



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN  
*SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA CALON TKW DI  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Shyam Bella Prastiwi

1511416104

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN  
*SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA CALON TKW DI  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Shyam Bella Prastiwi

1511416104

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Calon TKW di Semarang” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 7 Agustus 2020

Yang menyatakan



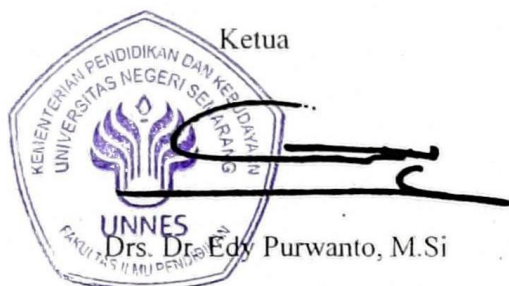
Shyam Bella Prastiwi

NIM. 1511416104

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Calon TKW di Semarang” ini telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, 7 Agustus 2020.

Panitia:



NIP. 196807042005011001

Sekretaris



Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si

NIP. 197905022008012018

Penguji 1



Sukma Adi Galuh Amawidyati, S.Psi., M.Psi

NIP. 198501212015042001

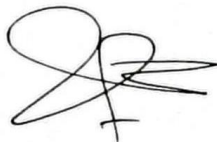
Penguji 2



Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si

NIP. 197202042000032001

Penguji 3/Pembimbing



Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi

NIP. 198711052015042001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

*“Your current situation is not your final destination.”* (Navil Bahmudah)

### **Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua serta adik yang senantiasa memberikan dukungan baik moril dan materiil.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Calon TKW di Semarang” ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan bahagia penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
2. Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi. dosen pembimbing yang telah memberikan semangat dan melancarkan jalannya proses skripsi ini
3. Seluruh Dosen dan Staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan berbagi ilmu, pengetahuan dan pengalaman kepada penulis
4. Bapak, Ibu dan Adik, yang senantiasa memberikan segenap doa, perhatian, dukungan moril dan materil, selalu menerima keluh kesah dengan senang hati, dan selalu memberikan semangat untuk melakukan yang terbaik
5. Kepada teman-teman dan sahabat yang senantiasa selalu membantu dan memberikan dukungan dalam proses mengerjakan skripsi
6. Kepada calon TKW di PT “X” yang bersedia menjadi subjek penelitian
7. Kepada pihak-pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis menyelesaikan skripsi

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu, khususnya psikologi.

Semarang, 7 Agustus 2020

Penulis

## ABSTRAK

**Prastiwi, Shyam Bella.** 2020. *Hubungan antara Self Compassion dengan Subjective Well-Being pada Calon TKW di Semarang.* Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembeimbing: Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi

Kata Kunci: *self compassion, subjective well-being, calon TKW.*

Tenaga Kerja Wanita (TKW) adalah tenaga kerja Indonesia yang bekerja ke luar negeri yang berjenis kelamin wanita. Menjadi TKW dalam praktiknya tidak mudah yang dibayangkan para TKW mengalami banyak kesulitan atau bisa disebut sebagai peristiwa negatif antara lain, harus jauh meninggalkan keluarga, belajar bahasa dan budaya negara tujuan dll. Yang mana hal tersebut dapat menyebabkan permasalahan psikologis seperti, cemas, takut dan depresi. 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, para calon TKW harus menerima kondisi mereka yang akan menjadi TKW 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 dalam penelitian ini berjumlah 75 orang dengan menggunakan teknik sampling *Convenient Sampling*. Data penelitian diambil menggunakan tiga skala, yaitu skala modifikasi *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang terdiri dari 5, skala adaptasi afek positif dan negatif, *Scale of Positive Negative Experience* (SPANE) terdiri dari 12 aitem dan modifikasi skala *Self Compassion Scale* (SCS) yang 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* pengolah data. 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.



# DAFTAR ISI

|                             | Halaman |
|-----------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....          | i       |
| PERNYATAAN.....             | ii      |
| HALAMAN PENGESAHAN.....     | iii     |
| MOTTO DAN PERUNTUKAN.....   | iv      |
| KATA PENGANTAR .....        | v       |
| ABSTRAK .....               | vii     |
| DAFTAR ISI.....             | viii    |
| DAFTAR TABEL.....           | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....         | xvi     |
| DAFTAR BAGAN .....          | xvii    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....        | xviii   |
| <b>BAB</b>                  |         |
| 1. PENDAHULUAN.....         | 1       |
| 1.1 Latar Belakang.....     | 1       |
| 1.2 Rumusan Masalah.....    | 11      |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....  | 12      |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 12      |
| 1.4.1 Manfaat Praktis ..... | 12      |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1.4.2 Manfaat Teoritis ..... | 12 |
|------------------------------|----|

## BAB

|  |    |
|--|----|
| 2. LANDASAN TEORI.....   | 13 |
| 2.1 <i>Subjective Well-being</i> .....   | 13 |
| 2.1.1 Pengertian <i>Subjective Well-being</i> .....  | 13 |
| 2.1.2 Komponen <i>Subjective Well-being</i> .....  | 14 |
| 2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> .....  | 16 |
| 2.2 <i>Self Compassion</i> .....   | 18 |
| 2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i> .....  | 18 |
| 2.2.1 Komponen <i>Self Compassion</i> .....  | 19 |
| 2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....  | 24 |
| 2.3 Tenaga Kerja Wanita .....  | 27 |
| 2.4 Dinamika Hubungan <i>Self Compassion</i> Dengan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Calon TKW di Semarang..... | 29 |
| 2.5 Kerangka Berpikir .....  | 32 |
| 2.6 Hipotesis Penelitian .....   | 34 |

## BAB

|  |    |
|--|----|
| 3. METODE PENELITIAN .....                   | 35 |
| 3.1 Jenis Penelitian .....                   | 35 |
| 3.2 Desain Penelitian .....                  | 35 |
| 3.3 Variabel Penelitian.....                 | 36 |
| 3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian ..... | 36 |
| 3.3.2 Definisi Operasional Variabel.....     | 37 |
| 3.3.3 Hubungan Antar Variabel .....          | 37 |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| 3.4        | Populasi dan Sampel.....                 | 38        |
| 3.4.1      | Populasi .....                           | 38        |
| 3.4.2      | Sampel.....                              | 39        |
| 3.5        | Metode Pengumpulan Data.....             | 39        |
| 3.5.1      | Skala <i>Subjective Well-Being</i> ..... | 40        |
| 3.5.2      | Skala <i>Self Compassion</i> .....       | 42        |
| 3.6        | Validitas dan Reliabilitas .....         | 43        |
| 3.6.1      | Validitas dan Uji Validitas.....         | 43        |
| 3.6.2      | Reliabilitas dan Uji Reliabilitas .....  | 44        |
| 3.7        | Uji Coba Instrumen.....                  | 46        |
| 3.8        | Metode Analisis Data .....               | 4         |
| <b>BAB</b> |  |           |
| 4.         | <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>        | <b>48</b> |
| 4.1        | Persiapan Penelitian.....                | 48        |
| 4.1.1      | Orientasi Kancah Penelitian .....        | 48        |
| 4.1.2      | Proses Perizinan.....                    | 49        |
| 4.1.3      | Penentuan Subjek Penelitian.....         | 49        |
| 4.1.4      | Penyusunan Instrumen Penelitian.....     | 50        |
| 4.2        | Pelaksanaan Penelitian.....              | 51        |
| 4.2.1      | Pengumpulan data.....                    | 51        |
| 4.2.2      | Pelaksanaan Skoring.....                 | 52        |
| 4.3        | Gambaran Subjek Penelitian.....          | 53        |
| 4.4        | Hasil Penelitian.....                    | 55        |

|  |    |
|--|----|
| 4.4.1 Hasil Analisis Inferensial.....  | 55 |
| 4.4.1.1 Hasil Uji Hipotesis.....   | 55 |
| 4.4.2 Hasil Analisis Deskriptif.....   | 56 |
| 4.4.2.1 Gambaran Umum <i>Subjective Well-being</i> pada Calon TKW di Semarang<br>.....                 | 57 |
| 4.4.2.2 Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> pada Calon TKW di Semarang<br>.....             | 60 |
| 4.4.2.3 Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen<br>Kognitif.....           | 60 |
| 4.4.2.4 Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Afek<br>Positif.....       | 63 |
| 4.4.2.4 Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Afek<br>Negatif.....       | 65 |
| 4.4.2.5 Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-being</i> Berdasarkan Pengalaman<br>Menjadi TKW.....      | 70 |
| 4.4.2.6 Gambaran Umum <i>Self Compassion</i> pada Calon TKW di Semarang.....                           | 72 |
| 4.4.2.7 Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> pada calon TKW di Semarang.....                       | 74 |
| 4.4.2.8 Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Self<br/>Kindness</i> .....   | 75 |
| 4.4.2.9 Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Common<br/>Humanity</i> ..... | 77 |
| 4.4.2.10 Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Mindfulness</i><br>.....     | 80 |
| 4.4.2.11 Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Pengalaman Menjadi<br>TKW.....           | 84 |
| 4.5 Pembahasan.....  | 86 |
| 4.5.2 Pembahasan Analisis Inferensial.....   | 87 |
| 4.5.3 Pembahasan Analisis Deskriptif.....  | 87 |

|                      |  |     |
|----------------------|--|-----|
| 4.5.3.1              | Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i> pada Calon TKW di Semarang ..... | 87  |
| 4.5.3.2              | Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Self Compassion</i> pada Calon TKW di Semarang.....        | 94  |
| 4.6                  | Keterbatasan Penelitian .....  | 97  |
| BAB                  |  |     |
| 5.                   | PENUTUP .....  | 98  |
| 5.1                  | Simpulan.....  | 98  |
| 5.2                  | Saran .....  | 98  |
| DAFTAR PUSTAKA ..... |  | 100 |
| LAMPIRAN.....        |  | 103 |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1.1. Hasil Studi Pendahuluan <i>Subjective Well-Being</i> .....   | 8       |
| Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan <i>Self Compassion</i> .....  | 9       |
| Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Subjective Well-being</i> .....  | 42      |
| Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> .....  | 43      |
| Tabel 3.3 Reliabilitas Skala SWLS .....   | 45      |
| Tabel 3.4 Reliabilitas Skala SPANE Positif.....   | 45      |
| Tabel 3.5 Reliabilitas Skala SPANE Negatif .....  | 45      |
| Tabel 3.6 Reliabilitas Skala SCS.....   | 45      |
| Tabel 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....  | 52      |
| Tabel 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan .....  | 53      |
| Tabel 4.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Daerah .....  | 53      |
| Tabel 4.4 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Pengalaman .....   | 54      |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis .....   | 56      |
| Tabel 4.6 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritik .....                                     | 57      |
| Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> pada Calon TKW<br>di Semarang.....             | 58      |
| Tabel 4.8 Kriteria <i>Subjective Well-Being</i> pada Calon TKW di Semarang.....                                     | 59      |
| Tabel 4.9 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i><br>Berdasarkan Komponen Kognitif..... | 61      |
| Tabel 4.10 Kriteria <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Kognitif.....                                 | 62      |

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Tabel 4.11 | Statistik Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Afek Positif .....                       | 63 |
| Tabel 4.12 | Kriteria <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Afek Positif .....                                   | 64 |
| Tabel 4.13 | Statistik Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Afek Negatif .....                       | 66 |
| Tabel 4.14 | Kriteria <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Komponen Afek Negatif.....                                    | 67 |
| Tabel 4.15 | Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> .....  | 68 |
| Tabel 4.16 | Perbandingan <i>Mean</i> Teoritik dan <i>Mean</i> Empirik Tiap Komponen <i>Subjective Well-Being</i> .....      | 69 |
| Tabel 4.17 | Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Pengalaman Belum Pernah Menjadi TKW.....             | 70 |
| Tabel 4.18 | Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Pengalaman Pernah Menjadi TKW .....                  | 71 |
| Tabel 4.19 | Statistik Deskriptif Gambaran <i>Self Compassion</i> pada Calon TKW di Semarang.....                            | 72 |
| Tabel 4.20 | Kriteria <i>Self Compassion</i> pada Calon TKW di Semarang .....  | 73 |
| Tabel 4.21 | Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Self Kindness</i> .....   | 75 |
| Tabel 4.22 | Kriteria <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Self Kindness</i> .....                                 | 76 |
| Tabel 4.23 | Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Common Humanity</i> ..... | 77 |
| Tabel 4.24 | Kriteria <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Common Humanity</i> .....                               | 78 |
| Tabel 4.25 | Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Mindfulness</i> .....     | 80 |
| Tabel 4.26 | Kriteria <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Komponen <i>Mindfulness</i> .....                                   | 81 |
| Tabel 4.28 | Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Self Compassion</i> .....  | 83 |

|   |    |
|---|----|
| Tabel 4.29 Perbandingan <i>Mean</i> Teoritik dan <i>Mean</i> Empirik Tiap Komponen <i>Self Compassion</i> ..... | 84 |
| Tabel 4.30 Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Belum Pernah Menjadi TKW .....                  | 85 |
| Tabel 4.31 Gambaran <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Pernah Menjadi TKW Sebelumnya .....                      | 86 |



## DAFTAR GAMBAR

|             | Halaman   |
|-------------|---|
| Gambar 4.1  | Diagram Gambaran Umum <i>Subjective Well-being</i> ..... 60   |
| Gambar 4.2  | Diagram Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Komponen Kognitif..... 63                                |
| Gambar 4.3  | Diagram Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Komponen Afek Positif ..... 65                           |
| Gambar 4.4  | Diagram Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Komponen Afek Negatif ..... 68                           |
| Gambar 4.5  | Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> ... 69                                       |
| Gambar 4.6  | Diagram Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Pengalaman Belum Pernah Menjadi TKW ..... 71 |
| Gambar 4.7  | Diagram Gambaran Spesifik <i>Subjective Well-Being</i> Pernah Menjadi TKW Sebelumnya ..... 72                   |
| Gambar 4.8  | Diagram Gambaran Umum <i>Self Compassion</i> ..... 74   |
| Gambar 4.9  | Diagram Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Komponen <i>Self Kindness</i> ..... 77                         |
| Gambar 4.10 | Diagram Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Komponen <i>Common Humanity</i> ..... 79                       |
| Gambar 4.11 | Diagram Gambaran Spesifik <i>Self Copassion</i> Komponen <i>Mindfulness</i> ..... 82                            |
| Gambar 4.12 | Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Self Compassion</i> ..... 83   |
| Gambar 4.13 | Diagram Gambaran Spesifik <i>Self Compassion</i> Belum Pernah Menjadi TKW ..... 85                              |
| Gambar 4.14 | Diagram Gambaran Spesifik <i>Self Commpassion</i> Belum Pernah Menjadi TKW ..... 86                             |

## DAFTAR BAGAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Bagan 2.1 Kerangka berpikir .....  | 33      |
| Bagan 3.1 Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> ..... | 38      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Skala Penelitian .....                                    | 104     |
| Lampiran 2. <i>Satisfaction with Life Scale</i> .....                 | 111     |
| Lampiran 3. <i>Scale of Positive Negative Experience</i> .....        | 112     |
| Lampiran 4. <i>Self Compassion Scale</i> .....                        | 113     |
| Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas .....                              | 115     |
| Lampiran 6. Transformasi Data <i>Z-score</i> dan <i>T-score</i> ..... | 116     |
| Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis .....                                 | 118     |
| Lampiran 8. Tabulasi <i>Subjective Well-Being</i> .....               | 119     |
| Lampiran 9. Tabulasi <i>Self Compassion</i> .....                     | 123     |
| Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....                              | 127     |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia menduduki peringkat keempat dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia, dengan total jumlah penduduknya yaitu mencapai 266,91 juta jiwa pada 2019 (dilansir dari Warta Jawa Pos, 2019). Berdasarkan sumber daya manusia sebanyak itu seharusnya sejalan dengan semakin majunya pembangunan ekonomi. Tapi fakta menunjukkan jumlah penduduk yang sangat besar tidak sebanding dengan lapangan kerja yang tersedia. Persaingan mencari pekerjaan semakin ketat, kesempatan makin kecil terutama bagi mereka yang tidak menempuh pendidikan layak dan tidak memiliki keterampilan yang mumpuni. Rendahnya keterampilan menyebabkan tidak banyak pekerjaan yang dapat dikerjakan, jenis pekerjaan yang dapat dikerjakan adalah bekerja pada sektor pekerjaan informal. Menjadi pekerja informal di Indonesia gaji yang didapatkan masih terbilang rendah. Jumlah gaji yang didapatkan tidak sebanding dengan banyaknya kebutuhan yang harus dipenuhi. Kondisi tersebut mendorong para wanita pun ikut berkontribusi untuk membantu memenuhi kebutuhan dan meningkatkan perekonomian keluarga.

Menurut Hanum (2015), bekerja bagi seorang wanita merupakan salah satu pilihan secara sadar dan merupakan panggilan hati nurani, yang memberikan dukungan finansial secara ekonomi karena ingin mendapat upah atau bayaran, sehingga memiliki penghasilan sendiri. Bekerja bagi wanita, memungkinkan pengaktualisasian potensi diri baik secara intelektual, sosial maupun kreativitas,

sehingga wanita merasakan bahwa dirinya berarti dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan, Mustaniroh dalam Munandar (2013) mengatakan bahwa wanita bekerja dalam mencurahkan waktunya untuk bekerja dipengaruhi oleh pendapatan dalam keluarga. Ini disebabkan bila pendapatan keluarga dalam hal ini suami kurang memenuhi kebutuhan dalam keluarga maka wanita sebagai isteri dapat membantu suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga dengan cara bekerja. Para wanita memutuskan untuk bekerja dengan harapan mendapatkan kehidupan yang lebih sejahtera.

Salah satu alternatif pekerjaan yang dipilih oleh para wanita untuk meningkatkan perekonomian keluarganya adalah dengan cara menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW) ke luar negeri. Pendapatan menjadi TKW dirasa menjanjikan dimana mereka dengan keterampilan yang rendah mampu mendapatkan gaji yang lebih tinggi dalam kurun waktu 1 sampai 3 tahun. Umumnya mereka bekerja pada sektor informal. TKW yang bekerja ke luar negeri lebih banyak lulusan SD dan SMP dibandingkan lulusan SMA maupun Perguruan Tinggi. Hal ini disebabkan konsumen luar negeri lebih cenderung menjadikan TKW bekerja di sektor informal dibandingkan sektor formal (Munandar, 2013). TKW yang lulusan SD dan SMP yang sudah pasti akan dijadikan sebagai orang yang kerja di sektor informal di rumah sebagai Pembantu Rumah Tangga (PRT) yang membidangi memasak, mengasuh anak, membersihkan rumah, menjaga rumah menjaga orang tua (jompo).

