

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA WANITA KARIR

Riska Firda Yuliana

10520891

ABSTRAK

Wanita karir sering menghadapi tantangan emosional yang besar dalam keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan memahami pengaruh self-compassion, wanita karir dapat lebih baik dalam merawat diri mereka secara emosional dan mengembangkan strategi coping yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh self-compassion terhadap emotion-focused coping pada wanita karir. Melibatkan 120 responden wanita karir berusia 24 hingga 44 tahun yang memiliki pengalaman kerja minimal tiga tahun serta memiliki pekerjaan tetap di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis pengaruh antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-compassion dan emotion-focused coping, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Nilai R Square yang diperoleh adalah 0,577, yang berarti self-compassion berkontribusi sebesar 55,7% terhadap emotion-focused coping, sementara sisanya 44,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan tingkat stres pekerjaan. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat self-compassion dan emotion-focused coping yang tinggi, dengan variasi berdasarkan usia, jenis pekerjaan, dan lama masa kerja. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai pentingnya self-compassion dalam mengelola stres dan emosi, serta menyarankan perlunya pengembangan strategi intervensi untuk mendukung kesejahteraan psikologis wanita karir. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi industri dan organisasi.

Kata Kunci: *Self-compassion, emotion-focused coping, wanita karir*

(xi + 54 + Lampiran)

Daftar Pustaka (1984 - 2023)