



## **SELF-COMPASSION DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA CALON TENAGA KERJA WANITA (TKW)**

**Shyam Bella Prastiwi<sup>1✉</sup>, Fatma Kusuma Mahanani<sup>2</sup>**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Disubmit 31 Agustus 2021  
Direvisi 9 September 2021  
Diterima 12 November 2021

### **Keywords:**

*Self-Compassion,  
Subjective Well-Being,  
Prospective TKW.*

### **Abstrak**

Menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW) dalam praktiknya tidak semudah yang dibayangkan. Banyaknya kesulitan yang dihadapi TKW tidak sejalan dengan tujuan mereka bekerja untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya. Kebahagiaan dan kesejahteraan hidup adalah konsep dari *subjective well-being*. Salah satu upaya yang dapat meningkatkan *subjective well-being* adalah dengan mengasahi diri sendiri yang biasa disebut dengan *self-compassion*. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 75 orang dengan menggunakan teknik sampling *Convenience Sampling*. Data penelitian diambil menggunakan tiga skala, yaitu skala modifikasi *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang terdiri dari 5 aitem, skala adaptasi *Scale of Positive Negative Experience* (SPANE) terdiri dari 12 aitem, dan modifikasi skala *Self Compassion Scale* (SCS) terdiri dari 26 aitem. Koefisien reliabilitas skala SWLS sebesar 0,637, koefisien reliabilitas skala SPANE positif sebesar 0,733 dan SPANE negatif sebesar 0,682 serta koefisien reliabilitas skala SCS sebesar 0,846. Metode analisis yang digunakan yaitu *correlation product moment spearman's rho* dengan menggunakan software statistik. Hasil olah data menunjukkan terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* dengan  $r$  hitung sebesar 0,380 taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 14% dan sisanya sebanyak 86% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

### **Abstract**

*Becoming a Female Worker (TKW) in practice is not as easy. The many difficulties faced by TKW are not in accordance with their goals. Happiness and well-being are concepts of subjective well-being. One of the efforts that can increase subjective well-being is to love oneself, which is commonly known as self-compassion. This study aims to determine the relationship between self-compassion and subjective well-being in prospective migrant workers in Semarang. This research is a correlational quantitative research. The sample used is 75 people using the Convenience Sampling sampling technique. Research data were taken using three scales, namely the modified Satisfaction With Life Scale (SWLS) which consisted of 5 items, the adaptation scale of the Scale of Positive Negative Experience (SPANE) consisted of 12 items, and the modified Self Compassion Scale (SCS) consisted of 26 item. The SWLS scale reliability coefficient is 0.637, the positive SPANE scale reliability coefficient is 0.733 and the negative SPANE scale is 0.682 and the SCS scale reliability coefficient is 0.846. The analytical method used is Spearman's Rho product moment correlation using statistical software. The results of data processing showed that there was a relationship between self-compassion and subjective well-being with an  $r$ -count of 0.380 with a significance level of 0.001 ( $p < 0.05$ ). There is a positive relationship between self-compassion and subjective well-being in prospective TKW in Semarang. Based on this, it can be concluded that self-compassion affects subjective well-being by 14% and the remaining 86% is influenced by other variables not disclosed in this study.*

© 2021 Universitas Negeri Semarang

✉Alamat korespondensi:  
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Indonesia  
shyambella801@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pembangunan ekonomi di Indonesia selama ini belum mampu meningkatkan kesejahteraan rakyat, jumlah penduduk yang terus bertambah tidak sebanding dengan tersedianya lapangan pekerjaan yang memadai terutama bagi masyarakat dengan pendidikan kurang memadai. Hal tersebut mendorong sebagian wanita Indonesia memilih untuk bekerja menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW) ke luar negeri untuk membantu meningkatkan perekonomian keluarganya. Munandar (2013) mengatakan bahwa wanita mencurahkan waktunya untuk bekerja dipengaruhi oleh pendapatan dalam keluarga. Hal ini disebabkan bila pendapatan suami sebagai kepala keluarga masih kurang untuk memenuhi kebutuhan dalam keluarga atau para wanita berperan sebagai tulang punggung dalam keluarga.

