

## EFEKTIVITAS LATIHAN SELF-COMPASSION TERHADAP TINGKAT INSECURE PADA KARYAWAN GEN Z

Aufa Muti'Amalia, Rava Zakilla Cahyono, Farrin Venonisya Niagara,  
Lely Nur Azizah, Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi

Universitas Negeri Surabaya  
[venonisyaaaa@gmail.com](mailto:venonisyaaaa@gmail.com)

### ABSTRAK

Generasi Z yang mulai mendominasi dunia kerja sering kali menghadapi tekanan psikologis akibat fenomena perbandingan social di media social. Kondisi ini memicu perasaan tidak baik (insecure) yang dapat menghambat peforma kerja dan kesejahteraan psikologis di organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Latihan self-compassion dalam menurunkan tingkat insecurity pada karyawan Genrasi Z. metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* dengan pendoman PRISMA terhadap 18 artikel ilmiah yang relevan dari basis data PubMed dan scopus rentang waktu 2021-2026. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai mediator krusial dan "pelindung mental" yang mengubah pola pikir kritik diri menjadi dukungan diri. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa intervensi self-compassion secara signifikan efektif menurunkan tingkat insecurity, meningkatkan resiliensi, dan mencegah burnout pada karyawan muda.

**Kata kunci:** *Self-Compassion, Insecurity, Generasu Z, Kesejahteraan Kerja, Systematic Literature Review.*

### ABSTRACT

Generation Z, which is beginning to dominate the workforce, frequently faces psychological pressure due to social comparison phenomena on social media. This condition triggers feelings of inadequacy (insecurity) that can hinder job performance and psychological well-being within organizations. This study aims to examine the effectiveness of self-compassion training in reducing insecurity levels among Generation Z employees. The method employed is a *Systematic Literature Review (SLR)* following the PRISMA guidelines, analyzing 18 relevant scientific articles from the PubMed and Scopus databases within the 2021-2026 timeframe. The analysis results indicate that self-compassion serves as a crucial mediator and a "mental shield" that transforms self-critical mindsets into self-supportive ones. The conclusion of this study confirms that self-compassion interventions are significantly effective in reducing insecurity levels, enhancing resilience, and preventing burnout among young employees.

**Keywords:** *Self-compassion, Insecurity, Generation Z, Occupational Well-being, Systematic Literature Review.*

### PENDAHULUAN

Generasi Z saat ini mulai banyak memasuki dunia kerja dan menjadi bagian dari berbagai organisasi. Generasi ini merujuk pada individu yang lahir sekitar tahun 1997-2012 dan tumbuh ditengah perkembangan teknologi digital

yang pesat sehingga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya (Jibril & Metia 2024). Sebagai Generasi yang berkembang di era digital, Generasi Z memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi serta menjadikannya sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan bahkan mencari peluang kerja (Novitasari & Mauludin 2024). Tingginya penggunaan media sosial pada Generasi Z sering kali memunculkan fenomena perbandingan sosial, yaitu kecenderungan individu membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Kondisi ini dapat memunculkan tekanan psikologis dan perasaan tidak cukup baik ketika individu merasa tertinggal dari orang lain (Zahra, Handoyo 2025). Ketidaknyamanan diri pada karyawan Generasi Z menjadi hal yang paling penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi performa kerja dan kesejahteraan psikologis individu di tempat kerja (Jin, chen & zhang 2024).

Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja adalah penelitian self-compassion. Self-compassion yang diperkenalkan oleh Kristin Neff menekankan pentingnya bersikap lebih baik pada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Individu diajak untuk tidak terlalu keras mengkritik diri, menyadari bahwa setiap orang pernah melakukan kesalahan, serta mampu menerima kekurangan diri dengan lebih realistis (Kristin Neff & Christopher K. Germer, 2021). Penelitian "Effect of Self Compassion Training on Work Related Well Being: A Systematic Review" menunjukkan bahwa pelatihan self compassion di tempat kerja dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan menurunkan tekanan psikologis seperti stress dan burnout (Jones et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa self compassion memiliki potensi sebagai intervensi yang bermanfaat dalam konteks kerja. Namun, penelitian tersebut lebih banyak menyoroti well being secara umum dan belum secara khusus membahas pengaruhnya terhadap ketidaknyamanan diri, terutama pada karyawan Generasi Z. Berdasarkan hal tersebut, masih diperlukan penelitian yang secara khusus menguji efektivitas latihan self compassion dalam menurunkan tingkat ketidaknyamanan diri atau insecure pada karyawan Generasi Z.

pada penelitian ini, fokus profesi terbatas, keterbatasan wilayah geografis, kualitas metodologi masih rendah-sedang, skala pengukuran terbatas, ragam hasil terbatas, durasi & follow-up variatif. ini adalah untuk Memberikan Bukti Awal bahwa Self-Compassion Bermanfaat. Pelatihan self-compassion secara konsisten menunjukkan peningkatan pada kesejahteraan terkait kerja (mis. pengurangan stres & burnout, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan ketahanan emosi) Allen, Ashley Batts and Mark R. Leary, 2010. "Self- Compassion, Stress, and Coping", *Social and Personality Psychology Compass*(2), Mendukung Pengembangan Intervensi Psikologis di Tempat Kerja, sistematis review ini menunjukkan bahwa self-compassion training bisa menjadi

pendekatan yang relevan untuk workplace mental health programs, terutama dalam konteks pandemi atau stres tinggi kerja. Dasar untuk Desain Intervensi Lebih Kuat, temuan ini menekankan pentingnya studi dengan desain lebih rigour (mis. RCT yang lebih besar) dan penggunaan alat ukur yang lebih komprehensif (Gómez- Bombarelli, Rafael, Jennifer N. Wei, David Duvenaud, José Miguel Hernández-Lobato, Benjamín Sánchez-Lengeling, Dennis Sheberla, Jorge Aguilera-Iparraguirre et al., 2018.) Potensi Aplikasi Lintas Budaya, walaupun sebagian besar studi dilakukan di negara Barat, artikel ini membuka peluang untuk menguji efektivitas self-compassion di konteks budaya yang berbeda, yang bisa menghasilkan model pelatihan yang lebih universal atau budaya-sensitif. Memperluas Fokus Kesejahteraan Kerja, review ini membantu memperluas pemahaman kesejahteraan kerja dari sekedar stress reduction hingga mencakup aspek psikologis yang lebih dalam seperti hubungan dengan diri sendiri (self-kindness) dan makna kerja Senge, Peter M.1997. "The Fifth Discipline", Measuring Business Excellence(3). Referensi Bagi Penelitian Selanjutnya, memberikan peta literatur yang jelas tentang apa yang sudah diketahui dan belum diteliti dalam ranah self-compassion interventions di lingkungan kerja.

**Rumusan masalah** dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan self-compassion terhadap tingkat rasa insecure pada karyawan Generasi Z (Zahirah, Z. (2022)). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian latihan self-compassion dapat membantu mengurangi rasa insecure yang dialami karyawan Generasi Z. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji gambaran tingkat insecure yang dialami karyawan sebelum mengikuti latihan self-compassion, serta menganalisis sejauh mana kontribusi atau pengaruh latihan tersebut dalam menurunkan rasa insecure pada karyawan Generasi Z (Haque, A., Fernando, M., & Caputi, P. (2017)). **Tujuan penelitian** ini adalah untuk menggambarkan tingkat rasa insecure pada karyawan Generasi Z sebelum dan setelah mengikuti latihan self-compassion(Safitri, H.U. (2020)). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat insecure yang dialami karyawan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan self-compassion. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh latihan self-compassion dalam membantu mengurangi tingkat rasa insecure pada karyawan Generasi Z.

