri (*self-acceptance*) yang sehat berupa representasi dari sikap mental yang hangat dan menerima aspek-aspek pada diri dan kehidupan yang tidak disukai (Neff et al., 2007).

Self-compassion itu sendiri, terdapat tiga komponen utama (Neff, 2003b dalam Neff et al., 2007), yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*. *Self-kindness* merujuk pada kemampuan karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news untuk berbaik hati, peduli dan memahami diri sendiri saat menghadapi kesulitan, ketidaknyamanan, atau kegagalan. Misalnya ketika mereka melakukan kesalahan di dalam tugas sehingga membuat beberapa program tertunda untuk ditayangkan. Dalam pengertian ini seseorang menawarkan kepada dirinya sendiri kepedulian dan pemahaman yang tidak menyalahkan diri dan bukan meremehkan perasaan tertekan yang dialami atau menghakimi diri sendiri dengan kritikan (*self-*

judgement). Proses ini biasanya menyertakan pengenalan bahwasanya ketidaksempurnaan, ketidaknyamanan dalam menghadapi kesulitan hidup adalah bagian dari pengalaman hidup semua orang – artinya pula semua manusia mengalaminya dan bukan hanya dialami oleh diri ‘saya’ seorang (Neff, 2009).

Common humanity merujuk pada kemampuan karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta untuk mengakui bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia sehingga tidak beralasan untuk merasa terasingkan oleh satu bentuk kesalahan. Karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news yang memiliki *Self-compassion* tinggi akan menganggap bahwa masalah seperti kegagalan program yang tertunda, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas juga dialami oleh karyawan perempuan lain yang juga bekerja di dalam divisi news, ketika mereka menghadapi kesulitan dan menyadari bahwa kesulitan yang sama juga dialami oleh setiap manusia. Pandangan serupa ini dapat membantu mereka untuk menanggulangi rasa takut mereka terhadap penolakan (Collins, 1997)

Komponen ketiga adalah *mindfulness*, merujuk pada upaya memertahankan satu pengalaman menyenangkan dan menyeimbangkan perspektif, bukan melebih-lebihkan satu penderitaan tentang cerita yang didramatisir. Aspek *mindfulness* dapat membantu ia untuk tidak melakukan perenungan diri yang berlebihan atas pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan pesimistis, dan karenanya proses ini memiliki peranan penting dalam ketidakmampuan psikologis (Nolen-Hoeksema, 1991).

Komponen-komponen *Self-Compassion* di atas jika diadaptasikan kepada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta sehubungan dengan ketidaknyamanan atau kesulitan yang dihadapi, di dalam pekerjaan, maupun dirinya sendiri. Menurut Curry & Barnard (2011), ketiga komponen *self-compassion* itu saling memengaruhi satu sama lain. Jika ia memberikan kasih sayang, perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan yang ada pada dirinya, tidak akan merasa malu atas kekurangannya itu dan tidak akan menarik diri dari orang lain ia akan lebih memilih untuk mengakui dan membagikan hal itu dengan orang lain, sehingga mereka juga bisa mengamati bahwa masih banyak ia lain yang juga melakukan kesalahan (Neff, 2011).

Komponen-komponen tersebut saling berkorelasi dan menghasilkan derajat *self-compassion* yang berbeda pada diri seseorang, tidak terkecuali karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta. Seseorang dikatakan memiliki *self-compassion* yang tinggi jika korelasi antar ketiga komponennya tinggi. *Self-kindness* yang tinggi dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*, dan jika karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta dapat menerima tantangan atau penderitaan yang dihadapinya sebagai konsekuensi telah berkecimpung dalam dua kegiatan sekaligus, tidak akan mengkritik diri secara berlebihan dan tidak menarik diri dari lingkungan. Ia ini tetap berinteraksi dengan orang lain, mengamati bahwa masih banyak orang lain yang juga mengalami pilihan yang sama dengan dirinya sehingga akan menguatkannya untuk bertahan dalam

menghadapi situasi ini, tanpa melebih-lebihkan masalahnya dan mencari cara untuk menghibur diri agar tidak larut dengan pengalamannya (Neff, 2009).