Minat menjadi TKW tiap tahunnya selalu meningkat. Berdasarkan data BNP2TKI tahun 2018, sebanyak 283.640 Tenaga Kerja Indonesia (TKI) dan TKW diberangkatkan ke luar negeri. Penghasilan yang menjanjikan membuat pilihan menjadi TKW dirasa sangat tepat, padahal bekerja menjadi TKW ke luar negeri tidaklah mudah dan memiliki banyak risiko. TKW harus rela jauh dari keluarga, beradaptasi dengan budaya negara tujuan, belajar bahasa pengantar dan lain-lain. Selain itu TKW rentan mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan dan mendapatkan perlakuan buruk. Risiko yang dihadapi TKW tidak hanya berupa fisik dan seksual tetapi juga psikis. Bahkan risiko yang paling buruknya adalah sampai mengakibatkan hilangnya nyawa. Berdasarkan data BNP2TKI, pada tahun 2012-2018, sejumlah 1.415 tenaga migran Indonesia meninggal dunia (BNP2TKI, 2018).

Tingginya risiko dan kesulitan yang dihadapi tentu membuat calon TKW rentan mengalami permasalahan psikologis seperti perasaan cemas, takut, stress bahkan depresi. Espin (Yakusho, 2005) mengemukakan bahwa para wanita imigran mengalami tekanan *post-*

*traumatic*, kesedihan, penderitaan dan berbagai kerugian, *acculturative* tekanan, kelengahan, hilangnya percaya diri, ketegangan dan kelelahan, serta ketidakberfungsian perseptual dengan segenap kemampuan di dalam kultur yang baru.

Penelitian yang dilakukan oleh Yasa, Winarni, & Lestari (2016) menunjukkan bahwa berdasarkan data yang diperoleh dari *Psychiatric High Care Unit* di RSJ Mutiara Sukma NTB, banyak mantan TKI yang dirawat, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1.  
Data *Psychiatric High Care Unit* di RSJ Mutiara Sukma NTB

Tahun	Jumlah Pasien TKI
2011	40
2012	83
2013	47
2014	65
2015	27

Tabel di atas menunjukkan bahwa para TKW sangat rentan mengalami masalah psikologis. Permasalahan psikologis yang dialami oleh calon TKW adalah perasaan bersalah telah meninggalkan keluarga untuk bekerja. Dampak yang terjadi dalam keluarga adalah berubahnya fungsi dan peran keluarga. Seorang wanita yang seharusnya melakukan peran pengasuhan penuh pada anak dan keluarganya harus pergi bekerja meninggalkan keluarga. Konflik peran yang terjadi membuat calon TKW merasa cemas dan takut akan masalah yang terjadi dalam keluarga selama ditinggal bekerja. Dampak negatif konflik peran yaitu dapat berefek buruk pada kesehatan fisik, psikis, dan kesejahteraan subjek (Samputri & Sakti, 2015)

Banyaknya kesulitan, permasalahan psikologis, dan tingginya risiko yang terjadi pada TKW, bahkan saat mereka masih berada di balai pelatihan, dapat dikatakan sebagai peristiwa negatif (Samputri & Sakti, 2015), yang mana hal tersebut tidak sejalan dengan tujuan mereka bekerja yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Guna memenuhi kepuasan dalam kehidupannya, setiap individu memiliki harapan yang ingin dicapai. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep *subjective well-being* yang mencakup aspek kognitif dan afektif manusia (Rohmad, 2014).

*Subjective well-being* bisa terlihat dari bagaimana seseorang saat dihadapkan pada situasi atau pengalaman yang kurang enak dalam hidupnya secara positif (Compton & Hoffman, 2013). Diener (2000) juga menjelaskan, individu dengan *subjective well-being* adalah individu yang mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, serta ketika mereka merasa puas dengan kehidupan mereka.

Individu dengan *subjective well-being* yang rendah memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itu, timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Rohmad, 2014). Berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan muncul dari *subjective well-being* calon TKW yang rendah. Calon TKW dengan *subjective well-being* rendah dikhawatirkan dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang semakin buruk saat nantinya mereka sudah bekerja di negara tujuan. Kesejahteraan diri *subjective well-being* dapat membantu seseorang untuk sukses di berbagai area kehidupan sehingga *subjective well-being* rendah perlu dicegah.

Para calon TKW harus memiliki kepribadian mengasihi diri sendiri dan menghargai diri sendiri agar mampu mencapai *well-being* dalam dirinya yang biasa disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki peran fasilitator dalam proses mencapai cita-cita yang ingin dicapai individu dengan cara mengurangi pengaruh emosional negatif akibat kegagalan atau peristiwa negatif, *self-compassion* juga berperan dalam meningkatkan sisi positif yaitu optimisme

(Zessin dkk., 2015). Dengan memiliki kepribadian *self-compassion*, para calon TKW akan mampu menerima keadaan, menghargai diri sendiri, dan mengasihi diri sendiri atas pilihan menjadi TKW.