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. Provinsi Nusa Tenggara Barat menduduki peringkat pertama sebagai provinsi yang paling banyak masyarakatnya bekerja ke luar negeri sebanyak 30.060 orang. Disusul peringkat kedua yaitu Provinsi Jawa Barat sebanyak 30.365 orang. Ini hanya data keberangkatan per tahun 2018 saja, belum termasuk para pekerja yang sudah beberapa tahun bekerja di luar negeri. (<http://www.bnp2tki.go.id/>, diunduh pada 01/05/2019).

Penghasilan yang menjanjikan membuat pilihan menjadi TKW dirasa sangat tepat, padahal bekerja menjadi TKW ke luar negeri tidaklah mudah dan memiliki banyak resiko. TKW harus rela jauh dari keluarga, karena diperlukan berbagai keterampilan khusus, terutama terkait dengan pengetahuan, keterampilan yang memadai serta belajar bahasa pengantar negara tujuan. Selain itu TKW rentan mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan atau peristiwa negatif bahkan sejak mereka masih berada dibalai pelatihan.

Tingginya resiko dan kesulitan yang dihadapi tentu membuat calon TKW rentan mengalami permasalahan psikologis seperti perasaan cemas, takut, stress bahkan depresi. Espin (Yakushko, 2005: 294) 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 Lestari (2016) mengatakan bahwa berdasarkan data yang diperoleh dari *Psychiatric High Care Unit* di RSJ Mutiara Sukma NTB bahwa pada tahun 2011 terdapat 40 orang mantan TKI yang dirawat,

pada tahun 2012 meningkat menjadi 83 orang, pada tahun 2013 mencapai 47 orang, pada tahun 2014 mencapai 65 orang dan pada tahun 2015 mencapai 27 orang. Hal ini menunjukkan bahwa para TKW sangat rentan mengalami masalah psikologis.

Selain itu masalah psikologis yang dihadapi 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 kepada anak dan keluarganya, harus bekerja meninggalkan keluarga. Konflik peran yang terjadi membuat calon TKW merasa cemas dan takut akan permasalahan yang terjadi dalam keluarga selama ditinggal bekerja. Dampak negatif konflik peran dapat berefek buruk pada kesehatan fisik, psikologis, dan kesejahteraan diri (Samputri, 2015).

Banyaknya kesulitan, permasalahan psikologis dan tingginya resiko yang terjadi pada TKW bahkan saat mereka masih berada di balai pelatihan dapat dikatakan sebagai peristiwa negatif yang mana hal tersebut tidak sejalan dengan tujuan mereka bekerja untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap individu juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep *subjective well-being* yang mencakup aspek kognitif dan afektif manusia (Rohmad, 2014).

*Subjective well-being* dapat dilihat dari bagaimana individu menghadapi situasi atau pengalaman 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 yang memiliki *subjective well-being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak dari pada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Wanita yang akan bekerja sebagai TKW pun demikian, apabila merasakan kebahagiaan maka bekerja lebih berhati-hati, individu akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa (Ariati, 2010).

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 (Myers & Diener dalam 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 penurunan *subjective well-being* 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, 2015). Ciri individu dengan tingginya *self compassion* dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk menerima apa yang menjadi kelebihan maupun kekurangan diri, menerima maupun memaafkan kegagalan karena kegagalan adalah hal yang lumrah, sadar akan segala yang ada bergantung satu dengan yang lain. Sedangkan individu yang memiliki *self compassion* rendah memiliki ciri sering menyalahkan diri sendiri, takut dan selalu cemas akan kegagalan, hingga pesimis untuk masa depannya sendiri (Neff, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dengan metode wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa subjek calon TKW mengatakan bahwa :

*“ Saya baru pertama kali ini jadi cemas gitu mbak takut nanti disana gimana, orang-orangnya gimana. Terus cemas juga sama anak, ninggalin anak jauh baru pertama kali, anak saya masih kecil baru dua tahun, takut saya kalau anak saya kenapa-kenapa sedangkan saya jauh...”*

(R, 30 tahun)

Hasil wawancara selanjutnya mengatakan:

*”Aku nak iso milih yo dudu dalan iki sing tak pingini, pinginku yo iso momong anakku nang omah mbak, orak ninggal anak sing ijeh cilik, tapi pie meneh aku wongtuo tunggal..”*

(SY, 26 tahun)

Hasil wawancara dengan subjek lain mengatakan:

*“..dirumah itu ibu saya sakit kanker mbak, saya gak bisa nemenin ibu saya di rumah, serba salah pokoknya, pengennya saya juga jagain ibu dirumah tapi nanti biaya berobatnya gimana saya tulang punggung keluarga, saya baru tahu ibu saya sakit kanker waktu saya udah disini, udah kontrak jadi gak bisa dibatalin nanti di denda..”*

(TA, 27 tahun)

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa calon TKW cenderung merasa bersalah pada diri sendiri karena harus pergi jauh dari keluarga, tetapi disisi lain mereka juga harus berjuang demi memenuhi kehidupan ekonomi keluarga, serta para calon TKW cemas memikirkan bagaimana nanti nasib mereka saat sudah bekerja di negara tujuan. Para calon TKW harus memiliki *self compassion* agar mereka mampu menerima kekurangan mereka yang dengan berat hati harus jauh dari keluarga terutama anak, mereka tidak boleh menghakimi kekurangan dan

ketidaktepatan dalam dirinya agar para calon TKW mampu mencapai *subjective well-being* dalam dirinya.

Untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* yang terjadi pada calon TKW maka peneliti melakukan studi pendahuluan pada 20 orang calon TKW yang berada di salah satu Perusahaan Jasa Tenaga Kerja Indonesia (PJTKI) di Semarang, hasil studi pendahuluan tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1. Hasil Studi Pendahuluan *Subjective well-being* pada calon TKW di Family Semarang

| No. | Pernyataan   | Jawaban  |          |
|-----|--|----------|----------|
|     |  | Ya       | Tidak    |
| 1.  | Saya merasa kehidupan saya saat ini sudah sejahtera      | 10% = 2  | 90% = 18 |
| 2.  | Saya merasa kehidupan saya saat ini sudah bahagia        | 25% = 5  | 75% = 15 |
| 3.  | Saya merasa sedih karena karena harus menjadi TKW        | 65% = 13 | 35% = 7  |
| 4.  | Saya merasa cemas dengan kehidupan saya yang menjadi TKW | 55% = 11 | 45% = 9  |
| 5.  | Jika boleh memilih saya tidak ingin menjadi TKW          | 75% = 15 | 25% = 5  |

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut menunjukkan hasil bahwa dari pernyataan nomor satu, sebanyak 90% (18 responden) tidak merasa hidupnya sejahtera, selanjutnya pernyataan nomor dua jawaban calon TKW menunjukkan bahwa mereka merasa tidak bahagia dengan kehidupannya saat ini ditunjukkan dengan presentase sebesar 75% (15 responden). Selanjutnya, pernyataan ketiga responden merasa sedih karena harus menjadi seorang TKW 65% (13 responden),

pernyataan keempat perasaan cemas sebesar 55% (11 responden) berdasarkan wawancara dengan beberapa calon TKW saat studi pendahuluan yang membuat mereka cemas antara lain adalah bagaimana kehidupan di negara tujuan nantinya dan cemas akan dapat majikan seperti apa. Pernyataan terakhir tentang jika boleh memilih mereka tidak ingin menjadi TKW menunjukkan jawaban sebesar 75% (15 responden) yang berarti mereka menginginkan kehidupan yang lain apabila boleh memilih. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada calon TKW terbilang rendah.

Selain itu peneliti juga melakukan studi pendahuluan tentang *self compassion* pada calon TKW mengacu pada komponen *self compassion* yaitu, *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan *Self Compassion* Pada Calon TKW di Semarang

| No. | Pernyataan   | Jawaban  |          |
|-----|--|----------|----------|
|     |  | Ya       | Tidak    |
| 1.  | Saya merasa bersalah karena harus jauh meninggalkan keluarga     | 85% = 17 | 15% = 3  |
| 2.  | Saya merasa bahwa kehidupan saya saat ini berat untuk dijalani   | 95% = 19 | 5% = 1   |
| 3.  | Saya merasa hidup orang lain lebih mudah                         | 55% = 11 | 45% = 9  |
| 4.  | Saya merasa sedih memikirkan keadaan saya yang harus menjadi TKW | 75% = 15 | 25% = 5  |
| 5.  | Menjadi TKW bukanlah hal yang buruk                              | 40% = 8  | 60% = 12 |

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas diperoleh hasil, pernyataan pertama menunjukkan 85% (17 responden) merasa bersalah karena harus meninggalkan keluarganya, pernyataan kedua 95% (19 responden) merasa bahwa hidup mereka saat ini berat untuk dijalani, pernyataan ketiga 55% (11 responden) memandang bahwa kehidupan orang lain lebih mudah dibanding hidup mereka saat ini. Selanjutnya, pernyataan keempat 75% (15 responden) sedih memikirkan keadaan mereka yang harus menjadi TKW dan terakhir pernyataan kelima 60% (12 responden) merasa menjadi TKW bukanlah lah buruk. Dapat disimpulkan berdasarkan studi pendahuluan tersebut bahwa *self compassion* pada calon TKW di Semarang terbilang rendah.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, apabila calon TKW memiliki *self compassion* yang baik calon TKW akan mampu menerima keadaan dirinya yang harus bekerja menjadi TKW, mereka tidak akan menyalahkan dirinya sendiri karena harus meninggalkan keluarganya dirumah maka para calon TKW tersebut dapat mencapai *subjective well-being* dalam hidupnya sehingga dapat mengurangi resiko masalah psikologis seperti depresi, cemas dan takut.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff (2017) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* cenderung memiliki emosi negatif yang rendah seperti depresi, kecemasan dan stress. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self compassion* memiliki gejala depresi yang rendah. *Self compassion* juga berhubungan dengan kebahagiaan, kebijaksanaan, optimisme, rasa terima kasih, rasa ingin tau, kreativitas dan pengaruh positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan *work family conflict* pada staf markas PMI Jawa Tengah, mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *work family conflict*. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *work family conflict*. Dari hasil disimpulkan bahwa saat individu tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga, maka individu yang memiliki *self compassion* tinggi akan mampu memaafkan, berempati dan menerima keadaan tersebut dengan baik.

Penelitian terkait Tenaga Kerja Wanita (TKW) masih terbatas padahal fenomena tersebut sangat dekat sekali dengan kehidupan kita, maka dari itu penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui gambaran psikologis TKW. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengangkat judul ”Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well Being* pada Calon TKW di Semarang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well Being* pada Calon TKW di Semarang?
2. Bagaimana gambaran pada *Subjective Well Being* pada Calon TKW di Semarang?
3. Bagaimana gambaran *Self Compassion* pada Calon TKW di Semarang?

### **1.3 Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah antara lain:

1. Mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well Being* pada Calon TKW di Semarang.
2. Mengetahui gambaran *Subjective Well Being* pada Calon TKW di Semarang.
3. Mengetahui gambaran *Self Compassion* pada Calon TKW di Semarang.

### **1.4 Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis.

#### **1.4.1 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi BNP2TKI guna lebih memperhatikan tentang kesehatan psikologis para calon TKW.

#### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dan pengetahuan tentang psikologi sosial terkait *self compassion* dan *subjective well-being*.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Subjective Well-Being*

##### 2.1.1 Pengertian *Subjective Well-Being*

Diener (2009) mendefinisikan *subjective well-being* adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu. *Subjective well-being* mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan (Pavot & Diener, 2004). Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka (Diener, 2009). Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik dan menunjukkan performansi kerja yang lebih baik (Diener, 2009).

*Subjective well-being* adalah kebahagiaan yang mengacu pada kepuasan hidup dan keseimbangan afeksi (Linley & Joseph, 2004). Hal tersebut didukung oleh pendapat Mayers dan Diener dkk ( dalam Suryomentaram, 2014) menjelaskan bahwa afeksi merupakan penunjukkan adanya afek positif yang lebih besar dari pada afek negatif. Menurut Pavot dan Diener dalam Linley dan Joseph (2004: 680) *subjective well-being* mewakili penilaian seseorang terhadap diri mereka sendiri, dan penilaian tersebut dapat berdasarkan kepada respon kognitif (teori) dan



emosional. Penilaian seperti itu adalah informasi pokok dalam menentukan kualitas hidup dan kepuasan (*well-being*) seseorang secara keseluruhan, tetapi tidak cukup untuk menyebabkan kualitas hidup yang baik jika elemen dasar dari martabat dan kebebasan manusia tidak ada.

Berdasarkan beberapa pengertian *subjective well-being* di atas dapat disimpulkan bahwa *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.

### **2.1.2 Komponen *Subjective Well-Being***

Menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008:97) *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen utama, yaitu :

#### **1. Komponen Kognitif (Kepuasan Hidup)**

Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan rasa senang atau tidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dari dalam dirinya dan dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan (Chaplin, 1999). Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 2000). Komponen kognitif *subjective well-being* ini juga mencakup area kepuasan / *domain satisfaction* individu di berbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang.

## 2. Komponen Afektif

Komponen dasar dari *subjective well-being* menggambarkan perasaan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang dimana di dalamnya termasuk mood dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Individu bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika merasa menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya mood dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener, 2003:406). Komponen afektif *subjective well-being* terdiri atas:

### a. Afek positif (*positive affect*)

Afek positif merupakan keadaan emosi yang menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi-emosi tersebut menunjukkan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang mereka alami, dan menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang di inginkan.

### b. Afek negatif (*negative affect*)

Afek negatif adalah keadaan emosi tidak menyenangkan yang menunjukkan suatu respon negatif sebagai reaksi individu terhadap kehidupan, kesehatan, dan peristiwa yang di alami. Afek negatif biasanya muncul sebagai reaksi atas kejadian yang tidak sesuai harapan maupun ketidakpastian individu terhadap kejadian-kejadian buruk.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua komponen utama yang ada dalam *subjective well-being* yaitu komponen kognitif

dan komponen afektif, dimana komponen kognitif berfungsi sebagai proses evaluasi dari kepuasan hidup, sementara komponen afektif berupa perasaan atas pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di kehidupan seseorang yang dapat bersifat positif maupun negatif.

### **2.1.3 Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being***

Menurut Pavot dan Diener (dalam Linley dan Joseph, 2004: 681) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being* antara lain:

#### **1. Watak/ Perangai**

Perangai biasanya didefinisikan sebagai sifat dasar dan bentuk umum dari kepribadian, yang dianggap menjadi sesuatu yang dapat diturunkan, dan ditunjukkan sebagai faktor stabil yang ada dalam kepribadian seseorang.

#### **2. Sifat**

Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang relatif lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih terhadap kejadian positif atau mempunyai reaksi yang lebih terbuka terhadap peristiwa yang menyenangkan.

#### **3. Karakter pribadi lain**

Karakter pribadi lain misalnya optimisme dan percaya diri memiliki hubungan dengan *subjective well-being*. Orang yang optimis akan masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan lebih puas atas kehidupannya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan mudah putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan harapannya. Selain optimis dan percaya diri, terdapat beberapa karakter pribadi lain seperti menghargai diri sendiri atau mengasihi diri sendiri yang dikenal dengan istilah *self compassion*. Orang yang memiliki *self*

*compassion* tidak akan menyalahkan dirinya atas kekurangan dalam kehidupannya dan lebih mengerti bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan.

#### 4. Hubungan sosial

Hubungan yang terjalin positif dengan orang lain berkaitan dengan *subjective well-being*, karena hubungan positif tersebut akan memberikan dukungan sosial dan kedekatan emosional kepada individu. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan positif dengan orang lain adalah suatu kebutuhan bawaan manusia.

#### 5. Pendapatan

Berdasarkan hasil survei, 96% orang mengakui bahwa kepuasan hidup akan bertambah seiring dengan meningkatnya pendapatan pribadi maupun negara yang bersangkutan. Meskipun demikian, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

#### 6. Pengangguran

Masa menganggur dan tidak menghasilkan uang dapat menyebabkan berkurangnya *subjective well-being*, walaupun pada akhirnya orang tersebut dapat bekerja kembali.

#### 7. Pengaruh sosial budaya

Adanya pengaruh dari masyarakat memunculkan adanya perbedaan *subjective well-being* karena perbedaan kekayaan negara. Hal ini disebabkan karena kekayaan negara dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena umumnya negara yang kaya akan menghargai hak asasi manusia, dan

memungkinkan individu yang hidup di dalamnya memiliki umur panjang dan memiliki kebebasan demokrasi.

## **2.2 *Self Compassion***

### **2.2.1 *Pengertian Self Compassion***

Neff (2003b; 2011) mendefinisikan *self compassion* adalah kemampuan menyayangi diri dan terbuka pada penderitaan diri sendiri serta mempunyai keinginan untuk meringankan atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan. Neff menambahkan bahwa *self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sementara itu, Reyes (2012) mendefinisikan *self compassion* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri saat mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Allen dan Leary (2010) menyebutkan *self compassion* merupakan kemampuan yang berharga bagi individu untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif.

*Self compassion* juga merupakan bentuk dari penerimaan (*acceptance*), akan tetapi *acceptance* biasanya mengacu pada apa yang terjadi pada individu dengan menerima perasaan atau pikiran tersebut, sedangkan *self compassion* adalah penerimaan individu yang mengalami peristiwa tersebut, yaitu penerimaan diri ketika kita sedang dalam penderitaan atau peristiwa negatif (Germer, 2009: 81).

*Self compassion* merupakan ketersediaan diri untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak hal tersebut, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan

menyembuhkannya dengan kebaikan. *Self compassion* juga meliputi pemahaman tanpa kritik atas penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri karena pengalaman tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003:87). Dengan demikian *self compassion* merupakan sikap peduli dan menerima yang ditunjukkan pada diri sendiri ketika dihadapkan pada kekurangan atau permasalahan yang akan dipandang sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *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.

### **2.2.2 Komponen *Self Compassion***

Menurut Neff (2011: 2) komponen utama dari *self compassion* terdiri dari 3 diantaranya adalah *self kindness* (kebaikan terhadap diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini).

#### **a. *Self Kindness***

*Self kindness* meliputi perluasan maaf, empati, sensitivitas, kehangatan, dan kesabaran untuk seluruh aspek dari diri sendiri termasuk tindakan, perasaan, pemikiran, dan dorongan. *Self kindness* meliputi afirmasi bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang meskipun dalam situasi terburuk.

*Self kindness* berarti tidak memandang rendah dan tidak menghakimi diri sendiri (*self judgment*), serta berhenti menganggap dua hal tersebut sebagai sesuatu yang normal. Diri sendiri lebih membutuhkan pemahaman atas kekurangan yang dimiliki daripada cemoohan dan penghakiman. Untuk mewujudkannya, dibutuhkan pandangan yang jelas mengenai sampai dimana diri sendiri melakukan kritik diri yang merugikan dan bersegera untuk menghentikan konflik internal.