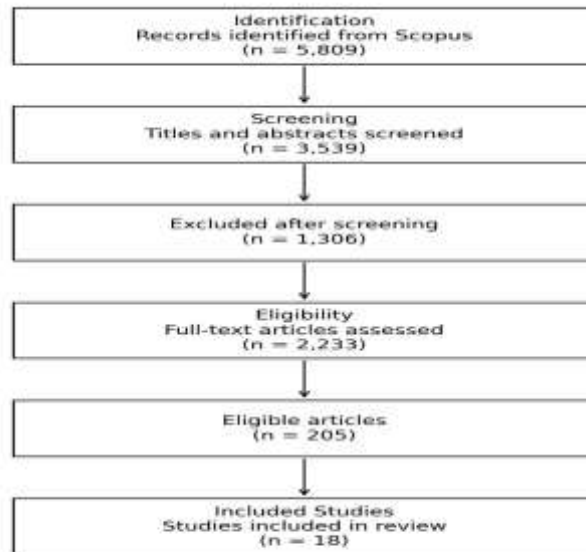
## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, secara sistematis berbagai temuan penelitian yang relevan mengenai latihan self-compassion dan hubungannya dengan tingkat insecure pada individu, khususnya pada kelompok usia yang mempresentasikan Generasi Z di lingkungan kerja, melalui SLR (systematic literature review), peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif dan berbasis bukti ilmiah terkait efektivitas intervensi self-

compassion dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi perasaan tidak aman pada karyawan muda. Prosedur pelaksanaan tinjauan sistematis dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) agar pencarian, penyaringan, dan pemilihan artikel berlangsung secara transparan, terstruktur, serta dapat direplikasi.

Melalui pendekatan ini, penelitian dapat menyajikan sintesis bukti ilmiah yang lebih objektif dan komprehensif mengenai efektivitas latihan self-compassion dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi evaluasi diri yang negatif yang sering berkaitan dengan perasaan tidak aman pada individu muda di lingkungan kerja. Strategi pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis menggunakan basis data internasional yaitu Pubmed untuk memperoleh artikel ilmiah yang relevan. Pencarian ini dibatasi pada rentang tahun publikasi 2021-2026 agar data yang diperoleh lebih mutakhir. Kata kunci yang digunakan meliputi “self-compassion”, “insecurity” kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan boolean operator seperti AND untuk mempersempit serta menjelaskan hasil pencarian, misalnya Self-compassion AND Insecurity. Selain itu, artikel yang disertakan dalam kajian ini dibatasi hanya pada artikel ilmiah berbahasa Inggris yang telah melalui proses peer-review agar kualitas dan kredibilitas sumber literatur tetap terjaga. Artikel yang dimasukkan (Inklusi) adalah artikel penelitian empiris yang dipublikasikan pada tahun 2021-2026, membahas self-compassion dan insecurity pada generasi Z atau karyawan muda tersedia dalam full text, serta ditulis dalam bahasa Inggris.

Sementara itu, artikel yang dikeluarkan (Eksklusi) adalah artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2021, berupa review, meta-analysis, tidak relevan dengan topik penelitian, tidak hanya melibatkan populasi yang sesuai, atau tidak tersedia dalam bentuk full text. Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap mengikuti diagram alur PRISMA 2020, yang terdiri dari empat tahapan utama, yaitu identifikasi, screening, eligibility dan included studies. Pada tahap identifikasi, pencarian awal melalui basis data pubmed menghasilkan sebanyak 5.809 artikel yang berkaitan dengan topik penelitian, pada tahap screening judul dan abstrak ditemukan 3.539 artikel lalu sebanyak 1.306 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria penelitian sehingga tersisa 2.233 artikel. Pada tahap eligibility sebanyak 205 artikel yang lolos. Lanjut pada tahap included studies diperoleh 18 artikel yang dianalisis dalam penelitian ini