*Self-compassion* sendiri diartikan sebagai sikap yang terbuka, peduli, dan baik terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan, penderitaan, kegagalan dengan tidak menghakimi kekurangan dan ketidaksempurnaan dan mengakui bahwa segala yang telah dialaminya merupakan bagian dari pengalaman yang pasti dialami individu lain secara umum dan normal (Neff & Dahm, 2015). Neff & Germer (2017) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* cenderung memiliki emosi negatif yang rendah seperti depresi, kecemasan dan stres. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self-compassion* memiliki gejala depresi yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) dengan judul “Hubungan antara *self-compassion* dengan *work family conflict* pada staf markas PMI Jawa Tengah” mendapati hasil bahwa ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *work family conflict*.

Samputri & Sakti (2015) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada TKW adalah dukungan keluarga. Aspek dukungan emosional merupakan faktor yang paling kuat mempengaruhi *subjective well-being* pada TKW.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, belum ada penelitian yang membahas tentang *self-compassion* dan *subjective well-being* pada calon TKW, belum ada yang menyantumkan bagaimana gambaran *subjective well-being* pada calon TKW, serta masih jarang penelitian yang mengangkat masalah psikologis para TKW. Tujuan para calon TKW bekerja di luar negeri adalah untuk meningkatkan kesejahteraan finansial yang

menunjang kebutuhan keluarga. Namun, dari fenomena yang ditemukan dan berdasarkan penelitian terdahulu, para calon TKW justru rentan terhadap permasalahan psikologis. Peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti *self-compassion* yang dimiliki oleh para calon TKW berkaitan dengan *subjective well-being* yang menunjukkan sisi rentan permasalahan psikologis, namun tetap bertahan untuk menjadi calon TKW.

Penelitian terkait Tenaga Kerja Wanita (TKW) masih terbatas, padahal fenomena tersebut sangat dekat sekali dengan kehidupan kita. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW serta bagaimana gambaran *self-compassion* dan *subjective well-being* pada calon TKW. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan gambaran dan keterkaitan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada calon TKW sehingga dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya ataupun pembuatan program-program kesejahteraan psikologis bagi para calon TKW.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel yaitu *subjective well-being* dan *self-compassion*. *Subjective well-being* adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang mana komponen afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. *Self-compassion* adalah ketersediaan diri untuk menerima dan terbuka terhadap kekurangan atau kegagalan yang dialami oleh diri sendiri dengan menunjukkan kebaikan terhadap diri dan menganggap bahwa pengalaman tersebut dialami oleh individu yang lain.

Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari tiga buah skala, yaitu skala adaptasi *Satisfaction With*

*Life Scale* oleh Diener (1985) dan skala *Scale of Positive and Negative Experience* oleh Diener (2009). Kedua skala tersebut digunakan untuk mengukur *subjective well-being*. Skor untuk mengungkap *subjective well-being* keseluruhannya didapat dengan mencari z skor dari kedua skala tersebut. Adapun rumus mencari skor *subjective well-being* yaitu z skor kepuasan hidup ditambah z skor afek positif dan negatif, setelah itu skor mentah diubah menjadi t score. Kemudian, adaptasi skala *Self Compassion Scale* yang dikembangkan oleh K. D. Neff (2003a) digunakan untuk mengukur *self-compassion*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan *correlation product moment spearman's rho* dengan menggunakan bantuan program *software* pengolahan data.

Validitas penelitian menggunakan validitas isi. Skala SWLS mempunyai koefisien reliabilitas 0,637, koefisien reliabilitas skala SPANE positif sebesar 0,733, koefisien reliabilitas skala SPANE negatif sebesar 0,682, dan skala SCS mempunyai koefisien reliabilitas sebesar 0,846.

Subjek penelitian terdiri dari 75 responden yang merupakan calon TKW dengan total populasi sebanyak 141 orang dan teknik sampling yang digunakan yaitu *convenient sampling*. *Convenient sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan sekelompok individu yang termasuk dalam populasi yang tersedia “dihadapan” peneliti untuk dijadikan sampel penelitian dan diambil datanya saat itu juga (Purwanto, 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Subjective well-being* merupakan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap kehidupan yang dimilikinya (Diener, 2009). Penilaian kognitif berupa penilaian individu terhadap kepuasan dalam kehidupannya dan penilaian afektif berupa afek positif dan negatif. Mudah untuk menilai dan merasakan emosi positif pada peristiwa yang menyenangkan, namun sebagai pahlawan devisa negara dan juga pahlawan bagi

keluarganya agar mampu mencapai cita-cita mereka, para TKW harus tetap mampu bereaksi terhadap peristiwa negatif dengan cara yang lebih positif, salah satunya adalah dengan tetap menerima diri mereka walaupun dalam peristiwa negatif tersebut.