*Self judgment* yang merupakan aspek kebalikan dari *self kindness*, meliputi sikap bermusuhan, rendah diri, dan kritik terhadap diri sendiri. Orang-orang dengan *self judgment* menolak menerima perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri. *Self judgment* seringkali berlebihan sehingga derita yang didatangkan bisa sama dengan atau bahkan melebihi situasi yang sebenarnya terjadi. *Self judgment* bersifat alami, jadi seseorang seringkali kurang waspada terhadap *self judgment* mereka.

*Self kindness* memiliki makna lebih dari sekedar menghentikan penghakiman diri, yaitu dapat secara aktif menciptakan kenyamanan bagi diri sendiri seperti layaknya ketika mendatangi sahabat saat ingin mencurahkan kegundahan hati. Seseorang dapat menenangkan pikiran yang penuh dengan stres dengan menerapkan *self kindness*, selanjutnya akan tercipta kedamaian yang penuh kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri sendiri untuk diri sendiri. Pada akhirnya *self kindness* akan membawa proses penyembuhan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa *self kindness* adalah aspek penerimaan diri apa adanya, dengan segala kekurangan dan

kelebihan yang dimiliki sehingga seseorang menghentikan kebiasaan melakukan penghakiman maupun kritik diri saat terjadi situasi yang tidak menyenangkan.

b. *Common Humanity*

*Common humanity* merupakan aspek yang melihat bahwa pengalaman diri sendiri merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya daripada melihatnya secara terpisah dan terisolasi. Ketika seseorang merasa tidak beruntung, biasanya seseorang akan merasa bahwa dialah satu-satunya di dunia yang menderita seperti itu. Muncul perasaan malu atas ketidakberuntungan yang terjadi, merasa bertanggung jawab sendirian atas permasalahan yang dialami. Perasaan malu akan mengisolasi diri.

Ketika situasi yang penuh emosi menyurut, maka permasalahan dapat dilihat dari sudut pandang yang lebih lebar, akan ditemukan bahwa peristiwa yang terjadi bukanlah semata-mata kesalahan diri sendiri, melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi. Peristiwa-peristiwa yang terjadi seolah-olah mengalir dan saling berhubungan. Pengalaman diri sendiri juga dapat terjadi pada orang lain. Kesadaran seperti itulah yang disebut dengan *common humanity*, yang kemudian dapat menghindar dari perasaan terasing dan terisolasi.

Menurut ajaran Budha, seluruh manusia pada dasarnya terhubung satu sama lain, sehingga anggapan bahwa masing-masing seseorang itu terpisah hanyalah ilusi. *Common humanity* memerlukan kesadaran mengenai keterhubungan masing-masing, khususnya keterhubungan mengenai kebingungan, duka cita, ketidaksempurnaan, dan kelemahan. *Common humanity* meliputi penerimaan dan pemaafan diri sendiri atas sifat-sifat manusiawi dan ketidaksempurnaan. Beberapa



orang merasa terisolasi dan terasing saat merasa frustrasi. Mereka yang percaya bahwa kegagalan atau emosinya memalukan seringkali menarik diri, menyembunyikan dirinya yang asli, dan merasa bahwa dia sendirian dalam berjuang melawan kegagalan maupun kerapuhan dirinya.

Ketika seseorang berhasil mengaktifkan *common humanity*, maka setiap mengalami perasaan kecewa dan lemah, dirinya akan selalu menyadari bahwa orang lain juga pernah merasakannya. Adanya keterkaitan *common humanity* dengan orang lain inilah yang membedakan *self compassion* dengan *self pity*. Sementara *self pity* hanya mengasihani diri, maka *self compassion* menawarkan kenyamanan saat peristiwa tidak menyenangkan terjadi karena pemahaman bahwa bukan hanya diri sendiri yang mengalami kesedihan. Perasaan sedih yang dialami seseorang dalam suatu musibah tentu saja sama dengan perasaan sedih yang dialami orang lain dalam musibah yang lain. Pemicu permasalahan, lingkungan, dan derajat kesedihannya memang berbeda, tetapi prosesnya selalu sama.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *common humanity* adalah aspek yang berisi kesadaran akan keterhubungan diri sendiri dengan seluruh manusia di dunia ini. Seluruh tema-tema peristiwa yang terjadi pada diri sendiri, juga terjadi pada orang lain, sehingga tidak akan timbul perasaan terisolasi dan merasa dirinya adalah makhluk yang paling menderita di dunia ini.

### c. *Mindfulness*

*Mindfulness* berarti berada di situasi saat ini, memiliki perasaan akan kebebasan tanpa penilaian. *Mindfulness* juga berarti kesadaran yang tidak terikat yang memberikan kemampuan untuk menerima penderitaan atas pikiran dan

perasaan mengenai suatu masalah, suatu sikap yang memberikan pendirian. Dapat dikatakan sebagai menghadapi kenyataan. Ide utama dari *mindfulness* ini adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambahi maupun dikurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat efektif.

*Mindfulness* lebih cenderung kepada observasi dan *labeling* terhadap pemikiran dan emosi daripada reaksi atas pemikiran dan emosi itu sendiri. Atensi secara *mindful* adalah pemikiran untuk membantu seseorang belajar mengenai situasinya sekarang tanpa merusaknya dengan melakukan evaluasi diri atau ketakutan akan masa lalu maupun masa depannya. Ketika seseorang dapat menyadari kesedihan mereka tanpa membesar-besarkannya, maka dirinya dikatakan sedang mempraktekkan *mindfulness*.

Kebalikan dari *mindfulness* adalah over-identifikasi, terjadi ketika seseorang kehilangan kontrol atas emosi. Penderitaan yang dirasakan akan menyempitkan persepsi seseorang, sedangkan *mindfulness* membantu menyadarkan saat seseorang mengalami penderitaan, saat mulai melakukan kritik diri, dan saat mulai mengisolasi diri, serta membantu menemukan jalan keluar.

*Mindfulness* dapat pula digagalkan oleh penolakan atau penghindaran. *Mindfulness* berdiri di tengah-tengah antara over-identifikasi dan penolakan. Sementara *over* identifikasi diartikan sebagai terlalu berfokus kepada batasan diri yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi, maka penolakan adalah menghindari untuk merasakan pengalaman, pemikiran, dan emosi yang menimbulkan penderitaan. Berdasarkan penelitian, penolakan meningkatkan perasaan negatif dalam jangka panjang dan menghambat peningkatan pemahaman.

Secara keseluruhan, over identifikasi dan penolakan dari penderitaan, sama-sama menghalangi munculnya *mindfulness*.

Komponen *mindfulness* sangat penting karena ketika menerapkannya, seseorang akan menemukan tempat yang paling nyaman bagi dirinya. Emosi marah, takut, dan sedih dapat disadari dengan jelas, tanpa terbawa dengan emosi-emosi tersebut.

Kesimpulannya, *mindfulness* adalah sikap menghadapi kenyataan. Saat emosi negatif muncul, seseorang tidak mengacuhkan ataupun melebih-lebihkannya. Penerimaan atas emosi yang muncul membuat diri sendiri dapat melihat situasi secara objektif dan jelas.

### **2.2.3 Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion***

Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2003: 94-96) yakni:

#### **a. Lingkungan**

Pola asuh menjadi bagian yang penting mengenai kemampuan anak untuk mengembangkan sikap *self-compassion*. Kemampuan individu untuk mengalami empati intra-psikis ditentukan oleh proses internalisasi respon empatik lingkungan yang dialami individu saat masih di usia kanak-kanak. Kemampuan untuk menyadari dan menghadirkan kondisi perasaan internal berhubungan dengan empati yang diterima oleh anak-anak dari pengasuh mereka. Hal ini menandakan bahwa individu yang mengalami hubungan yang hangat dan penuh dukungan dengan orangtua mereka di masa kanak-kanak cenderung lebih memiliki *self-compassion* saat mereka dewasa.

#### b. Usia

Usia remaja bisa jadi adalah periode kehidupan saat *self-compassion* berada pada titik terendah. Hal ini disebabkan remaja sedang mengembangkan sikap egosentrisme untuk membangun identitas dan mendapatkan tempat di lingkungannya. Egosentrisme ini berkontribusi pada sikap mengkritisi diri, perasaan terisolasi, dan identifikasi secara berlebihan pada emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* menjadi hal yang sangat kurang sekaligus sangat dibutuhkan pada periode kehidupan ini.

#### c. Jenis Kelamin

Perempuan dianggap lebih memiliki rasa interdependensi mengenai diri dan lebih empatik daripada laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan diharapkan lebih memiliki *self-compassion* daripada laki-laki. Akan tetapi, pada penelitian yang lain diketahui bahwa perempuan cenderung lebih suka mengkritik diri sendiri dan memiliki *coping* yang lebih berupa perenungan jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan mungkin memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada laki-laki.

#### d. Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa *interdependensi* mengenai diri sendiri. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Budha mengenai *self compassion*. Dua alasan ini menyebabkan individu dari Asia (yang memiliki kebudayaan kolektif) memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang barat. Namun, terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih

suka mengkritik dirinya daripada orang barat, sehingga terdapat kemungkinan malah memiliki *self compassion* yang lebih rendah.

e. Kepribadian

Dalam teori *The Big Five Personality*, berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, *self compassion* memiliki korelasi positif dengan dimensi kepribadian yang menyenangkan/ramah (*agreeableness*), terbuka (*extraversion*), dan teliti (*conscientiousness*). Seseorang yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi digambarkan sebagai seseorang yang memiliki *value* suka membantu, memaafkan, dan penyayang (McCrae & Allik, 2002). Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, kethubungan, dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain.

Kepribadian *extraversion* dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Menurut penelitian, seseorang yang memiliki kepribadian *extraversion* yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi lebih banyak dengan orang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self compassion* berkorelasi positif secara signifikan dengan keingintahuan dan eksplorasi, aspek-aspek dalam kepribadian *extraversion*.

Individu dengan kepribadian *conscientiousness*, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas (McCrae & Allik, 2002). Stabilitas emosional yang muncul

dalam *self compassion* merupakan penyebab sekaligus hasil dari keberadaan perilaku bertanggung jawab milik *conscientious*.

f. Kondisi keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak mendapatkan pendidikan, maka dari itu kondisi keluarga yang harmonis secara teori berpengaruh pada perkembangan anak di kemudian hari. Neff dan Mc Gehee (dalam Wei et al, 2011) menyatakan bahwa proses dalam keluarga (seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua) akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self compassion*. Ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orang tuanya (*modelling of parent*). Jika orang tua menunjukkan sikap peduli dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan *self compassion*. Pengalaman dini di dalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan *self compassion* pada individu.

Neff dan McGehee (2008) menemukan bahwa kritik dari orang tua dan hubungan orang tua yang penuh dengan masalah terbukti berkorelasi negatif dengan terbentuknya *self compassion* pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima orang tua mereka menyatakan bahwa tingkat *self compassion* lebih tinggi daripada yang tidak.

### **2.3 Tenaga Kerja Wanita (TKW)**

Tenaga kerja adalah penduduk yang berada dalam usia kerja. Sedangkan menurut UU No. 13 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 yang dimaksud tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat.

Jadi setiap penduduk yang berada dalam usia kerja dan mampu melakukan pekerjaan serta menghasilkan barang dan/atau jasa disebut sebagai tenaga kerja.

Tenaga kerja bekerja pada majikan atau melakukan pekerjaan pada orang lain yang berarti orang tersebut harus tunduk kepada perintah-perintah kerja, ketentuan-ketentuan kerja yang tidak menyimpang dari ketentuan-ketentuan yang dikeluarkan oleh pemerintah dan rasa kesusilaan, dimana orang yang mengerjakannya itu atau perusahaan dapat dianggap mempunyai derajat hukum. Serta menerima upah, artinya bahwa orang yang bekerja atau memburuh itu telah mengetahui bahwa atas jasa-jasa atau tenaga yang dikeluarkannya secara teratur dan tetap, ia akan menerima sejumlah uang imbalan yang umum yang berlaku sebagaimana umumnya orang yang setingkat/sederajat yang bekerja pada majikan atau perusahaan tersebut (Kartasapoetra dan Widyaningsih, 1982:4).

J. Simanjuntak mengemukakan bahwa pengertian tenaga kerja atau *manpower* adalah mencakup penduduk yang sudah atau sedang bekerja, yang sedang mencari kerja dan yang melakukan pekerjaan lain seperti sekolah dan mengurus rumah tangga. Jadi tenaga kerja terdiri dari angkatan kerja dan bukan angkatan kerja (J. Simanjuntak dalam Husni, 2006: 17).

Mobilitas angkatan kerja ke luar negeri dikenal dengan sebutan TKI (Tenaga Kerja Indonesia). Menurut Manulang (2001:35), tenaga kerja Indonesia adalah warga negara Indonesia yang melakukan kegiatan ekonomi di luar negeri dalam jangka waktu tertentu dan memperoleh izin dari Departemen Tenaga Kerja. Pada waktu itu yang disebut TKI adalah laki-laki. Ketika muncul angkatan kerja wanita ke luar negeri mereka disebut Tenaga Kerja Wanita (TKW).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa TKW adalah tenaga kerja Indonesia yang bekerja ke luar negeri yang berjenis kelamin wanita.

#### **2.4 Dinamika Hubungan *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being***

Fenomena wanita bekerja ke luar negeri sudah sangat umum terjadi di Indonesia. Para wanita yang bekerja ke luar negeri dikenal dengan sebutan TKW (Tenaga Kerja Wanita). Para TKW bekerja guna memenuhi kebutuhan hidup, yang mana gaji bekerja di luar negeri dirasa lebih menjanjikan daripada di dalam negeri. Para TKW berharap dengan bekerja ke luar negeri kehidupan mereka akan menjadi lebih baik.

Menjadi TKW tidaklah mudah, para TKW dalam perjalanannya mengalami peristiwa negatif bahkan dimulai saat berada di balai pelatihan menjadi TKW seperti mereka harus rela jauh dari keluarga, beradaptasi dengan budaya negara tujuan, belajar bahasa pengantar dan lain-lain. Banyaknya kesulitan yang dihadapi membuat para calon TKW rentan mengalami permasalahan psikologis hal tersebut tidak sesuai dengan tujuan mereka bekerja untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap individu juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Kesejahteraan dan kepuasan hidup disebut dengan *subjective well-being*.

*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, 2003a). Komponen-komponen inilah yang nantinya bekerja sama dan saling berinteraksi untuk membuat bingkai pemikiran agar dapat menyayangi diri sendiri untuk semua pengalaman negatif, baik penyebabnya oleh kekurangan dan kegagalan pribadi, ataupun dengan situasi kehidupan yang berada di luar kendali manusia (Neff, 2015). Komponen *common humanity* dapat berperan dalam membingkai pemikiran bahwa individu tersebut tidaklah sendirian, dimana peristiwa negatif juga dialami oleh banyak orang. Komponen *mindfulness* juga menjaga emosi mereka agar tetap stabil dengan terbuka menerima peristiwa tersebut dengan tidak bereaksi dengan mengabaikannya maupun bereaksi secara berlebihan. Allen et al (2010) mengatakan bahwa individu yang *self compassionate* cenderung sangat bergantung pada restrukturisasi kognitif yang positif dan cenderung tidak melakukan penghindaran ataupun pelarian diri ketika dihadapkan dengan masalah ataupun

peristiwa yang tidak menyenangkan. Sedangkan komponen *self kindness* dapat berkontribusi dalam bagaimana cara kita memperlakukan diri kita ketika menghadapi peristiwa negatif. Ketiga komponen di atas dirasa dapat berperan dalam menumbuhkan emosi yang lebih positif sehingga mampu mengevaluasi kehidupan dengan cara yang positif pula.

Neff (2010) menjelaskan bahwa tingginya *self compassion* pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keingintahuan, kebahagiaan, optimisme, dan perasaan positif. Kepuasan hidup dan perasaan positif merupakan komponen dari *subjective well-being* (Diener, 2000). Calon TKW dengan *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan menyayangi diri saat menghadapi masalah sehingga dengan menyayangi diri sendiri akan memunculkan perasaan-perasaan positif dalam dirinya seperti bersemangat menjalani kehidupan menjadi TKW dan tidak merasa bersalah pada diri sendiri sehingga mampu mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya yang merupakan makna dari *subjective well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Kristin D. Neff dan Pittman McGehee (2010) dengan judul “*Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan kesejahteraan di kalangan remaja juga orang dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Deni Tri Anggraeni dan Irwan Nuryana Kurniawan (2012) dengan judul “*Self Compassion and Satisfaction with Life: A*

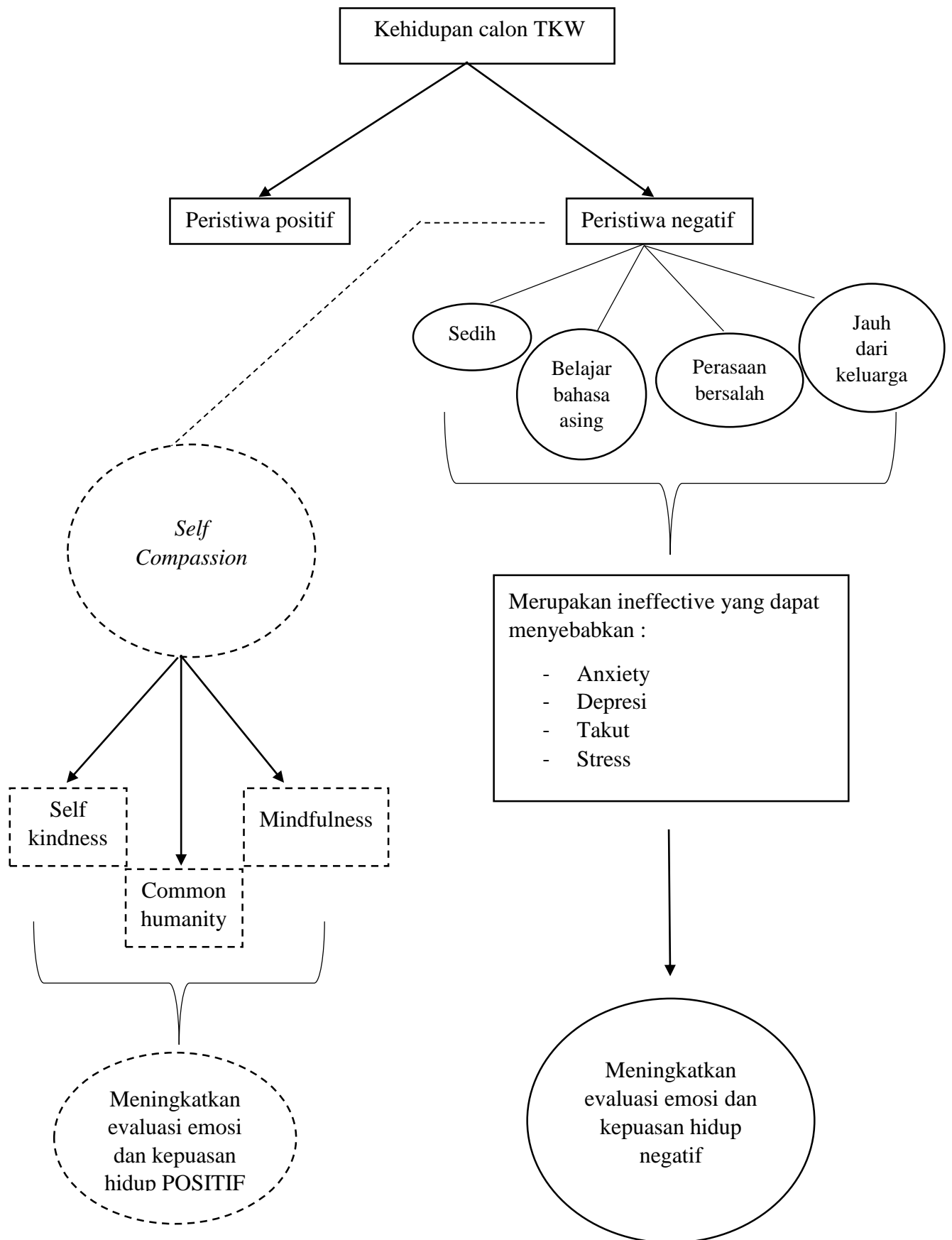
*Preliminary Study on Indonesian College Students*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Triana (2019) dengan judul “Hubungan antara *Self compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Perantau” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau.