Kedua, tingginya *common humanity* dapat meningkatkan derajat *self-kindness* dan *mindfulness*. Saat perempuan berkeluarga yang bekerja di didalam divisi news Kompas TV Jakarta menyadari bahwa tuntutan atau penderitaan yang didapatkannya, baik dari dirinya sendiri, keluarga maupun domestik dapat pula dialami oleh orang lain. Oleh karena itu tidak ada alasan untuk mengeritik atau menghakimi diri secara berlebihan, melainkan hendaknya mampu menghibur dirinya sendiri atau peduli dengan dirinya sendiri agar supaya karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news tidak akan terus-menerus merasakan kesedihan atau terbelenggu oleh kejadian yang dialaminya. Akibatnya, akan timbul pemahaman bahwa orang lain mungkin saja memiliki pengalaman yang lebih buruk dari dirinya, sehingga tidak ada gunanya melebih-lebihkan perasaan dan pengalamannya itu (Neff, 2011).

Mindfulness dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity*, dengan dimilikinya pemahaman bahwa orang lain memiliki pengalaman lebih buruk dari pengalamannya, dapat membuat karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta terhindar dari kritik diri yang berlebihan dan membuat mereka untuk tidak larut didalam masalahnya dan memunculkan kesadaran bahwa dirinya bukan satu-satunya orang yang mengalami penderitaan atau tuntutan didalam diri, keluarga maupun pekerjaan, oleh karena itu ia lebih mudah untuk menerima apa yang terjadi pada dirinya (Neff, 2011).

Sebagai kelengkapan dalam memberikan gambaran yang lebih utuh maka penulis akan menjaring data sosio-demografik dari responden, yang mencakup usia, rata-rata jam kerja perhari, masa kerja. Penulis memandang data sosio-demografis di atas memiliki sangkut-paut dengan *self-compassion* responden. Sebagai ilustrasi, masa kerja ada kaitannya dengan *mindfulness* dimana semakin lama individu bekerja semakin individu mampu untuk melihat pengalaman yang dialami dengan sudut pandang objektif (Neff, 2011). Data sosiodemografis lain yang digambarkan adalah usia yang ada kaitannya dengan *common humanity*, semakin tinggi usia individu semakin individu dapat mengatur kehidupannya, dapat melihat pengalaman yang dialaminya merupakan bagian dari kehidupan dan dapat menerima diri apa adanya.