Kemampuan individu untuk menerima diri mereka dalam peristiwa negatif disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* yaitu kemampuan individu untuk tetap menyayangi diri mereka sendiri ketika

dihadapkan dengan peristiwa negatif yang dialami. Komponen-komponen *self-compassion* terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b).

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW dengan koefisien r hitung sebesar 0,380 dengan signifikansi sebesar 0,001. Dibuktikan dengan tabel berikut:

Tabel 2.  
Hasil uji hipotesis

		Correlations		
			Tscore	SC
Spearman's rho	Tscore	Correlation Coefficient	1.000	.380**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	75	75
SC	SC	Correlation Coefficient	.380**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	75	75

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hal tersebut sesuai dengan hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.

Gambaran umum *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang dalam penelitian berada pada kategori sedang, dibuktikan dengan tabel berikut:

Tabel 3.  
Kriteria *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang

Interval	Interval Skor	Kategori	F	Persentase
$(\mu + 1\sigma) \leq X$	$62,3 \leq X$	Tinggi	12	16%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$39,7 \leq X < 62,3$	Sedang	59	78,7%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 39,7$	Rendah	4	5,3%
<b>Total</b>			<b>75</b>	<b>100%</b>

Gambaran umum *self-compassion* pada calon TKW di Semarang pada penelitian ini berada pada kategori tinggi, dibuktikan pada tabel berikut:

Tabel 4.  
Kriteria *self-compassion* pada calon TKW di Semarang

Rumus	Interval Skor	Kategori	F	Persentase
$(\mu + 1\sigma) \leq X$	$95,3 \leq X$	Tinggi	54	72%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$60,7 \leq X < 95,3$	Sedang	21	28%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 60,7$	Rendah	0	0%
Total			75	100%

Berdasarkan tabel di atas, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang. Hal tersebut berarti bahwa variabel bebas yaitu *self-compassion* berhubungan dengan variabel terikat yaitu *subjective well-being*. *Self-compassion* memiliki *effect size* sebesar 14% terhadap *subjective well-being* yang berarti sisanya atau sebesar 86% dipengaruhi oleh variabel lain.

Booker & Dunsmore (2019) mengatakan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Aspek dari *self-compassion* yaitu *self-kindness* dan *mindfulness* berperan signifikan sebagai prediktor *subjective well-being*. Hal tersebut dikuatkan pula oleh hasil riset Mülazým & Eldelekliođlu (2016) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup dan kebahagiaan diprediksi oleh *self-compassion*.

Hal tersebut dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Dengan adanya *self-compassion*, individu mampu untuk menyayangi, terbuka, dan peduli pada penderitaan diri sendiri yang dengan demikian akan berhubungan dengan kondisi *subjective well-being* yang dimiliki.

*Self-compassion* dapat membantu calon TKW untuk tetap melihat diri sendiri secara positif, terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan, serta membangun relasi yang baik dengan orang lain (Klingle & Van Vliet, 2019). Hal ini berkaitan dengan pengembangan afek positif dan kepuasan hidup pada

*subjective well-being*. Selain itu, afek positif juga berkaitan dengan kemampuan calon TKW untuk bertahan pada situasi sulit.

Secara umum, subjek dalam penelitian ini telah mampu mengasahi diri sendiri atau bisa disebut dengan individu yang *self-compassionate* yang dapat dilihat dari hasil analisis deskriptif rata-rata subjek berada pada kategori tinggi, dengan indikator *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Namun demikian, jika dilihat dari hasil analisis deskriptif, rata-rata tingkat *subjective well-being* subjek berada pada kategori sedang sehingga dapat dikatakan bahwa subjek kurang begitu bahagia. Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain yang menyebabkan hal itu terjadi.