Akan tetapi, penelitian-penelitian sebelumnya tidak dalam konteks subjek seorang TKW, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada Calon TKW di Semarang.

## **2.5 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dinamika hubungan tersebut, maka dapat digambarkan dalam kerangka berpikir sebagai berikut:



Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang, artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* begitu pula sebaliknya.

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan dalam suatu penelitian untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, yang dalam hal ini berarti bertujuan untuk mengembangkan serta menguji suatu kebenaran sebuah pengetahuan. Metode yang digunakan harus disesuaikan dengan objek penelitian sehingga tujuan penelitian dapat tercapai secara sistematis, serta hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, serta dapat menjawab masalah penelitian yang telah diajukan sebelumnya.

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Purwanto (2016:8) mengemukakan bahwa “penelitian *positivist* adalah penelitian kuantitatif dan penelitian *postpositivist* adalah penelitian kualitatif”. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun Gall et al. (dalam Purwanto, 2016:6) mengemukakan bahwa “penelitian *positivist* membangun pengetahuan melalui pengumpulan pengetahuan data numerik yang diperoleh dari perilaku-perilaku yang dapat diobservasi (*observable behavior*) dari sampel, dan terhadap data tersebut selanjutnya dilakukan analisis secara numerik”.

#### **3.2 Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Teknik korelasi menurut Hadi (2015:250) adalah teknik yang

digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel. Dalam uji korelasi tersebut akan dapat ditemukan arah hubungan dan koefisien hubungan antar dua variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan desain korelasional karena bertujuan mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) yaitu *self compassion* dengan variabel terikat (Y) yaitu *subjective well-being*.

### **3.3 Variabel Penelitian**

Istilah “variabel” merupakan istilah yang selalu populer dalam setiap jenis penelitian. Purwanto (2016:65) mengemukakan bahwa “variabel adalah konsep yang memiliki variasi nilai. Suatu konsep dapat disebut variabel jika konsep tersebut terdapat variasi nilai. Sebaliknya jika tidak memiliki variasi nilai maka konsep tersebut tidak termasuk variabel, dan sebagai konsekuensinya ia tidak bisa objek penelitian”.

#### **3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

##### **1. Variabel terikat**

Variabel *dependent* atau variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016:61). Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah *subjective well being*.

##### **2. Variabel bebas**

Variabel *independent* atau variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat) (Sugiyono, 2016:61). Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah *self compassion*.

### 3.3.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional memberi makna terhadap suatu variabel dengan cara menspesifikasi aktivitas-aktivitas atau operasi yang diperlukan untuk mengukur, mengkategorisasi, atau memanipulasi suatu variabel, sehingga oleh karenanya definisi operasional memberitahu peneliti dan pembaca apa saja yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan ataupun mengetes/menguji hipotesis (Purwanto, 2016:74-75). Definisi operasional ini dikemukakan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan dan untuk menghindari ambiguitas arti dari suatu variabel penelitian. Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

#### 1. *Subjective Well-Being*

*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.

#### 2. *Self Compassion*

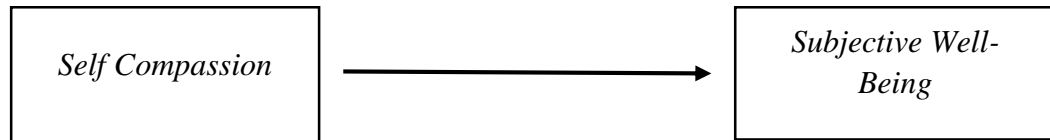
*Self compassion* adalah ketersediaan diri untuk menerima dan terbuka terhadap kekurangan atau kegagalan yang dialami oleh diri sendiri dengan menunjukkan kebaikan terhadap diri, dan menganggap bahwa pengalaman tersebut dialami oleh individu yang lain. *Self compassion* secara operasional diukur menggunakan

### 3.3.3 Hubungan Antar Variabel

Penelitian ini akan menguji hubungan timbal balik antara variable satu dengan variable lainnya yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti akan



mencari hubungan *self compassion* dengan *subjective well-being*. Dalam penelitian ini, *self compassion* atau *variable independent* atau bebas (X) dan *subjective well-being* merupakan *variable dependent* atau tergantung (Y). Hubungan antar kedua *variable* tersebut dapat ditunjukkan dalam bagan sebagai berikut:



Bagan 3.1 Bagan Hubungan *Self Compassion* dengan *Subjective well-being*

### 3.4 Populasi dan Sempel

#### 3.4.1 Populasi

Sugiyono (2016: 117) menyebutkan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam suatu penelitian, peneliti dituntut untuk menentukan secara jelas tentang siapa yang akan dikenakan kesimpulan hasil penelitian. Oleh karena itu, suatu populasi biasanya mempunyai suatu karakteristik tersendiri.

Populasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu para TKW yang menjalani pelatihan di salah satu PJTKI di Semarang Semarang yang berjumlah 141. Dalam penelitian ini terdapat beberapa karakteristik yang akan dikenakan pada populasi yaitu: para calon TKW yang menjalani pelatihan di salah satu PJTKI di Semarang.

### 3.4.2 Sampel

Sugiyono (2016: 118) menyebutkan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Karena sampel merupakan bagian dari populasi, maka sampel yang dipilih harus memiliki karakteristik-karakteristik yang juga dimiliki oleh populasinya. Dalam suatu penelitian, pengambil sampel harus menggunakan teknik *sampling* tertentu. Berdasarkan karakteristik populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti, maka teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* atau *non-random sampling* dengan menggunakan teknik *sampling* Konvensional (*Convenience Sampling*).

Konvensional *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). Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah para calon TKW yang berada di PJTKI di Semarang berjumlah 75 subjek yang pada saat penelitian tersedia dihadapan peneliti, hal tersebut karena sebagian besar calon TKW dipulangkan sementara ke rumah masing-masing karena terjadinya pandemi virus *Covid-19* serta beberapa calon TKW tidak bisa ikut dalam penelitian ini karena ada agenda lain seperti mengurus visa dan *check up medical*.

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan metode yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data-data hasil penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah skala. Azwar (2018:

217) menyebutkan bahwa “skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut”.

Azwar (2017a:6-7) menyebutkan karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi yaitu:

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
2. Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan bagian banyak indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua jawaban telah direspon.
3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dulu membuat *blueprint* yang memuat indikator dari variabel penelitian yang akan dilakukan. Pembuatan *blueprint* alat ukur digunakan untuk memberikan gambaran mengenai isi dan dimensi kawasan ukur yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. *Blueprint* tersebut terdiri dari variabel X (*Self Compassion*) dan Y (*Subjective Well-being*).

### **3.5.1 Skala *Subjective well-being***

Skala *subjective well-being* pada penelitian ini menggunakan skala adaptasi *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* untuk mengukur dimensi kognitif yang berjumlah 5 aitem dan skala *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

untuk mengukur dimensi afektif yang berjumlah 12 aitem, 6 aitem positif dan 6 aitem negatif, kedua skala dikembangkan oleh Diener dan Diener (2009).

Skala asli SWLS memiliki tujuh alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Sedikit Tidak Setuju, Netral, Sedikit Setuju, Setuju, Sangat Setuju dengan rentang jawaban berkisar 1-7. Nilai tertinggi 7 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju, nilai 6 untuk jawaban Setuju, nilai 5 untuk jawaban Sedikit Setuju, nilai 4 untuk jawaban Netral, nilai 3 untuk jawaban Sedikit Tidak Setuju, nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju, nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Akan tetapi untuk keperluan praktis penelitian ini, peneliti menggunakan skala penilaian 1-5. Nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju, nilai 4 untuk jawaban Setuju, nilai 3 untuk jawaban Netral, nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju, nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju.

Sementara pada skala adaptasi dari SPANE terdapat lima alternatif jawaban yaitu Sangat Jarang atau Tidak Pernah, Jarang, Terkadang, Seringkali, Sangat Sering atau Selalu dengan rentang jawaban berkisar 1-5. Pernyataan terkait afek positif pada skala ini adalah *favorable* sedangkan pertanyaan terkait afek negatif adalah *unfavorable*, dimana nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Sering atau Selalu, nilai 4 untuk jawaban Seringkali, nilai 3 untuk jawaban Terkadang, nilai 2 untuk jawaban Jarang, nilai 1 untuk jawaban Sangat Jarang atau Tidak Pernah. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Tidak Pernah, nilai 4 untuk jawaban Jarang, nilai 3 untuk jawaban Terkadang, nilai 2 untuk jawaban Sering, dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Sering.

Tabel 3.2 *Blueprint Skala Subjective well-being*

| No            | Komponen | Indikator      | Nomor Aitem     |                 | Jumlah    | Bobot       |
|---------------|----------|----------------|-----------------|-----------------|-----------|-------------|
|               |          |                | F               | UF              |           |             |
| 1.            | Kognitif | Kepuasan Hidup | 1,2,3,4,5       | -               | 5         | 29,41%      |
| 2.            | Afektif  | Positif        | 6,8,10,13,15,17 | -               | 6         | 35,29%      |
|               |          | Negatif        | -               | 7,9,11,12,14,16 | 6         | 35,29%      |
| <b>Jumlah</b> |          |                | <b>11</b>       | <b>6</b>        | <b>17</b> | <b>100%</b> |

### 3.5.2 Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* pada penelitian ini menggunakan modifikasi skala *Self Compassion Scale* (SCS) dari Dr. Kristin Neff yang berjumlah 3 komponen. Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur *self compassion* secara keseluruhan yang mencakup tiga dimensi *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta tiga komponen *versus* yaitu *self judgment*, *isolation*, dan *over identified*.

Pada skala *Self Compassion* pernyataan *favorable*, nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju, nilai 4 untuk jawaban Setuju, nilai 3 untuk jawaban Netral, nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju, nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju, nilai 4 untuk jawaban Tidak Setuju, nilai 3 untuk jawaban Netral, nilai 2 untuk jawaban Setuju, dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju.

Tabel 3.3 *Blueprint Skala Self Compassion*

| No            | Komponen               | Nomor Aitem         |              | Jumlah    | Bobot       |
|---------------|------------------------|---------------------|--------------|-----------|-------------|
|               |                        | F                   | UF           |           |             |
| 1             | <i>Self kindness</i>   | 5, 12,19, 23,<br>26 |              | 5         | 19,23<br>%  |
| 2             | <i>Self judgement</i>  |                     | 1,8,11,16,21 | 5         | 19,23<br>%  |
| 3             | <i>Common humanity</i> | 3,7,10,15           |              | 4         | 15,38<br>%  |
| 4             | <i>Isolation items</i> |                     | 4,13,18,25   | 4         | 15,38<br>%  |
| 5             | <i>Mindfulness</i>     | 9,14,17,22          |              | 4         | 15,38<br>%  |
| 6             | <i>Over-identified</i> |                     | 2,6,20,24    | 4         | 15,38<br>%  |
| <b>Jumlah</b> |                        |                     |              | <b>26</b> | <b>100%</b> |

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1 Validitas dan Uji Validitas

Sugiyono (2016:363) menyatakan bahwa “validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti”. Validitas ditentukan oleh ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak (dalam arti kuantitatif) suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Azwar (2015) validitas isi adalah sejauh mana aitem-aitem skala mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representasi) dan sejauh mana aitem-aitem skala mencerminkan ciri

perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi). Validitas isi dalam penelitian ini diestimasi melalui *professional judgement* yang dalam hal ini adalah dosen pembimbing penelitian.

### 3.6.2 Reliabilitas dan Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2018: 111).

Suatu pengukuran dikatakan reliabel apabila memperoleh signifikansi reliabilitas  $\geq 0,05$ . Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan peneliti dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan *software* olah data terhadap alat ukur skala *subjective well-being* maupun skala *self compassion* dengan subjek sebanyak 75 orang.

#### 1. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-being*

Karena menggunakan dua skala yang berbeda untuk mengukur satu variabel atau bisa disebut dengan multi dimensi, maka uji reliabilitas pun dilakukan secara terpisah. Begitu pula dengan skala afek positif dan negatif karena memuat dua afek yang berlawanan, maka uji reliabilitasnya dilakukan secara terpisah pula. Hasil uji reliabilitas masing-masing skala adalah sebagai berikut :

a. Reliabilitas skala kepuasan hidup (SWLS)

Hasil uji reliabilitas skala kepuasan hidup (SWLS) menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,637. Skala kepuasan hidup (SWLS) dinyatakan reliabel dalam kategori cukup dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.3 Reliabilitas skala SWLS

| <b>Reliability Statistics</b> |            |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha              | N of Items |
| .637                          | 5          |

b. Reliabilitas skala SPANE Positif

Hasil uji reliabilitas skala SPANE Positif menunjukan koefisien reliabilitas r sebesar 0,733. Skala SPANE positif dinyatakan reliabel dalam kategori cukup dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.4 Reliabilitas skala SPANE positif

| <b>Reliability Statistics</b> |            |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha              | N of Items |
| .733                          | 6          |

c. Reliabilitas skala SPANE Negatif

Hasil uji reliabilitas skala SPANE Positif menunjukan koefisien reliabilitas r sebesar 0,682. Skala SPANE positif dinyatakan reliabel dalam kategori cukup dan layak untuk digunakan dalam penelitian.



Tabel 3.5 Reliabilitas skala SPANE negatif

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .682                   | 6          |

d. Reliabilitas skala *self compassion* (SCS)

Hasil uji reliabilitas skala *self compassion* (SCS) menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,846. Skala *self compassion* (SCS) dinyatakan reliabel dalam kategori cukup dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.6 Reliabilitas skala SCS

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .846                   | 23         |

### 3.7 Uji Coba Instrumen

Pelaksanaan uji coba instrumen ditujukan sebagai simulasi dalam pengujian skala *subjective well-being* dan skala *self compassion*. Peneliti memilih melakukan uji coba dengan cara *try out* terpakai. Hal ini berarti bahwa hasil *try out* yang telah dilaksanakan kemudian dianalisis, dihilangkan aitem yang memiliki daya beda rendah setelah itu aitem yang memiliki daya beda tinggi yang dipergunakan untuk analisis lebih lanjut. Setelah selesai melakukan uji coba kuantitatif pada kedua skala, maka peneliti melakukan skoring dan hasil dari skoring kedua skala tersebut ditabulasi serta dianalisis menggunakan bantuan komputer dengan *software* olah data.

### 3.8 Metode Analisis Data

Analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah data yang diperoleh, sehingga didapat suatu hasil penelitian. Data yang diperoleh dari suatu penelitian tidak dapat digunakan langsung, namun perlu diolah lebih lanjut agar dalam memberikan keterangan yang dapat dipahami. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dimana dalam pengolahan data akan menggunakan teknik statistik. Untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel penelitian pada responden digunakan analisis deskriptif dengan membuat kategorisasi jenjang untuk kedua variabel penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah *Correlation Product Moment* dengan menggunakan bantuan program *software* pengolahan data. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk menguji hubungan antar variabel. Hipotesis diterima apabila nilai  $p < 0,05$  dan jika  $p > 0,05$  maka hipotesis ditolak. Apabila hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini, akan membahas tentang hal yang berkaitan dengan proses penelitian, hasil analisis data, dan pembahasan. Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh hasil sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil dari penelitian ini berupa data yang diperoleh dari pengumpulan data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik. Adapun tahapan-tahapannya yaitu persiapan penelitian, orientasi kancah penelitian, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

#### **4.1 Persiapan Penelitian**

##### **4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian**

Orientasi kancah penelitian ini dilakukan sebelum melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui kesesuaian karakteristik subjek penelitian dan lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan pada salah satu Perusahaan Jasa Tenaga Kerja Indonesia (PJTKI) di Semarang.

Perusahaan Jasa Tenaga Kerja Indonesia (PJTKI) merupakan sebuah instansi yang menempatkan Tenaga Kerja Indonesia ke Luar Negeri baik sektor formal maupun informal dengan negara tujuan yaitu Taiwan, Hongkong, Singapura dan Malaysia. PJTKI yang digunakan dalam penelitian ini khusus menampung para calon Tenaga Kerja Wanita (TKW) yang akan diberangkatkan bekerja ke luar negeri.

Alasan peneliti melakukan penelitian di salah satu PJTKI di Semarang adalah:

1. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, ditemukan fenomena *subjective well-being* pada PJTKI tersebut terbilang rendah.
2. Jumlah calon TKW di PJTKI tersebut, mencukupi untuk dijadikan subjek penelitian.
3. Pihak PJTKI tersebut mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
4. Sebelumnya, di PJTKI yang tersebut belum pernah ada penelitian terkait hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being*.
5. Lokasi penelitian mudah dijangkau oleh peneliti.

#### **4.1.2 Proses Perizinan**

Proses perizinan dilakukan peneliti pada tanggal 22 April 2019 dengan membawa surat izin penelitian resmi dari Universitas Negeri Semarang yang diserahkan pada bidang Humas PJTKI. Selanjutnya, bidang Humas PJTKI membimbing peneliti sampai pada tahap pengambilan data.