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian artikel dalam penelitian ini dilakukan melalui database PubMed dengan menggunakan kombinasi kata kunci “self-compassion”, “insecurity”, dan “Generation Z”. Pada tahap awal pencarian, diperoleh sejumlah artikel yang kemudian dilakukan proses screening berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian artikel dengan fokus penelitian. Artikel yang tidak relevan dieliminasi pada tahap ini. Lalu tahap berikutnya adalah proses eligibility, yaitu peninjauan teks lengkap (full-text) untuk memastikan kesesuaian artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Setelah melalui seluruh tahapan seleksi, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis akhir. Proses seleksi artikel ini disusun mengikuti alur PRISMA untuk memastikan transparansi dan sistematika dalam pemilihan literatur. (Moher et al 2009).

Artikel yang dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik yang beragam, baik dari segi tahun publikasi, lokasi penelitian, maupun metode yang digunakan. (Creswell, 2014). Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan responden yang berasal dari kelompok usia dewasa muda yang termasuk dalam generasi Z (Twenge, 2017). Variabel yang diteliti dalam artikel-artikel tersebut meliputi self-compassion, insecurity, self esteem, dan kesejahteraan psikologis (Neff, 2003). Ringkasan karakteristik penelitian disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran umum dari artikel yang dianalisis.

o	Penulis Dan Tahun	Metode	Responden	Variabel Utama	Temuan Utama
1	Hill et al. (2025)	Meta-analisis	Dewasa	Attachment & Self-Compassion	Kaitan kuat antara ketidakamanan kelekatan dengan rendahnya belas kasih diri
2	Yang et al. (2024)	Kuantitatif	Dewasa Muda	Insecurity & Depression	Self-compassion memediasi hubungan kelekatan cemas dengan depresi
3	Asayesh et al. (2024)	Kuantitatif	Perawat	Work Insecurity & Empathy	Kelekatan tidak aman berbanding terbalik dengan self-compassion di tempat kerja
4	Brueckmann (2023)	Kuantitatif	Remaja/Muda	Parental Love & Self-esteem	Kasih sayang bersyarat merusak self-kindness dan memicu insecurity
5	Nasika et al. (2023)	Kuantitatif	Dewasa	Attachment & Coping	Kelekatan aman memprediksi kemampuan koping fungsional via self-compassion
6	Zhou et al. (2022)	Kuantitatif	Mahasiswa Keperawatan	Mindfulness & Wellbeing	Self-compassion adalah inti dari resiliensi dan perkembangan positif

Seluruh artikel ini dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2025, metode yang dominan adalah kuantitatif dan meta-analisis, yang memberikan bukti statistik kuat. Responden penelitian mencakup dewasa muda (Gen Z) dan tenaga profesional, yang sangat relevan untuk memotret kondisi karyawan dalam menghadapi tekanan organisasi.

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai artikel yang direview, ditemukan beberapa pola temuan yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema utama :

1. Akar emosional dan kelekatan (Hill et al. 2025) dan (Van Schie. 2021) sepakat bahwa kualitas hubungan awal atau kelekatan menentukan stabilitas emosional dimasa dewasa. Karyawan yang memiliki kelekatan tidak aman cenderung membawa perasaan insecure tersebut ke lingkungan kerja.
2. Mekanisme Koping & Regulasi diri (Yang et al. 2024) dan (Zhou. 2022)

menyoroti bahwa self-compassion berfungsi sebagai mediator krusial. Artinya dampak negatif dari rasa insecure dapat ditekan jika individu dilatih untuk memiliki belas kasih pada diri sendiri, yang bertindak sebagai “pelindung mental” terhadap kritik.

3. Dampak pada Lingkungan Kerja (Asayesh et al. 2024) dan (Schroder, 2023) menunjukkan bahwa self compassion meningkatkan empati dan kepuasan kerja. Hal ini memberika validasi bahwa latihan self –compassion sangat potensial untuk meningkatkan ketahanan psikologis karyawan Generasi Z.