Penyebab *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang pada kategori sedang meskipun *self-compassion* pada kategori tinggi dapat dijelaskan dari temuan di lapangan yang diperoleh berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan. Calon TKW harus menjalani pelatihan selama kurang lebih 3 bulan sebelum akhirnya diberangkatkan ke negara tujuan. Para calon TKW mengaku mendapatkan kesulitan bahkan saat mereka masih di balai pelatihan, seperti proses keberangkatan yang ditunda-tunda, diminta melakukan pekerjaan yang semestinya tidak mereka kerjakan, makan seadanya, fasilitas yang kurang memadai, serta para calon TKW kesulitan mempelajari budaya dan bahasa negara tujuan mengingat usia para calon TKW yang sudah berumur.

Temuan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Matheos (2017) bahwa salah satu faktor kebahagiaan atau *subjective well-being* pada karyawan adalah

kepuasan kerja. Kepuasan terhadap pekerjaan memiliki korelasi yang tinggi dengan tingkat kebahagiaan. Meski dalam konteks yang berbeda, hal tersebut sejalan dengan temuan dalam penelitian ini yaitu para calon TKW kurang puas terhadap pelayanan instansi balai pelatihan serta para calon TKW kurang puas dengan kemampuan mereka dalam mempelajari dan belajar bahasa negara tujuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sholihah (2014) menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dialami oleh TKW berasal dari faktor mendapatkan penghasilan, pernikahan, kebutuhan sosial, emosi positif, agama, kesehatan, bisa merasakan kebahagiaan pada masa sekarang, optimisme terhadap masa depan, dan puas terhadap masa lalunya. Makna kebahagiaan bagi TKW dalam penelitian ini adalah ketika subjek mampu membahagiakan keluarganya, bisa membantu orang lain, bersosialisasi dengan orang lain, serta merawat dan membesarkan anak dan keluarga secara utuh.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Samputri dan Sakti (2015) pada TKW di PT. Arni Family Semarang menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang signifikan terhadap *subjective well-being* TKW yaitu sebesar 47,5%. Aspek dukungan emosional pada variabel dukungan sosial merupakan faktor yang paling kuat mempengaruhi *subjective well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 30,9%. Dukungan emosional sangat tinggi terlihat dari hasil penelitian mengenai jawaban subjek sebagai TKW menyatakan bahwa keluarga tetap memperhatikan keadaan TKW selama berada di luar negeri, keluarga memberi pujian dan perhatian atas kesuksesan materi yang TKW dapatkan dari bekerja di luar negeri, dan keluarga TKW sering menanyakan kabar selama bekerja di luar negeri.

Selain itu, teori yang digunakan dalam penelitian menyebutkan bahwa terdapat 6 faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, antara lain perangai/watak, sifat,

karakter pribadi lain (contoh: optimis, percaya diri, dll.), hubungan sosial, pendapatan, pengangguran, dan pengaruh sosial/budaya. Beberapa pemaparan di atas menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada TKW yang diprediksi menyebabkan temuan dalam penelitian ini menunjukkan *self-compassion* tergolong sangat tinggi sedangkan *subjective well-being* tergolong sedang.

Selanjutnya, dalam penelitian ini, gambaran spesifik *subjective well-being* berdasarkan kategorisasi pengalaman pernah dan belum pernah menjadi TKW ditemukan bahwa 4 subjek dari total sampel yang berada dalam kategori *subjective well-being* rendah merupakan subjek yang sebelumnya belum pernah memiliki pengalaman menjadi TKW. Berdasarkan temuan di lapangan yang dianalisis peneliti dari wawancara yang dilakukan, hal tersebut dapat disebabkan karena subjek yang belum memiliki pengalaman merasa sedikit lebih cemas memikirkan nasib mereka nanti saat sudah bekerja di luar negeri, nasib keluarganya di rumah, serta seperti salah satu faktor yang *subjective well-being* yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendapatan yang mana subjek yang belum pernah menjadi TKW sebelumnya belum pernah merasakan pendapatan yang lebih tinggi saat mereka mendapatkan gaji.

Temuan penelitian di atas dapat digunakan sebagai landasan oleh Dinas Ketenagakerjaan dan PJTKI untuk lebih memperhatikan permasalahan psikologis calon TKW selama berada di balai pelatihan, yaitu bisa dengan cara menyediakan layanan konseling. Calon TKW hanya melakukan tes psikologis sebagai syarat keberangkatan, tapi belum ada fasilitas layanan konseling berkala bagi calon TKW. Dengan adanya fasilitas layanan konseling tentu dapat menjadi wadah bagi calon TKW untuk mengekspresikan perasaan mereka sehingga calon TKW

diharapkan lebih menjadi pribadi yang *well-being*.