#### **4.1.3 Penentuan Subjek Penelitian**

Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling Konvenien (Convenience Sampling)*. *Konvenien 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. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini berjumlah 75 subjek yang saat itu tersedia di hadapan peneliti, karena terjadi pandemi banyak calon TKW yang akhirnya di pulangkan ke rumah masing-masing terlebih dahulu

sehingga hanya sebagian calon TKW yang dapat dijadikan sampel penelitian dalam penelitian ini.

#### 4.1.4 Penyusunan Instrumen Penelitian

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

a. Menyusun *layout* instrumen

Pengembangan instrumen dilakukan dengan mendefinisikan terlebih dahulu variabel-variabel penelitian kedalam definisi operasional. Kemudian definisi operasional dikembangkan menjadi aspek-aspek yang mewakili variabel ke dalam *blue print*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dan modifikasi skala penelitian yang telah ada.

Untuk skala *Subjective well-being*, peneliti melakukan adaptasi dari *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive Negative Experience (SPANE)*. Skala ini mengungkap dua komponen dalam *subjective well-being* yakni kognitif atau kepuasan hidup dan afektif. Komponen kepuasan hidup diungkap melalui skala SWLS yang memuat lima item pernyataan. Sementara itu, afektif diungkap melalui skala SPANE yang memuat 12 item pernyataan (6 perasaan positif dan 6 perasaan negatif) yang kemudian hanya dialih bahasakan oleh peneliti tanpa dilakukan perubahan makna sama sekali.

Sementara untuk skala *self compassion* menggunakan modifikasi skala dari Dr. Kristin Neff yang telah dialihbahasakan oleh peneliti dan pernyataannya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur *self compassion* secara keseluruhan yang mencakup tiga dimensi *self*

*compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta tiga komponen *versus* yaitu *self judgment*, *isolation*, dan *over identified*.

#### b. Menyusun format instrumen

Format suatu skala disusun secara jelas untuk mempermudah subjek dalam mengisi skala penelitian. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan skala dalam bentuk *booklet* karena tidak memungkinkan bagi subjek untuk mengisi skala secara *online*. Adapun urutan skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagian judul, berisi judul Skala Psikologi, logo Universitas Negeri Semarang, identitas peneliti serta keterangan jurusan, fakultas, universitas dan tahun pelaksanaan penelitian.
2. Bagian instrumen penelitian, berisi identitas subjek penelitian, berisi nama, usia, asal, status pernikahan dan pengalaman menjadi TKW. Serta dibawahnya berisi sambutan dari peneliti dan tujuan diberikannya skala.
3. Petunjuk pengisian, berisi cara mengisi skala dan penjelasan pilihan jawaban.
4. Bagian terakhir berisi ucapan terima kasih

## **4.2 Pelaksanaan Penelitian**

### **4.2.1 Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala yang kemudian diisi oleh para calon TKW yang telah berkumpul di aula PJTKI, penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2020 dengan data yang terkumpul sebanyak 75 responden. Penelitian menggunakan dua buah skala yaitu skala *self compassion* dan skala *subjective well-being*. Penelitian ini menggunakan skala uji coba terpakai (*applied try-out*), yaitu mengujicobakan alat ukur atau instrumen penelitian

sekaligus mengumpulkan data penelitian. Sehingga, hasil uji coba alat ukur yang digunakan sekaligus sebagai data penelitian yaitu hanya aitem yang valid saja yang akan dianalisis. Teknik uji coba terpakai ini dipilih karena mempunyai keunggulan dalam hal efisiensi dan kepraktisan dan mempertimbangkan keterbatasan waktu penelitian.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Skoring**

1. Setelah pengumpulan data dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan skoring. Skala yang telah diisi oleh subjek masing-masing jawaban akan diberi skor. Pada skala SWLS dan *self compassion* pernyataan *favorable*, nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju, nilai 4 untuk jawaban Setuju, nilai 3 untuk jawaban Netral, nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju, nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju, nilai 4 untuk jawaban Tidak Setuju, nilai 3 untuk jawaban Netral, nilai 2 untuk jawaban Setuju, dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju.

Sementara pada skala adaptasi dari SPANE terdapat lima alternatif jawaban yaitu Sangat Jarang atau Tidak Pernah, Jarang, Terkadang, Seringkali, Sangat Sering atau Selalu dengan rentang jawaban berkisar 1-5. Pernyataan terkait afek positif pada skala ini adalah *favorable* sedangkan pertanyaan terkait afek negatif adalah *unfavorable*, dimana nilai tertinggi 5 diberikan untuk jawaban Sangat Sering atau Selalu, nilai 4 untuk jawaban Seringkali, nilai 3 untuk jawaban Terkadang, nilai 2 untuk jawaban Jarang, nilai 1 untuk jawaban Sangat Jarang atau Tidak Pernah. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* nilai tertinggi 5 diberikan untuk

jawaban Tidak Pernah, nilai 4 untuk jawaban Jarang, nilai 3 untuk jawaban Terkadang, nilai 2 untuk jawaban Sering, dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Sering.

2. Melakukan tabulasi hasil penelitian dan menghitung total skor pada aplikasi *Microsoft Excel*.
3. Melakukan olah data uji deskriptif dan uji korelasi menggunakan aplikasi pengolah data.

### 4.3 Gambaran Subjek Penelitian

Tabel 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

| Usia         | Jumlah    |             |
|--------------|-----------|-------------|
|              | Frekuensi | Persentase  |
| 20-40        | 68        | 90,6%       |
| 40-45        | 7         | 9,4%        |
| <b>Total</b> | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa yang menjadi subjek pada penelitian ini berada pada rentang usia 20-40 tahun. Adapun rinciannya yaitu subjek dengan usia 20-40 tahun sebanyak 68 subjek (90,6%), dan subjek dengan usia 41-45 tahun sebanyak 7 subjek (9,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek dengan rentang usia 20-40 tahun, yakni sebanyak 68 subjek dengan persentase (90,6%) dikarenakan persyaratan menjadi calon TKW di PJTKI tersebut sendiri di mulai dari usia 20-45 tahun.

Tabel 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan

| Status Pernikahan | Jumlah    |             |
|-------------------|-----------|-------------|
|                   | Frekuensi | Persentase  |
| Menikah           | 45        | 60%         |
| Belum Menikah     | 11        | 14,6%       |
| Bercerai          | 19        | 25,4%       |
| <b>Total</b>      | <b>75</b> | <b>100%</b> |



Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa yang menjadi subjek pada penelitian ini terdiri dari wanita yang berstatus menikah, belum menikah dan juga bercerai. Adapun rinciannya yaitu subjek dengan status menikah sebanyak 45 subjek (60%), subjek dengan status belum menikah sebanyak 11 subjek (14,6%) dan subjek dengan status bercerai sebanyak 19 subjek (25,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang berstatus menikah, yakni sebanyak 45 dengan presentase (60%).

Tabel 4.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Daerah

| Asal         | Jumlah    |             |
|--------------|-----------|-------------|
|              | Frekuensi | Persentase  |
| Jawa         | 59        | 78,7%       |
| Luar Jawa    | 16        | 21,3%       |
| <b>Total</b> | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa yang menjadi subjek pada penelitian berasal dari beberapa daerah di Indonesia, maka dari itu peneliti mengelompokkan asal daerah subjek menjadi dua yakni berasal dari Pulau Jawa dan Luar Pulau Jawa. Adapun rinciannya yaitu subjek yang berasal dari Pulau Jawa sebanyak 69 subjek (78,7%), dan subjek yang berasal dari luar Pulau Jawa sebanyak 16 subjek (21,3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi berasal dari daerah yang berada di Pulau Jawa, yakni sebanyak 69 subjek dengan persentase (78,7%).

Tabel 4.4 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Pengalaman Menjadi TKW

| Asal         | Jumlah    |             |
|--------------|-----------|-------------|
|              | Frekuensi | Persentase  |
| Pernah       | 36        | 48%         |
| Belum Pernah | 39        | 52%         |
| <b>Total</b> | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui bahwa yang menjadi subjek pada penelitian ini terdiri dari subjek yang sudah memiliki pengalaman menjadi TKW sebelumnya dan subjek yang belum pernah memiliki pengalaman menjadi TKW sebelumnya. Adapun rinciannya yaitu subjek yang sudah pernah menjadi TKW sebelumnya sebanyak 36 subjek (48%), dan subjek yang belum pernah menjadi TKW sebelumnya sebanyak 39 subjek (52%). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek yang belum pernah memiliki pengalaman menjadi TKW sebelumnya lebih banyak, yakni 39 subjek dengan presentase (52%).

## **4.4 Hasil Penelitian**

### **4.4.1 Hasil Analisis Inferensial**

#### **4.4.1.1 Hasil Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *software* pengolah data dengan metode *Correlation Product Moment Spearman rho* untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.  $H_0$  diterima apabila nilai signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05 dan  $H_0$  ditolak apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berikut hasil perhitungan menggunakan metode *Correlation Product Moment Spearman rho*:

Tabel 4.5 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).

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa  $r$  sebesar 0,380 dengan signifikansi sebesar 0,001. Sehingga, hal tersebut menunjukkan hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *subjective-well being* pada calon TKW di Semarang” diterima.

#### 4.4.2 Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran kedua variabel. Gambaran variabel yang diamati melalui statistik deskriptif adalah gambaran *self compassion* dan gambaran *subjective well-being*. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka-angka yang akan dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka tersebut yang diolah dengan menggunakan metode statistik. Metode statistik digunakan untuk mengetahui besarnya *mean* teoritik ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) berdasarkan jumlah aitem, skor maksimal, dan skor minimal pada masing-masing alternatif jawaban. Deskripsi ini dilakukan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, permasalahan yang ingin diungkapkan adalah bagaimana

hubungan *self compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal. Menurut Azwar (2016:149), penggolongan kriteria analisis berdasarkan *mean* teoritik dibagi kedalam tiga kategorisasi yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.6 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan *Mean* Teoritik

| No. | Interval Skor                              | Kriteria |
|-----|--|----------|
| 1.  | $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | Tinggi   |
| 2.  | $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | Sedang   |
| 3.  | $X < (\mu - 1\sigma)$                      | Rendah   |

Keterangan:

$\mu$  = Mean teoritik

$\sigma$  = Standar deviasi

X = Skor

Deskripsi data di atas memberikan gambaran penting mengenai distribusi skor skala pada kelompok subjek yang dikenai pengukuran dan berfungsi sebagai informasi mengenai keadaan subjek pada berbagai variabel maupun berbagai aspek yang akan diteliti.

#### 4.4.2.1 Gambaran Umum *Subjective Well-being* pada Calon TKW di Semarang

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* pada TKW di Semarang adalah dengan menggunakan komponen *subjective well-being* yang terdiri atas kognitif atau kepuasan hidup dan afektif. Skala SWLS terdiri dari 5 aitem pernyataan untuk mengukur komponen kognitif dan skala SPANE terdiri dari

12 aitem untuk mengukur komponen afektif (6 afek positif dan 6 afek negatif), sehingga totalnya adalah 17 aitem. Skala *subjective well-being* item memiliki skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 untuk tiap aitem. 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 dengan rumus sebagai berikut:

$$T = 50 + 10Z$$

Keterangan:

$\mu$  = 50

$\sigma$  : 10

z : Z score

Berikut ini statistik deskriptif *subjective well-being* menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik setelah di transformasikan menjadi T score.

Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Gambaran *Subjective Well-Being* pada Calon TKW di Semarang

| Descriptive Statistics |    |         |         |         |                |
|------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| Tscore                 | 75 | 26,74   | 76,29   | 50,0000 | 10,00000       |
| Valid N (listwise)     | 75 |         |         |         |                |

Kategori distribusi *subjective well-being* yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

Jumlah aitem = 17

Skor tertinggi = 17 x 5 = 85

$$\text{Skor terendah} = 17 \times 1 = 17$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (85 + 17) : 2 = 51 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (85 - 17) : 6 = 11,3 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 51 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 11,3. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 51 + 11,3 = 62,3$$

$$(\mu - 1\sigma) = 51 - 11,3 = 39,7$$

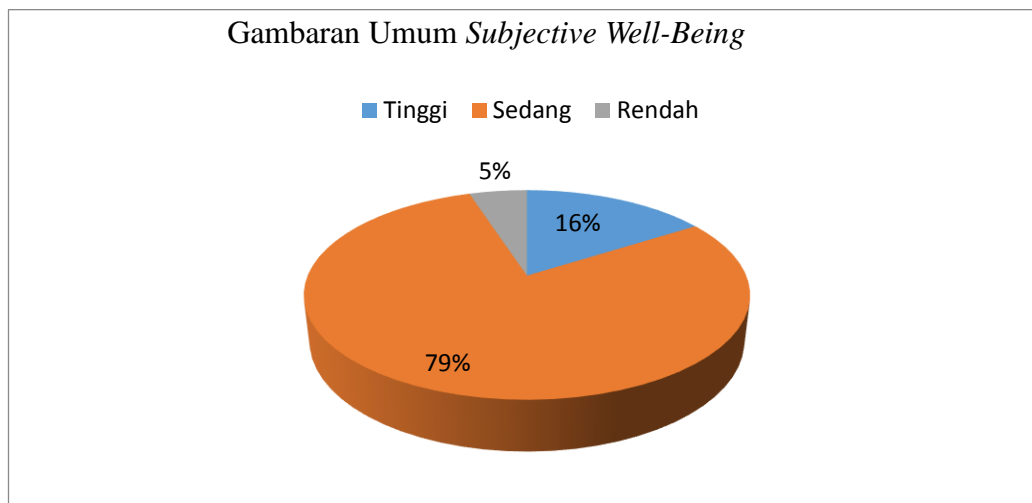
Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Kriteria *Subjective Well-Being* pada Calon TKW di Semarang

| Rumus                                      | 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> |

Berdasarkan tabel 4.8, dapat diketahui bahwa *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian sebanyak 12 subjek berada pada kategori tinggi (16%), sebanyak 59 subjek berada pada kategori sedang (78,7%), dan sebanyak 4 subjek berada pada kategori rendah (5,3%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* teoritik dengan nilai sebesar 50,00. Apabila dilihat pada tabel 4.8, maka nilai *mean*

teoritik tersebut termasuk dalam kategori sedang yang berada pada interval skor  $39,7 \leq X < 62,3$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berada pada kategori sedang. Adapun gambaran umum *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.1 Diagram Gambaran Umum *Subjective well-being*

#### **4.4.2.2 Gambaran Spesifik *Subjective Well-being* pada Calon TKW di Semarang**

Gambaran spesifik *subjective well-being* dapat dilihat berdasarkan dua komponen dalam penyusunan skala *subjective well-being*. Kedua komponen tersebut yaitu komponen kognitif dan komponen afektif.

#### **4.4.2.3 Gambaran Spesifik *Subjective Well-being* Berdasarkan Komponen Kognitif**

Guna melihat gambaran *subjective well-being* pada komponen kognitif dengan indikator kepuasan hidup yang terdiri atas 5 aitem (terletak pada nomor 1,

2, 3, 4, 5), Berikut ini statistik deskriptif *subjective well-being* menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.9 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik *Subjective well-being*

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| TotalKognitif          | 75 | 6       | 22      | 14,69 | 3,456          |
| Valid N (listwise)     | 75 |         |         |       |                |

Kategori distribusi *subjective well-being* yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

$$\text{Jumlah aitem} = 5$$

$$\text{Skor tertinggi} = 5 \times 5 = 25$$

$$\text{Skor terendah} = 5 \times 1 = 5$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (25 + 5) : 2 = 15 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (25 - 5) : 6 = 3,3 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *subjective well-being* berdasarkan aspek kognitif (kepuasan hidup) dari perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 15 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 3,3. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 15 + 3,3 = 18,3$$

$$(\mu - 1\sigma) = 15 - 3,3 = 12,3$$

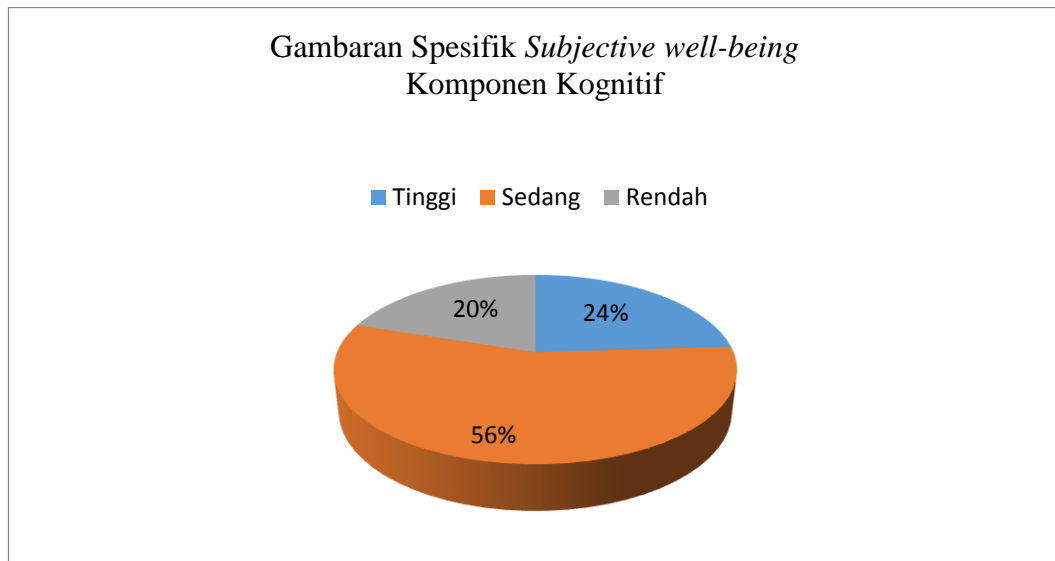


Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *subjective well-being* berdasarkan komponen kognitif (kepuasan hidup) seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10 Kriteria *Subjective Well-Being* Berdasarkan Komponen Kognitif

| <b>Rumus</b>                               | <b>Interval Skor</b> | <b>Kategori</b> | <b>F</b>  | <b>Persentase</b> |
|--|----------------------|-----------------|-----------|-------------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $18,3 \leq X$        | Tinggi          | 18        | 24%               |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $12,3 \leq X < 18,3$ | Sedang          | 42        | 56%               |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 12,3$           | Rendah          | 15        | 20%               |
| <b>Total</b>                               |                      |                 | <b>75</b> | <b>100%</b>       |

Berdasarkan tabel 4.10, dapat diketahui bahwa *subjective well-being* berdasarkan komponen kognitif (kepuasan hidup) dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian sebanyak 18 subjek berada pada kategori tinggi (24%), sebanyak 42 subjek berada pada kategori sedang (56%), dan sebanyak 15 subjek berada pada kategori rendah (20%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 14,69. Apabila dilihat pada tabel 4.10, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori sedang yang berada pada interval skor  $12,3 \leq X < 18,3$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan komponen kognitif (kepuasan hidup) berada pada kategori sedang. Adapun gambaran *subjective well-being* berdasarkan komponen kognitif (kepuasan hidup) dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.2 Diagram Gambaran Spesifik *Subjective well-being* Komponen Kognitif

