



FENOMENA COMPULSIVE BUYING SEBAGAI STRATEGI COPING TERHADAP DISTRESS KERJA: DINAMIKA PSIKOLOGIS DAN PEMAKNAAN SUBJEKTIF PEKERJA

Vincensius Arnandho Raditya Putra¹, Dr. Ridwan Saptoto, S.Psi., M.A., Psikolog²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

email: ¹vincensiusarnandhoradityaputra@mail.ugm.ac.id, ²ridwan_psychology@ugm.ac.id

Abstrak: Tekanan kerja yang tinggi dalam dunia kerja modern kerap menimbulkan *distress* yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan performa pekerja. Fenomena ini kerap mendorong individu untuk mencari strategi *coping*, salah satunya melalui perilaku pembelian kompulsif (*compulsive buying*). Namun, penelitian mengenai pembelian kompulsif sebagai strategi coping pada konteks pekerja masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna subjektif pekerja di perusahaan X terhadap fenomena ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Temuan mengungkap dinamika psikologis berlapis yang membentuk siklus perilaku, yaitu: (1) pengalaman *distress* kerja; (2) manifestasi perilaku pembelian kompulsif oleh pekerja; (3) rasionalisasi sebagai mekanisme legitimasi diri; (4) dinamika pasca-beli sebagai penguat siklus perilaku. Dengan ini, temuan penelitian berkontribusi pada pemahaman teoretis serta implikasi praktis dalam menciptakan ekosistem kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis pekerja.

Kata Kunci: *distress kerja, pembelian kompulsif, coping strategy*

Abstract: High work pressure in the modern workplace often causes distress that negatively impacts workers' psychological well-being and performance. This phenomenon often drives individuals to seek coping strategies, such as compulsive buying. However, research on compulsive buying as a coping strategy in the workplace is still relatively limited. Therefore, this study aims to explore the subjective meaning of workers in company X regarding this phenomenon. This study uses a qualitative approach with phenomenological methods and Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal the layered psychological dynamics that shape the behavioral cycle, namely: (1) experiences of work distress; (2) manifestations of compulsive buying behavior by workers; (3) rationalization as a mechanism of self-legitimization; (4) post-purchase dynamics as a reinforcer of the behavioral cycle. Thus, the research findings contribute to theoretical understanding and practical implications in creating a work ecosystem that supports the psychological well-being of workers.

Keywords: *work distress, compulsive buying, coping strategies*