Hasil analisis deskriptif *self-compassion* pada calon TKW di Semarang berada dalam kategori tinggi. *Self-compassion* pada calon TKW di Semarang diungkap menggunakan tiga komponen penyusunnya, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* pada subjek berada pada kategori tinggi dapat dikarenakan dalam penelitian ini subjek berada dalam rentang usia dewasa awal hingga dewasa madya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari K. D. Neff & Vonk (2009) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Dimana dalam usia tersebut individu sudah memiliki kematangan emosi yang lebih baik, sebagaimana yang dinyatakan oleh Maslow (Neff, 2009) bahwa kematangan emosi memerlukan motivasi yang tidak menghakimi, kemampuan untuk memaafkan, penerimaan kasih sayang dari diri sendiri dan orang lain.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya yaitu penelitian ini tidak membedakan subjek yang sudah memiliki anak dan yang belum memiliki anak kemungkinan akan menunjukkan hasil yang berbeda karena status menjadi ibu dan yang belum menjadi ibu. Karena penelitian dilakukan saat pandemi *Covid-19*, mungkin mempengaruhi kondisi para calon TKW yang dikabarkan dibatasi untuk berangkat ke luar negeri. Jumlah subjek dalam penelitian ini tidak bisa maksimal dikarenakan terjadinya pandemi *Covid-19* yang menyebabkan sebagian calon TKW dipulangkan ke rumah masing-masing. Masih minimnya penelitian yang membahas tentang psikologis TKW menyebabkan peneliti kesulitan mencari referensi untuk digunakan dalam penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *subjective*

*well-being* pada calon TKW di Semarang. Gambaran *self-compassion* dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi dan gambaran *subjective well-being* dalam penelitian ini dalam kategori sedang. Hal tersebut diprediksi dapat terjadi karena terdapat faktor-faktor lain yang lebih bisa menjelaskan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.

Saran bagi PJTKI dan Dinas Ketenagakerjaan berdasarkan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada calon TKW tergolong sedang maka diharapkan untuk PJTKI dan Dinas Ketenagakerjaan yang terkait lebih memperhatikan kesehatan psikologis para calon TKW, seperti dengan memfasilitasi layanan profesional atau psikolog agar calon TKW dapat melakukan konseling. Kemudian, bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan subjek yang sama dalam penelitian ini yaitu calon TKW, dapat membedakan subjek berdasarkan status sudah memiliki anak atau belum. Apabila peneliti selanjutnya ingin mengangkat judul yang sama, penelitian bisa dilakukan saat pandemi sudah berakhir karena bisa saja hasil yang diperoleh berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- BNP2TKI. (2018). *Data Penempatan dan Perlindungan TKI Periode Tahun 2018*. Retrieved from <http://portal.bnp2tki.go.id/read/14133/D-ata-Penempatan-dan-Perlindungan-TKI-Periode-Tahun-2018.html>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing Direct and Indirect Ties of Self Compassion with Subjective Well Being. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1563–1585.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). USA: Wadsworth.
- Diener, E. (1985). Life Satisfaction and Religiosity in Broad Probability Samples. *Journal of Psychological Inquiry*, 13, 206–209.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 183–189.
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Selfcompassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346.
- Matheos, M. O. (2017). Faktor-Faktor Determinan Kebahagiaan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada PT. Bank Bukopin Tbk. Cabang Manado). *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 611–630.
- Mülazým, Ö. C., & Eldelekliođlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895.
- Munandar, M. A. (2013). Karakteristik, Faktor Pendorong dan Dampak Perempuan Menjadi Tkw Luar Negeri di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Forum Ilmu Sosial*, 40(2), 154–166.
- Neff, K. D. (2003a). Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity Journal*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573).
- eff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). New York: Springer.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-Being. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rohmad, R. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita pt. arni family ungaran. *Empati*, 4(4), 208–216.
- Sholihah, W. M. (2014). *Makna kebahagiaan sejati (authentic happiness) calon tenaga kerja wanita yang akan bekerja di luar negeri*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Triana, Y. (2020). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PERANTAU*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Yakusho, C. K. (2005). Immigrant Women and Counseling: The Invisible Others. *Journal of Counseling & Development*, 83.
- Yasa, I. N. D., Winarni, I., & Lestari, R. (2016). PENGALAMAN TENAGA KERJA INDONESIA (TKI) YANG MENGALAMI ABUSE. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 4(2), 145–160.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.