#### 4.4.2.4 Gambaran Spesifik *Subjective Well-being* Berdasarkan Komponen Afek Positif

Guna melihat gambaran *subjective well-being* pada komponen afek positif (nomor aitem 1,3,5,7,10,12). Berikut ini statistik deskriptif *subjective well-being* berdasarkan komponen afek positif menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.11 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik *Subjective well-being* Berdasarkan Komponen Afek Positif

| <b>Descriptive Statistics</b> |    |         |         |       |                |
|-------------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                               | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| TotalPos                      | 75 | 13      | 29      | 20,48 | 3,399          |
| Valid N (listwise)            | 75 |         |         |       |                |

Kategori distribusi *subjective well-being* komponen kognitif yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

Jumlah aitem = 6

$$\text{Skor tertinggi} = 6 \times 5 = 30$$

$$\text{Skor terendah} = 6 \times 1 = 6$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (30 + 6) : 2 = 18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (30 - 6) : 6 = 6 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *subjective well-being* berdasarkan komponen afek positif dari perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 18 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 6. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 18 + 6 = 24$$

$$(\mu - 1\sigma) = 18 - 6 = 12$$

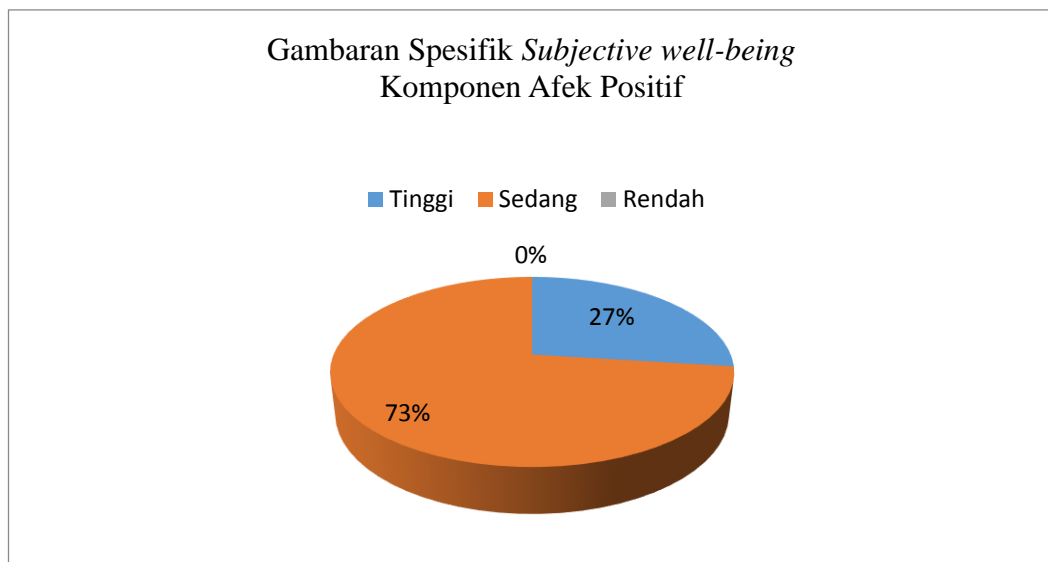
Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *subjective well-being* berdasarkan komponen afek positif seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Kriteria *Subjective Well-Being* Berdasarkan Komponen Afek Positif

| Rumus                                      | Interval Skor    | Kategori | F         | Persentase  |
|--|------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $24 \leq X$      | Tinggi   | 20        | 27%         |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $12 \leq X < 24$ | Sedang   | 55        | 73%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 12$         | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                  |          | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.12, dapat diketahui bahwa *subjective well-being* berdasarkan komponen afektif dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian 20 subjek yang berada pada kategori tinggi (27%), sebanyak 55 subjek berada pada kategori sedang (73%), dan tidak ada subjek berada pada

kategori rendah (0%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 20,48. Apabila dilihat pada tabel 4.12, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori sedang yang berada pada interval skor  $28 \leq X < 44$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gambaran spesifik *subjective well-being* berdasarkan komponen afektif pada calon TKW di Semarang berada pada kategori sedang. Adapun gambaran spesifik *subjective well-being* berdasarkan komponen afek positif dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.3 Gambaran Spesifik *Subjective well-being* Komponen Afek Positif

#### **4.4.2.5 Gambaran Spesifik *Subjective Well-being* Berdasarkan Komponen Afek Negatif**

Guna melihat gambaran *subjective well-being* pada komponen afek negatif yang terdiri atas 6 aitem dengan indikator nomor aitem 2,4,6,8,9,11. Berikut ini statistik deskriptif *subjective well-being* berdasarkan komponen afek negatif menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.13 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik *Subjective well-being* Berdasarkan Komponen Afek Negatif

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| TotalNegatif           | 75 | 11      | 28      | 19,69 | 3,587          |
| Valid N (listwise)     | 75 |         |         |       |                |

Kategori distribusi *subjective well-being* komponen afek negatif yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

$$\text{Jumlah aitem} = 6$$

$$\text{Skor tertinggi} = 6 \times 5 = 30$$

$$\text{Skor terendah} = 6 \times 1 = 6$$

$$\text{Mean Teoritik } (\mu) = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (30 + 6) : 2 = 18$$

$$\text{Standar Deviasi } (\sigma) = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (30 - 6) : 6 = 6$$

Gambaran secara umum *subjective well-being* berdasarkan komponen afektif dari perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 18 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 6. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 18 + 6 = 24$$

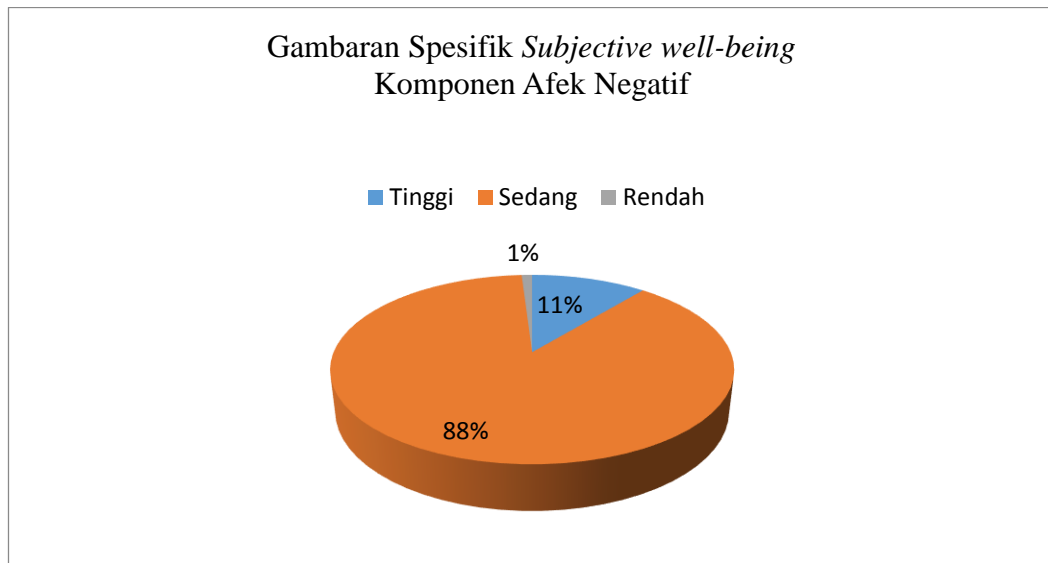
$$(\mu - 1\sigma) = 18 - 6 = 12$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *subjective well-being* berdasarkan komponen afektif seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14 Kriteria *Subjective Well-Being* Berdasarkan Komponen Afek Negatif

| Rumus                                      | Interval Skor    | Kategori | F         | Persentase  |
|--|------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $24 \leq X$      | Tinggi   | 8         | 11%         |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $12 \leq X < 24$ | Sedang   | 66        | 88%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 12$         | Rendah   | 1         | 1%          |
| <b>Total</b>                               |                  |          | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.14, dapat diketahui bahwa *subjective well-being* berdasarkan komponen afektif dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian 8 subjek yang berada pada kategori tinggi (11), sebanyak 66 subjek berada pada kategori sedang (88%), dan sebanyak 1 subjek berada pada kategori rendah (1%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 19,69. Apabila dilihat pada tabel 4.14, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori sedang yang berada pada interval skor  $28 \leq X < 44$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gambaran spesifik *subjective well-being* berdasarkan komponen afek negatif pada calon TKW di Semarang berada pada kategori sedang. Adapun gambaran spesifik *subjective well-being* berdasarkan komponen afek negatif dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



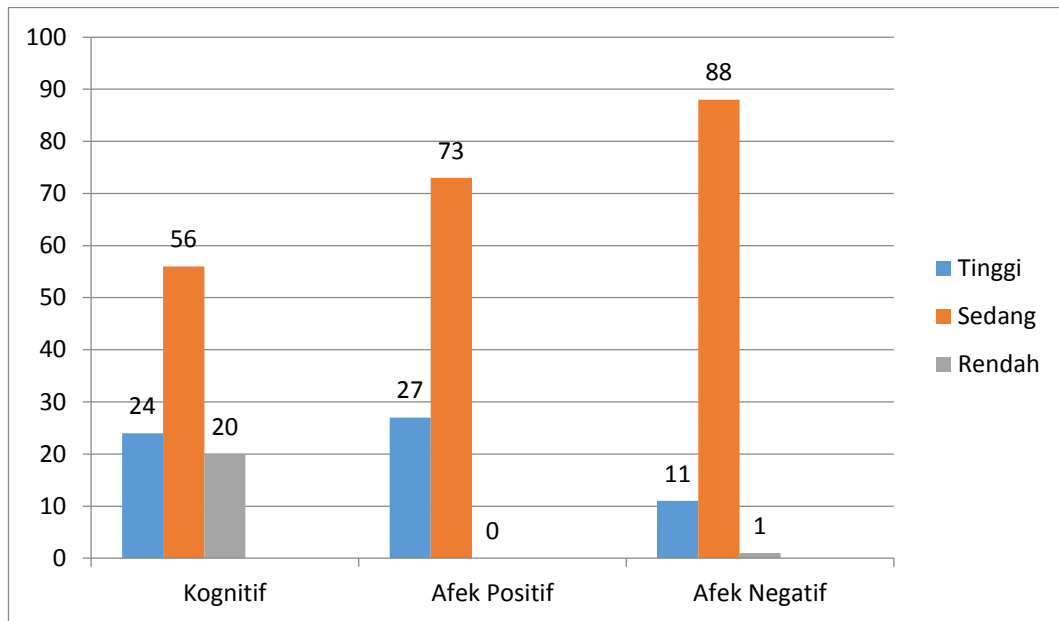
Gambar 4.4 Gambaran Spesifik *Subjective well-being* Komponen Afek Negatif

Ringkasan penjelasan secara deskriptif dari setiap komponen *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.15 Ringkasan Deskriptif Spesifik *Subjective Well-Being*

| No. | Komponen <i>Subjective well-being</i> | Kategori |        |        |
|-----|---------------------------------------|----------|--------|--------|
|     |                                       | Tinggi   | Sedang | Rendah |
| 1.  | Kognitif                              | 24%      | 56%    | 20%    |
| 2.  | Afek Positif                          | 27%      | 73%    | 0%     |
| 3.  | Afek Negatif                          | 11%      | 88%    | 1%     |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata komponen *subjective well-being* berada dalam kategori sedang. Adapun gambaran detail dapat dilihat pada gambar diagram, sebagai berikut :



Gambar 4.5 Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik *Subjective Well-Being*

Untuk menentukan komponen mana yang paling berpengaruh terhadap variabel *subjective well-being* yang dimiliki subjek, ditentukan dengan membandingkan *mean* empirik pada masing-masing komponen. Perbandingan *mean* empirik dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.16 Perbandingan *Mean* Teoritik dan *Mean* Empirik Tiap Komponen *Subjective well-being*

| Komponen <i>Subjective well-being</i> | <i>Mean</i> Empirik |
|---------------------------------------|---------------------|
| Kognitif                              | 14,69               |
| Afek Positif                          | 20,48               |
| Afek Negatif                          | 19,69               |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui komponen afek positif memiliki *mean* empirik sebesar 20,48. Hal ini berarti, komponen afek positif tersebut mempunyai hubungan paling besar dalam menentukan tinggi rendahnya *subjective well-being* pada pada calon TKW di Semarang.



#### 4.4.2.6 Gambaran Spesifik *Subjective Well-Being* Berdasarkan Pengalaman Menjadi TKW

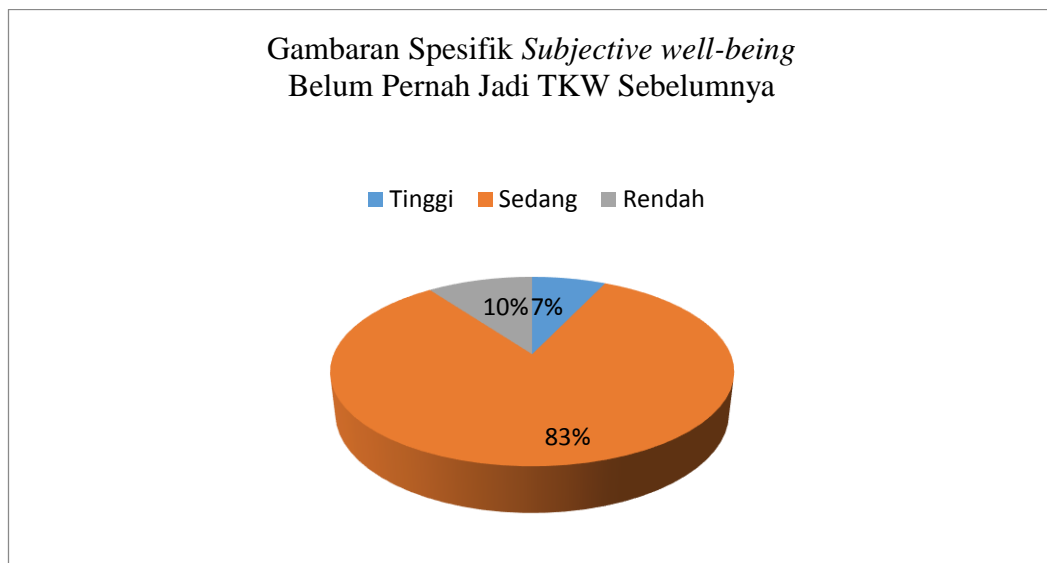
##### 1. Gambaran Spesifik *subjective well-being* Berdasarkan Pengalaman Belum Pernah Menjadi TKW

Secara spesifik gambaran calon TKW di Semarang yang sebelumnya belum pernah menjadi TKW akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.17 Gambaran Spesifik *Subjective well-being* berdasarkan pengalaman belum pernah menjadi TKW

| Rumus                                      | Interval Skor        | Kategori | F         | Persentase  |
|--|----------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $62,3 \leq X$        | Tinggi   | 3         | 7,7%        |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $39,7 \leq X < 62,3$ | Sedang   | 32        | 82%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 39,7$           | Rendah   | 4         | 10,3%       |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>39</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 3 subjek (33%) berada pada kategori tinggi, 32 subjek (77%) berada pada kategori sedang dan 4 subjek (10,3%) berada dalam kategori rendah. Maka dapat disimpulkan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan pengalaman belum pernah menjadi TKW sebelumnya adalah berada pada kategori sedang. Berikut diagram presentase kategorisasi:



Gambar 4.6 Gambaran Spesifik *Subjective Well-Being* Berdasarkan Pengalaman Belum Pernah Menjadi TKW

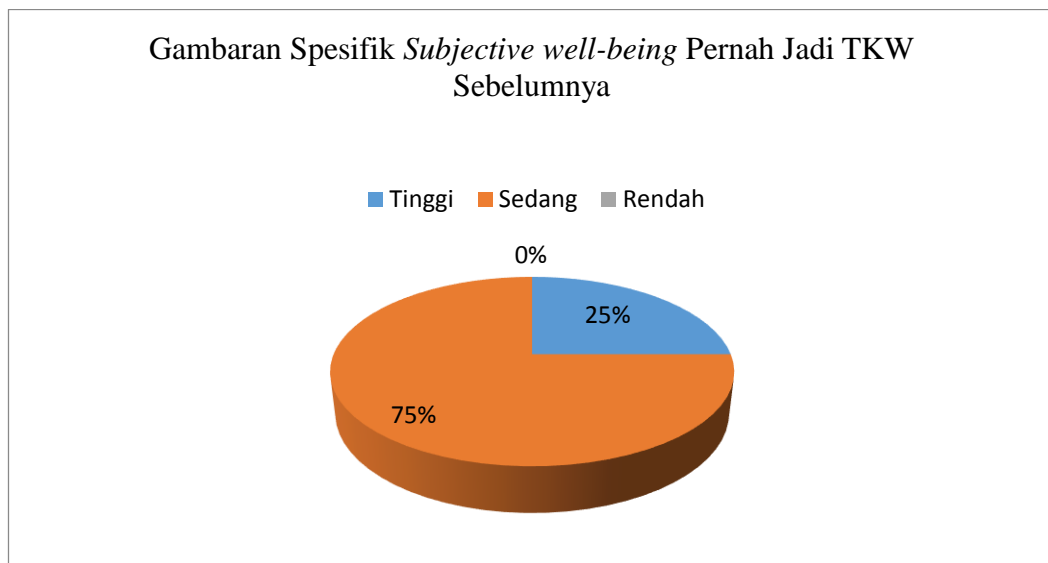
## 2. Gambaran Spesifik *Subjective Well-Being* Berdasarkan Pernah Menjadi TKW

Secara spesifik gambaran calon TKW di Semarang yang sebelumnya pernah menjadi TKW akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.18 Gambaran Spesifik *Subjective well-being* berdasarkan pengalaman pernah menjadi TKW

| Rumus                                      | Interval Skor        | Kategori | F         | Persentase  |
|--|----------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $62,3 \leq X$        | Tinggi   | 9         | 25%         |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $39,7 \leq X < 62,3$ | Sedang   | 27        | 75%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 39,7$           | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 9 subjek (25%) berada pada kategori tinggi, 27 subjek (75%) berada pada kategori sedang dan tidak ada subjek yang berada dalam kategori rendah. Maka dapat disimpulkan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan pengalaman pernah menjadi TKW sebelumnya adalah berada pada kategori sedang. Berikut diagram presentase kategorisasi:



Gambar 4.7 Gambaran Spesifik *Subjective Well-Being* Belum Pernah Menjadi TKW Sebelumnya