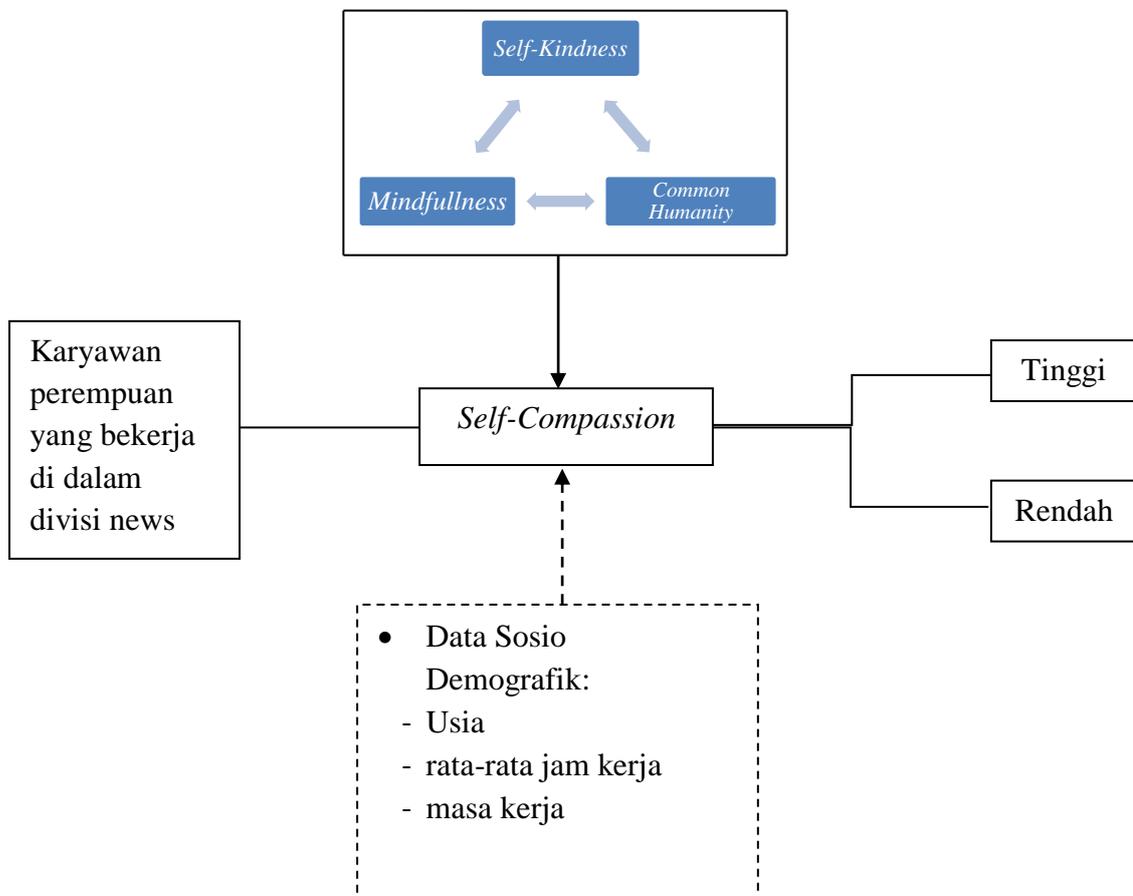
Karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* dan memiliki *self-compassion* tinggi akan memahami kekurangannya mengenai waktu yang terbatas untuk dirinya sendiri dan mencoba untuk mencari waktu kosong sejenak ketika mengalami kesulitan. Mereka juga berempati terhadap hal tersebut dan melihat terdapat perempuan lainnya yang menjalani peran yang sama dengan dirinya sehingga individu menjadi lebih terhubung dengan orang lain dalam perjalanannya yang juga memiliki kekurangan dan kerentanan dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respon yang lebih baik. Mereka dapat memberikan rasa aman dan perlindungan kepada dirinya, menyadari bahwa kekurangan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia.

Karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* dan memiliki *self-compassion* rendah tidak akan memahami kekurangannya mengenai waktu

yang terbatas, sudah tidak memiliki waktu luang untuk dirinya sendiri maupun keluarga, mereka akan menyalahkan dirinya sendiri ketika merasa gagal atau merasa tidak nyaman dengan keadaannya. Mereka juga lebih memilih untuk keluar dari pekerjaan dan rentan pula terhadap kecemasan dan depresi serta berfikiran negatif tentang kejadian yang tidak menyenangkan sehingga cenderung menghakimi dirinya sendiri.

Self-compassion yang ada pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi *news* dapat terlihat dari kemampuannya dalam melawan reaksi negatif dari kejadian yang tidak diinginkan, seperti kesulitan, kegagalan, penghinaan, penolakan, dan pemikiran negative dari pengalaman kehidupan sebelumnya (Neff, 2009). Partisipan yang memiliki pengalaman *self-compassion* tinggi menunjukkan bahwa emosi negatif berkurang ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, menerima kritikan dari orang lain dan menjadikan kesulitan sebagai pengalaman hidup sehari-hari (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007).

Berikut ini bagan kerangka pemikiran *Self-compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja di bidang media elektronik “X” di Jakarta adalah sebagai berikut :



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka dapat ditarik sejumlah asumsi sebagai berikut:

1. Karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta memiliki *self-compassion* yaitu tinggi atau rendah.
2. *Self-Compassion* karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta dapat dilihat dari 3 komponen pembentuk yaitu: *Self-Kindness*, *common-humanity*, dan *Mindfulness*.
3. *Self-Compassion* pada karyawan perempuan yang bekerja dalam bidang media “X” di Jakarta dipengaruhi oleh data sosio-demografik seperti: usia, rata-rata jam kerja perhari dan masa kerja.