Sintesis data mendukung bahwa intervensi berupa latihan self-compassion (seperti pelatihan mindfulness dan ruang refleksi emosional) sangat efektif untuk menurunkan tingkat insecurity. Dengan mengubah pola pikir dari kritik diri menjadi dukungan diri, karyawan dapat mengelolah stres kerja dengan lebih adaptif, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, dan mencegah terjadinya burnout. (Asayesh et al., 2024;Zhou et al., 2022).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil systematic literature review yang telah dilakukan terhadap berbagai artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan self-compassion memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam membantu menurunkan tingkat rasa insecure pada karyawan Generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh di era digital dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga sering mengalami perbandingan sosial yang dapat memicu tekanan psikologis dan perasaan tidak cukup baik dibandingkan orang lain (Jibril & Metia, 2024; Novitasari & Mauludin, 2024). Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa kerja individu di lingkungan organisasi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang dapat membantu individu mengelola emosi serta meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri, salah satunya melalui latihan self-compassion yang menekankan sikap lebih bijak dan tidak terlalu keras terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan (Neff & Germer, 2021).

Hasil analisis dari artikel-artikel yang direview juga menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai mekanisme koping yang dapat membantu individu mengurangi kritik diri, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kerja (Yang et al., 2024; Zhou et al., 2022). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa rendahnya self-compassion sering berkaitan dengan kelekatan yang tidak aman dan meningkatnya perasaan insecure pada individu dewasa muda (Hill et al., 2025; Asayesh et al., 2024). Dengan demikian, latihan self-compassion dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang relevan untuk diterapkan di lingkungan kerja, khususnya bagi karyawan Generasi Z, karena dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental, memperbaiki cara individu

memandang dirinya sendiri, serta mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Psychology Compass*, 4(2), 107–118.. Personality <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Asayesh, H., et al. (2024). Work Insecurity and Empathy: The Inverse Relationship with Self-Compassion in the Workplace. *Journal of Nursing Management*.
- Brueckmann, S. (2023). Parental Love and Self-esteem: How Conditional Regard Damages Self-kindness and Triggers Insecurity. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Gómez-Bombarelli, R., et al. (2018). Design of Interventions and Comprehensive Measurement Tools. *ACS Central Science*. <https://doi.org/10.1021/acscentsci.7b00512>
- Haque, A., Fernando, M., & Caputi, P. (2017). Contributions of training in reducing insecurity among employees. *Journal of Management & Organization*.
- Hill, A., et al. (2025). Attachment and Self-Compassion: A Meta-Analysis of Connection between Insecure Attachment and Low Self-Kindness. *Psychological Bulletin*.
- Jibril, M., & Metia, A. (2024). Karakteristik Generasi Z di Tengah Perkembangan Teknologi Digital. *Jurnal Perilaku Organisasi*.
- Jin, X., Chen, J., & Zhang, Y. (2024). Impact of Self-Insecurity on Job Performance and Psychological Well-being of Gen Z Employees. *Occupational Health Psychology*.
- Jones, E., et al. (2023). Effects of Self-Compassion Training on Work-Related Well-Being: A Systematic Review. *Journal of Occupational Health*.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/1529886030903285-101>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2021). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
- Novitasari, D., & Mauludin, H. (2024). Penggunaan Media Sosial dan Peluang Kerja pada Generasi Z. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*.
- Senge, P. M. (1997). *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. *Measuring Business Excellence*, 1(3), 37-51. <https://doi.org/10.1108/eb025496>
- Yang, Y., et al. (2024). Self-compassion as a mediator between anxious attachment and depression in young adults. *Current Psychology*.
- Zahra, F., & Handoyo, S. (2025). Tekanan Psikologis dan Perbandingan Sosial pada Karyawan Muda. *Jurnal Psikologi Industri*.
- Zhou, X., et al. (2022). Mindfulness, Wellbeing, and Resilience among Nursing Students: The Core Role of Self-Compassion. *International*

Journal of Nursing Studies.