#### 4.4.2.7 Gambaran Umum *Self Compassion* pada Calon TKW di Semarang

Gambaran *self compassion* secara umum diungkap melalui 3 komponen, yaitu, *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self compassion* diungkap menggunakan skala *Self Compassion* modifikasi dari skala milik dr. Neff dengan jumlah item total sebanyak 26 item. Skala dukungan teman sebaya item memiliki skor tertinggi 5 dan skor terendah 1 untuk tiap aitem. Berikut ini statistik deskriptif *self compassion* menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.19 Statistik Deskriptif Gambaran *Self Compassion* pada calon TKW di Semarang

| <b>Descriptive Statistics</b> |    |         |         |        |                |
|-------------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                               | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| SKOR.X                        | 75 | 78      | 122     | 100,20 | 9,943          |
| Valid N (listwise)            | 75 |         |         |        |                |

Kategori distribusi *subjective well-being* yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

$$\text{Jumlah aitem} = 26$$

$$\text{Skor tertinggi} = 26 \times 5 = 130$$

$$\text{Skor terendah} = 26 \times 1 = 26$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (130 + 26) : 2 = 78 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (130 - 26) : 6 = 17,3 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *self compassion* pada calon TKW di Semarang berdasarkan perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 78 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 17,3. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 78 + 17,3 = 95,3$$

$$(\mu - 1\sigma) = 78 - 17,3 = 60,7$$

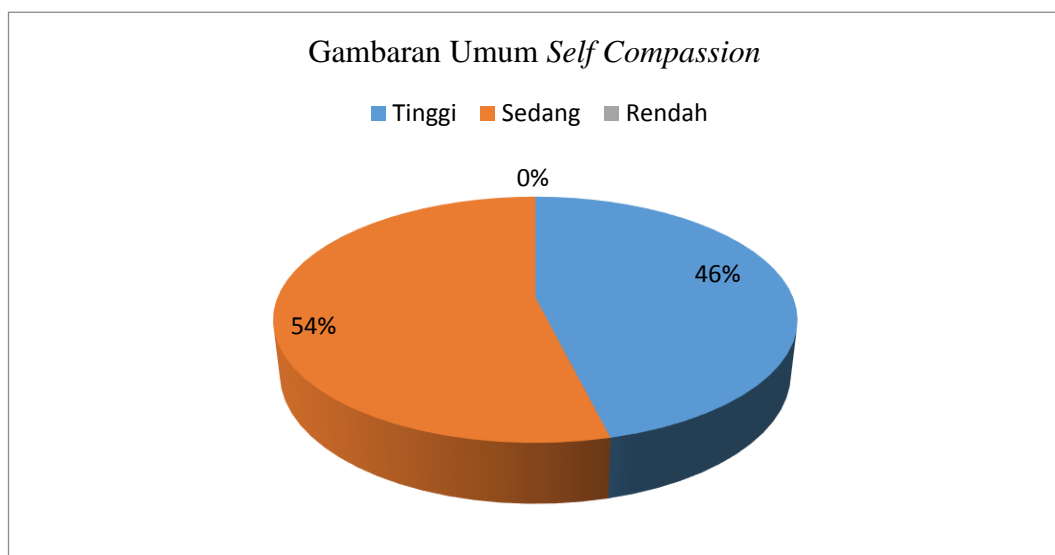
Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *self compassion* pada calon TKW di Semarang seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.20 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%          |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.20, dapat diketahui bahwa *self compassion* pada calon TKW di Semarang dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian sebanyak 54 subjek berada pada kategori tinggi (72%), sebanyak 21 subjek berada pada kategori sedang (28 %), dan tidak ada subjek berada pada

kategori rendah (0%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 100,20. Apabila dilihat pada tabel 4.20, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori tinggi yang berada pada interval skor  $95,3 \leq X$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada calon TKW berada pada kategori tinggi. Adapun gambaran umum *self compassion* pada calon TKW di Semarang dapat dilihat pada gambar diagram berikut :



Gambar 4.8 Diagram Gambaran Umum *Self Compassion*

#### 4.4.2.8 Gambaran Spesifik *Self Compassion* pada calon TKW di Semarang

Gambaran spesifik *self compassion* dapat dilihat berdasarkan tiga komponen dalam penyusunan skala *self compassion*. Ketiga komponen tersebut yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

#### 4.4.2.9 Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Self Kindness*

Guna melihat gambaran *self compassion* pada komponen *self kindness* yang terdiri atas 10 aitem (terletak pada nomor 5, 12,19, 23, 26, 1,8,11,16,21), Berikut ini statistik deskriptif *self compassion* berdasarkan komponen *self kindness* menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.21 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Self Kindness*

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| SelfKindness           | 75 | 29      | 50      | 37,68 | 4,421          |
| Valid N (listwise)     | 75 |         |         |       |                |

Kategori distribusi *self compassion* berdasarkan komponen *self kindness* yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

$$\text{Jumlah aitem} = 10$$

$$\text{Skor tertinggi} = 10 \times 5 = 50$$

$$\text{Skor terendah} = 10 \times 1 = 10$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (50 + 10) : 2 = 30 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (50 - 10) : 6 = 7,5 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *self compassion* berdasarkan komponen *self kindness* dari perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 30 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 7,5. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 30 + 7,5 = 37,5$$

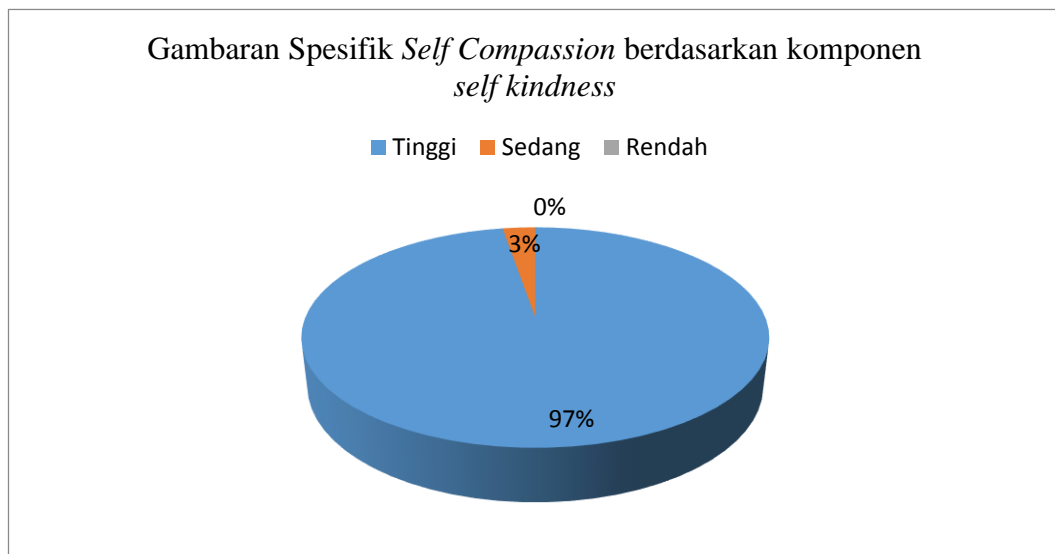
$$(\mu - 1\sigma) = 30 - 7,5 = 22,5$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *self compassion* berdasarkan komponen *self kindness* seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.22 Kriteria *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *self kindness*

| Rumus                                      | Interval Skor      | Kategori | F         | Persentase  |
|--|--------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $30 \leq X$        | Tinggi   | 73        | 97,3%       |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $22,5 \leq X < 30$ | Sedang   | 2         | 2,7%        |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 22,5$         | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                    |          | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.22, dapat diketahui bahwa *self compassion* berdasarkan komponen *self kindness* dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian sebanyak 73 subjek berada pada kategori tinggi (97,3%), sebanyak 2 subjek berada pada kategori sedang (2,7%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah (0%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 37,68. Apabila dilihat pada tabel 4.22, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori tinggi yang berada pada interval skor  $30 \leq X$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada calon TKW di Semarang berdasarkan komponen *self kindness* berada pada kategori tinggi. Adapun gambaran *self compassion* berdasarkan komponen *self kindness* dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.9 Diagram Gambaran Spesifik *Self Compassion* Komponen *Self Kindness*

#### 4.4.2.10 Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Common Humanity*

Guna melihat gambaran *self compassion* pada komponen *common humanity* yang terdiri atas 8 aitem (terletak pada nomor 3,7,10,15,4,13,18,25 ), Berikut ini statistik deskriptif *self compassion* berdasarkan komponen *common humanity* menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.23 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Common Humanity*

| <b>Descriptive Statistics</b> |    |         |         |       |                |
|-------------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                               | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| ComHum                        | 75 | 25      | 39      | 31,89 | 3,257          |
| Valid N (listwise)            | 75 |         |         |       |                |



Kategori distribusi *self compassion* berdasarkan komponen *common humanity* yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Jumlah aitem} &= 8 \\ \text{Skor tertinggi} &= 8 \times 5 = 40 \\ \text{Skor terendah} &= 8 \times 1 = 8 \\ \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (40 + 8) : 2 = 24 \\ \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (40 - 8) : 6 = 5,3 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *self compassion* berdasarkan komponen *common humanity* dari perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 24 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 5,3. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 24 + 5,3 = 29,3$$

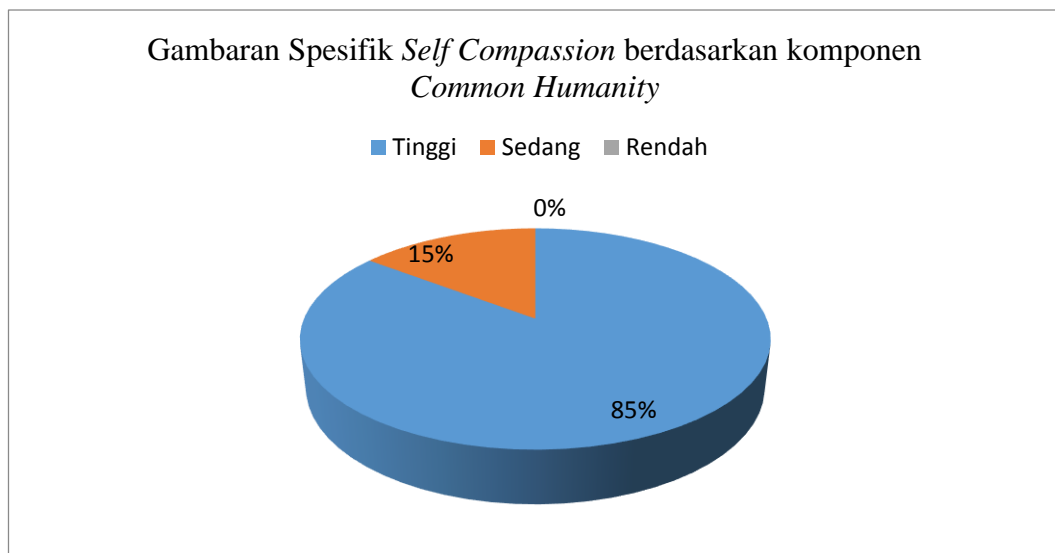
$$(\mu - 1\sigma) = 24 - 5,3 = 18,7$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *self compassion* berdasarkan komponen *common humanity* seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.24 Kriteria *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Common Humanity*

| Rumus                                      | Interval Skor        | Kategori | F         | Persentase  |
|--|----------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $29,3 \leq X$        | Tinggi   | 64        | 85,3%       |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $18,7 \leq X < 29,3$ | Sedang   | 11        | 14,7%       |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 18,7$           | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.24, dapat diketahui bahwa *self compassion* berdasarkan komponen *common humanity* dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian sebanyak 64 subjek berada pada kategori tinggi (85,3%), sebanyak 11 subjek berada pada kategori sedang (14,7%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah (0%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 31,89. Apabila dilihat pada tabel 4.24, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori tinggi yang berada pada interval skor  $29,3 \leq X$  . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada calon TKW di Semarang berdasarkan komponen *common humanity* berada pada kategori tinggi. Adapun gambaran *self compassion* berdasarkan komponen *common humanity* dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.10 Diagram Gambaran Spesifik *Self Compassion* Komponen Common Humanity

#### 4.4.2.11 Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Mindfulness*

Guna melihat gambaran *self compassion* pada komponen *mindfulness* yang terdiri atas 8 aitem (terletak pada nomor 9,14,17,22,2,6,20,24), Berikut ini statistik deskriptif *self compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* menggunakan alat bantu *software* pengolah data statistik.

Tabel 4.25 Statistik Deskriptif Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Mindfulness*

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| Mindfulness            | 75 | 22      | 38      | 30,63 | 3,404          |
| Valid N (listwise)     | 75 |         |         |       |                |

Kategori distribusi *self compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* yang dilakukan secara manual disajikan dengan rincian sebagai berikut:

$$\text{Jumlah aitem} = 8$$

$$\text{Skor tertinggi} = 8 \times 5 = 40$$

$$\text{Skor terendah} = 8 \times 1 = 8$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Teoritik } (\mu) &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (40 + 8) : 2 = 24 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (40 - 8) : 6 = 5,3 \end{aligned}$$

Gambaran secara umum *self compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* dari perhitungan di atas diperoleh *mean* ( $\mu$ ) = 24 dan standar deviasi ( $\sigma$ ) = 5,3. Selanjutnya, untuk menentukan batas kelas dalam kategorisasi, maka dilakukan perhitungan sebagai berikut:

$$(\mu + 1\sigma) = 24 + 5,3 = 29,3$$

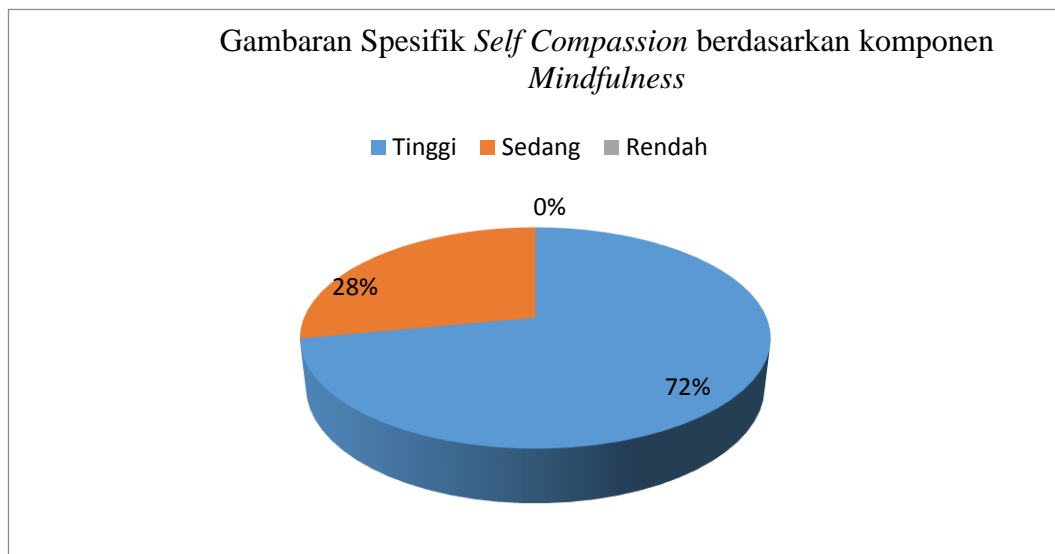
$$(\mu - 1\sigma) = 24 - 5,3 = 18,7$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat diperoleh kategorisasi *self compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.26 Kriteria *Self Compassion* Berdasarkan Komponen *Mindfulness*

| Rumus                                      | Interval Skor        | Kategori | F         | Persentase  |
|--|----------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $29,3 \leq X$        | Tinggi   | 54        | 72%         |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $18,7 \leq X < 29,3$ | Sedang   | 21        | 28%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 18,7$           | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>75</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4.26, dapat diketahui bahwa *self compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* dari total subjek sebanyak 75 subjek, maka diperoleh data dengan rincian sebanyak 64 subjek berada pada kategori tinggi (85,3%), sebanyak 11 subjek berada pada kategori sedang (14,7%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah (0%). Pada hasil perhitungan statistik deskriptif, diperoleh *mean* empirik dengan nilai sebesar 30,63. Apabila dilihat pada tabel 4.26, maka nilai *mean* empirik tersebut termasuk dalam kategori tinggi yang berada pada interval skor  $29,3 \leq X$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada calon TKW di Semarang berdasarkan komponen *mindfulness* berada pada kategori tinggi. Adapun gambaran *self compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



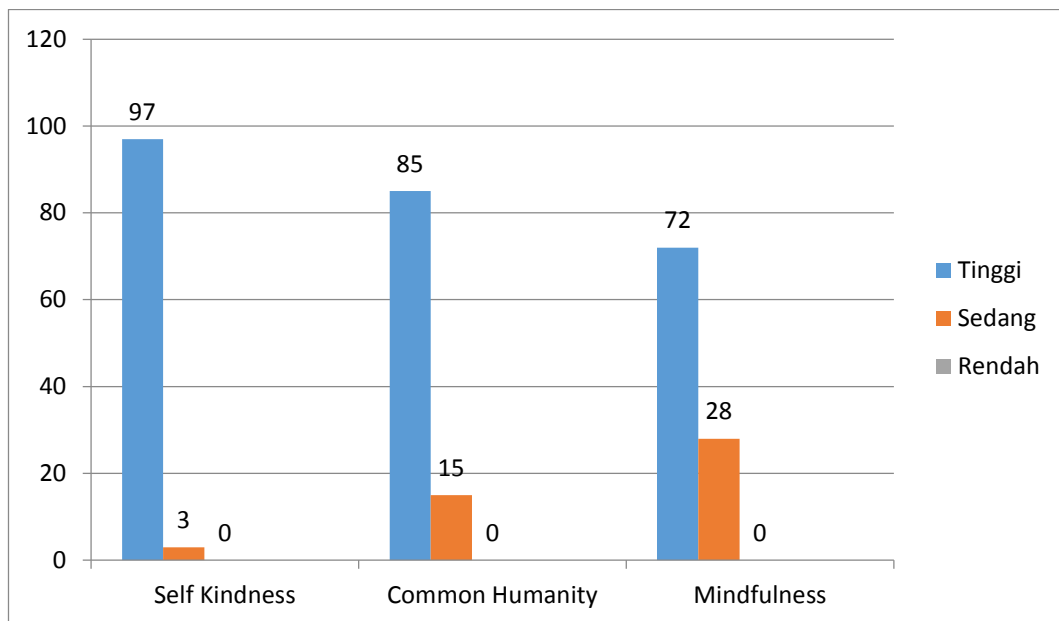
Gambar 4.11 Diagram Gambaran Spesifik *Self Compassion* Komponen *Mindfulness*

Ringkasan penjelasan secara deskriptif dari setiap komponen *self compassion* pada calon TKW di Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.27 Ringkasan Deskriptif Spesifik *Self Compassion*

| No. | Komponen <i>Self Compassion</i> | Kategori |        |        |
|-----|---------------------------------|----------|--------|--------|
|     |                                 | Tinggi   | Sedang | Rendah |
| 1.  | <i>Self Kindness</i>            | 97%      | 3%     | 0%     |
| 2.  | <i>Common Humanity</i>          | 85%      | 15%    | 0%     |
| 3.  | <i>Mindfulness</i>              | 72%      | 28%    | 0%     |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata komponen *subjective well-being* berada dalam kategori tinggi. Adapun gambaran detail dapat dilihat pada gambar diagram, sebagai berikut :



Gambar 4.12 Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik *Self Compassion*

Untuk menentukan komponen mana yang paling berpengaruh terhadap variabel *self compassion* yang dimiliki subjek, ditentukan dengan membandingkan *mean* empirik pada masing-masing komponen. Perbandingan *mean* empirik dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.28 Perbandingan *Mean* Teoritik dan *Mean* Empirik Tiap Komponen *Self Compassion*

| Komponen <i>Self Compassion</i> | <i>Mean</i> Empirik |
|---------------------------------|---------------------|
| <i>Self Kindness</i>            | 37,68               |
| <i>Common Humanity</i>          | 31,89               |
| <i>Mindfulness</i>              | 30,63               |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui komponen *self kindness* memiliki *mean* empirik sebesar 37,68. Hal ini berarti, komponen *self kindness* tersebut mempunyai hubungan paling besar dalam menentukan tinggi rendahnya *self compassion* pada calon TKW di Semarang.

#### 4.4.2.11 Gambaran Spesifik *Self Compassion* Berdasarkan Pengalaman Menjadi TKW

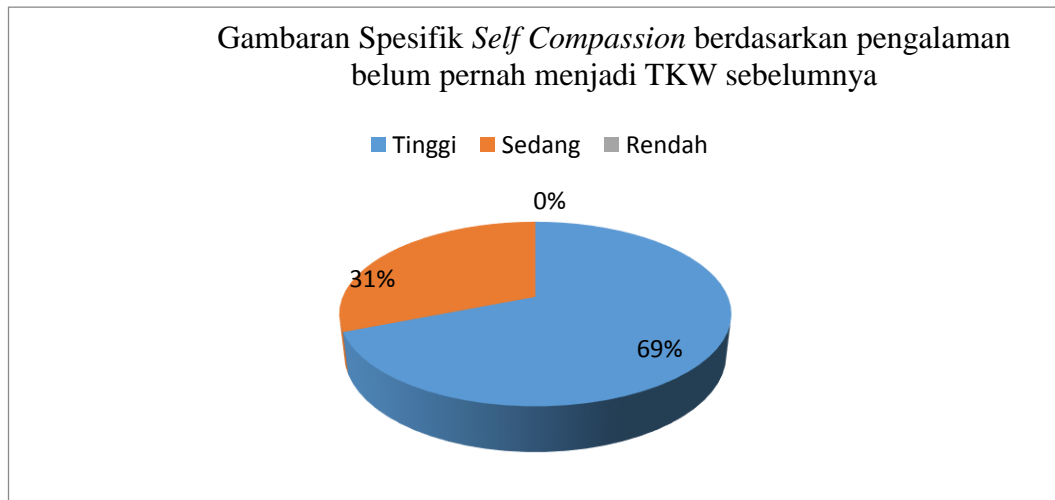
##### 1. Gambaran Spesifik *self compassion* Berdasarkan Pengalaman Belum Pernah Menjadi TKW

Secara spesifik gambaran *self compassion* calon TKW di Semarang yang sebelumnya belum pernah menjadi TKW akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.29 Gambaran Spesifik *self compassion* Belum Pernah Menjadi TKW

| Rumus                                      | Interval Skor        | Kategori | F         | Persentase  |
|--|----------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $95,3 \leq X$        | Tinggi   | 27        | 69%         |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $60,7 \leq X < 95,3$ | Sedang   | 12        | 31%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 60,7$           | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>39</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 27 subjek (69%) berada pada kategori tinggi, 12 subjek (31%) berada pada kategori sedang dan tidak ada subjek (0%) yang berada dalam kategori rendah. Maka dapat disimpulkan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan pengalaman belum pernah menjadi TKW sebelumnya adalah berada pada kategori tinggi. Berikut diagram presentase kategorisasi:



Gambar 4.13 Diagram Gambaran Spesifik *Self Compassion* Belum Pernah Menjadi TKW

## 2. Gambaran Spesifik *self compassion* Berdasarkan Pengalaman Pernah Menjadi TKW

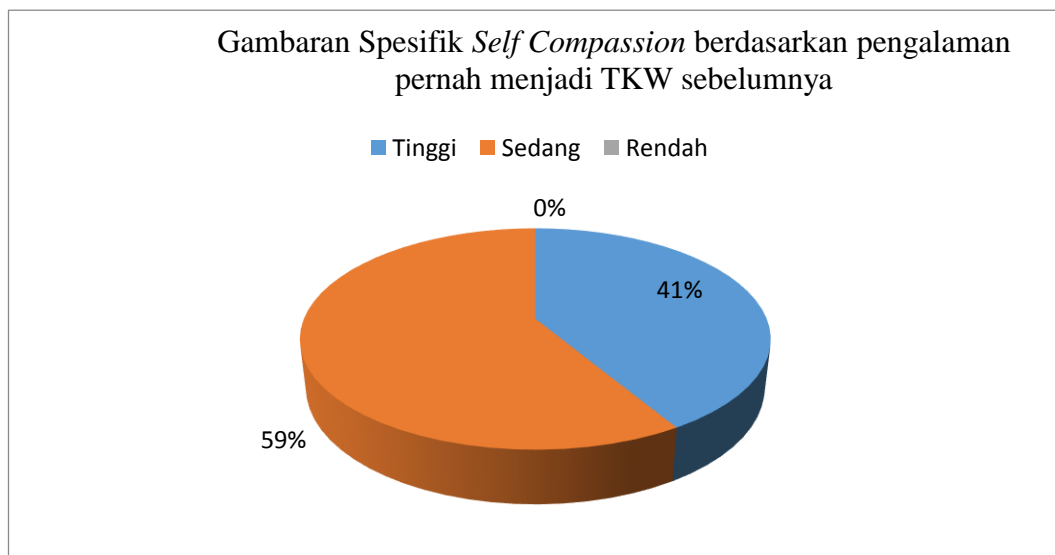
Secara spesifik gambaran *self compassion* calon TKW di Semarang yang sebelumnya pernah menjadi TKW akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.30 Gambaran *Self Compassion* Pernah Menjadi TKW

| Rumus                                      | Interval Skor        | Kategori | F         | Persentase  |
|--|----------------------|----------|-----------|-------------|
| $(\mu + 1\sigma) \leq X$                   | $95,3 \leq X$        | Tinggi   | 27        | 75%         |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $60,7 \leq X < 95,3$ | Sedang   | 9         | 25%         |
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 60,7$           | Rendah   | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>                               |                      |          | <b>36</b> | <b>100%</b> |



Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 27 subjek (75%) berada pada kategori tinggi, 9 subjek (25%) berada pada kategori sedang dan tidak ada subjek (0%) yang berada dalam kategori rendah. Maka dapat disimpulkan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan pengalaman belum pernah menjadi TKW sebelumnya adalah berada pada kategori tinggi. Berikut diagram presentase kategorisasi:



Gambar 4. 14 Diagram Gambaran *Self Compassion* Pernah Menjadi TKW Sebelumnya

#### 4.5 Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah diperoleh dan dipaparkan diatas akan dibahas lebih lanjut pada sub bab ini. Pembahasan ini terdiri atas dua bagian, yaitu pembahasan hasil analisis statistik inferensial dan pembahasan hasil analisis deskriptif.

#### 4.5.2 Pembahasan Analisis Inferensial

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *subjective well-being*. Berdasarkan uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being*. Artinya, hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang” diterima. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis data yang dilakukan peneliti menggunakan *Correlation Product Moment Spearman's Rho*, dapat diketahui bahwa  $r$  sebesar 0,380 dengan signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima. Hal itu berarti 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.

Neff dkk (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru 2014) menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *well-being* seseorang dilihat dari keterkaitannya dengan persepsi penerimaan sosial dan kepuasan hidup yang merupakan salah satu bagian dari kebermaknaan hidup. Tingginya *self compassion* pada diri individu akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kebijaksanaan, rasa ingin tahu, kebahagiaan, inisiatif, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik dan perasaan positif (Neff 2010:5).

Penelitian Shapiro dkk (2007) dengan judul *Self Compassion Training Programs* menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* yang tinggi berpengaruh positif dengan kepuasan hidup yang lebih besar, kecerdasan emosional, hubungan

sosial, tujuan pembelajaran, kebijaksanaan, inisiatif pribadi, rasa ingin tahu, kebahagiaan, optimisme, dan emosi positif, serta kurang otokritik, depresi, kecemasan, takut gagal, berpikir penindasan, perfeksionisme, tujuan kinerja, dan perilaku makan yang teratur.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Triana (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Dalam penelitian ini semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *subjective well-being*, begitu pula sebaliknya. Berberapa penelitian sebelumnya menggambarkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being*.

Secara umum para subjek dalam penelitian ini yaitu calon TKW di Semarang telah mampu mengasihi 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 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.

Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada calon TKW adalah penelitian yang dilakukan oleh Wiyanti (2014) menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dialami oleh calon 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 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 *subjective well-being*

pada calon TKW dipengaruhi oleh dukungan sosial dengan presentase 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-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, antara lain: perangai/watak, sifat, karakter pribadi lain, 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 calon TKW, yang di prediksi menyebabkan temuan dalam penelitian ini menunjukkan *self compassion* tergolong sangat tinggi sedangkan *subjective well-being* tergolong sedang.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berhubungan secara positif signifikan dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang akan tetapi terdapat faktor-faktor lain yang diperkirakan menyebabkan *subjective well-being* calon TKW berada pada kategori sedang.

### 4.5.3 Pembahasan Analisis Deskriptif

#### 4.5.3.1 Pembahasan Analisis Deskriptif *Subjective well-being* pada Calon TKW di Semarang

*Subjective well-being* merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang dimana ia menilai bahwa ia puas dengan kehidupannya, sering mengalami perasaan-perasaan positif seperti senang dan bahagia, dan jarang memiliki perasaan negatif seperti sedih, marah dan takut. *Subjective well-being* terdiri atas komponen komponen kognitif (kepuasan hidup) dan komponen afektif yang terbagi menjadi afek positif dan afek afektif.

*Subjective well-being* diungkap dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan komponen-komponen *subjective well-being*. Skala ini digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan skor yang menggambarkan tingkat *subjective well-being*. Skor tertinggi yang didapatkan dalam skala ini menggambarkan kondisi *subjective well-being* yang tinggi begitupun sebaliknya. Adapun gambaran *subjective well-being* secara statistik dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berada dalam ketegori sedang. *Subjective well-being* pada calon TKW di Semarang diungkap melalui dua komponen penyusunnya yaitu komponen kognitif (kepuasan hidup) dan komponen afektif (afek positif dan afek negatif). Komponen pertama adalah komponen kognitif yang mempunyai lima pernyataan atau indikator, yaitu yaitu dapat menerima kenyataan hidup dengan cita-cita, evaluasi baik terhadap hidup, merasa cukup dengan apa yang sudah diperoleh,

memaknai hal-hal yang diperoleh dalam hidup, dan menerima kehidupan tanpa penyesalan.

*Subjective well-being* pada calon TKW di Semarang berdasarkan komponen kognitif berada dalam kategori sedang dengan rincian rincian sebanyak 18 subjek berada pada kategori tinggi (24%), sebanyak 42 subjek berada pada kategori sedang (56%), dan sebanyak 15 subjek berada pada kategori rendah (20%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar calon TKW di Semarang cukup puas dengan kehidupannya saat ini.

Komponen *subjective well-being* yang kedua adalah afektif yang terdiri dua indikator yaitu afek positif dan afek negatif yang terdiri dari 12 aitem pernyataan yang menggambarkan frekuensi emosi positif dan negatif selama satu bulan terakhir. Dari hasil analisis deskriptif *subjective well-being* pada komponen afektif diperoleh rincian sebanyak 24 subjek yang berada pada kategori tinggi (32%), sebanyak 49 subjek berada pada kategori sedang (65,3%), dan sebanyak 2 subjek berada pada kategori rendah (2,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar calon TKW di Semarang seringkali merasakan kedua emosi baik positif maupun negatif selama satu bulan terakhir.

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 keempatnya merupakan subjek yang sebelumnya belum pernah memiliki pengalaman menjadi TKW. Berdasarkan temuan dilapangan 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 dirumah, 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan hasil survey yang dilakukan oleh *Blackhawk Engagement Solutions* (2015) menyebutkan bahwa alasan-alasan kebahagiaan para pekerja secara umum antara lain : keluarga, teman, kesehatan, hobi, komunitas, makanan, minuman, pekerjaan, hewan peliharaan, musik, jalan-jalan, dan tim olahraga kesayangan. Sementara itu, alasan mereka bahagia di tempat kerja antara lain : memahami secara jelas apa yang diharapkan tempat kerja dari mereka, memiliki keterampilan, pelatihan dan hal-hal yang dibutuhkan untuk bekerja, memiliki rekan kerja yang sama-sama ingin menghasilkan pekerjaan berkualitas, dapat melakukan hal-hal terbaik yang memang bisa mereka lakukan, dan lain-lain. Itu artinya, alasan utama kebahagiaan pekerja adalah hubungan dengan keluarga dan teman, kondisi kesehatan, dan kondisi pekerjaan yang memungkinkan mereka berkembang.



#### 4.5.3.2 Pembahasan Analisis Deskriptif *Self Compassion* pada calon TKW di Semarang

*Self compassion* adalah penerimaan terhadap penderitaan dan kelemahan yang dialami oleh diri sendiri dengan cara menunjukkan kebaikan terhadap diri sendiri, menganggap bahwa pengalamannya adalah bagian dari pengalaman orang lain pada umumnya, dan memiliki kesadaran sepenuhnya atas masalah yang muncul. *Self compassion* pada penelitian ini diukur menggunakan skala *self compassion* semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula gambaran *self compassion* pada calon TKW. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula gambaran *self compassion* pada calon TKW. yang disusun berdasarkan tiga komponen *self compassion*, yaitu: *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

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*. Komponen pertama yaitu *self kindness* yang juga terdapat komponen kebalikannya yaitu *self judgement*, terdiri dari sepuluh aitem pernyataan yang terbagi menjadi lima aitem favorable (*self kindness*) dan lima aitem unfavorable (*self judgement*).

Hasil deskriptif komponen *self kindness* diperoleh hasil sebanyak 73 subjek berada pada kategori tinggi (97,3%), sebanyak 2 subjek berada pada kategori sedang (2,7%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa calon TKW di Semarang dilihat dari komponen

*self kindness* berada dalam kategori sangat tinggi, yang berarti subjek sudah mengasihi dan menerima diri dengan tidak menyalahkan hal yang terjadi di kehidupannya saat ini yang harus bekerja menjadi TKW dan meninggalkan keluarga.

Komponen kedua adalah *common humanity* yang juga terdapat komponen kebalikannya yaitu *isolation*, terdiri dari delapan aitem pernyataan empat *favorable* (*common humanity*) dan empat *unfavorable* (*isolation*). Hasil analisis deskriptif *common humanity* diperoleh hasil sebanyak 64 subjek berada pada kategori tinggi (85,3%), sebanyak 11 subjek berada pada kategori sedang (14,7%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa komponen *common humanity* pada calon TKW di Semarang berada pada kategori tinggi, yang berarti subjek tidak merasa sendirian karena banyak teman-temannya yang juga mengalami permasalahan yang sama seperti, harus jauh dari keluarga, tidak bisa mengurus anak dan lain-lain.

Komponen ketiga adalah *mindfulness* yang juga terdapat komponen kebalikannya yaitu *over identified*, terdiri dari delapan aitem pernyataan empat *favorable* (*mindfulness*) dan empat *unfavorable* (*over identified*). Hasil analisis deskriptif *mindfulness* diperoleh hasil sebanyak 64 subjek berada pada kategori tinggi (85,3%), sebanyak 11 subjek berada pada kategori sedang (14,7%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa komponen *mindfulness* pada calon TKW di Semarang berada dalam kategori tinggi, yang berarti subjek menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat

ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesarkan dan tidak menyangkal hal-hal yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum *self compassion* pada subjek berada pada kategori tinggi, hal tersebut dapat dikarenakan dalam penelitian ini subjek berada dalam rentang usia dewasa awal hingga dewasa madya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Neff dan Vonk (2009: 38) 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 (dalam Neff, 2009: 213) bahwa kematangan emosi memerlukan motivasi yang tidak menghakimi, kemampuan untuk memaafkan, penerimaan kasih sayang dari diri sendiri dan orang lain.

#### **4.6 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan, hal-hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. 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.
2. Jumlah subjek dalam penelitian ini tidak bisa maksimal dikarenakan terjadinya pandemi *Covid-19* yang terjadi menyebabkan sebagian TKW dipulangkan ke rumah masing-masing.
3. Masih minimnya penelitian yang membahas tentang psikologis TKW menyebabkan peneliti kesulitan mencari referensi untuk digunakan dalam penelitian ini.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas dalam bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang.
2. Gambaran *self compassion* secara umum pada calon TKW di Semarang tergolong tinggi.
3. Gambaran *subjective well-being* secara umum pada calon TKW di Semarang tergolong sedang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi PJTKI dan Dinas Ketenagakerjaan

Berdasarkan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada 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 para calon TKW dapat melakukan konseling.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan subjek yang sama dalam penelitian ini yaitu calon TKW, dapat membuat penelitian intervensi terkait kebahagiaan atau kepuasan hidup pada TKW untuk meningkatkan *subjective well-being* pada calon TKW dan juga dapat membuat penelitian validasi modul cara meningkatkan *subjective well-being* pada calon TKW.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118
- Allik, J., & McCrae, R. R. (2002). A five-factor theory perspective. In *The five-factor model of personality across cultures* (pp. 303-322). Springer, Boston, MA
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-Compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53.
- Azwar, S. (2017a). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: pustaka belajar.
- BNP2TKI. (2018, April 30). Retrieved from BNP2TKI: <http://www.bnp2tki.go.id/>
- Compton, William C. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning.
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer
- Diener, ED (1985). Life Satisfaction and Religiosity in Broad Probability Samples. *Journal of Psychological Inquiry Vol. 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.
- Eid, M. & Larsen R.J. 2008. *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press
- 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.
- Kartasapoetra, G., & Widyaningsih, R. G. (1982). *Pokok-pokok hukum perburuhan: diperuntukan mahasiswa fakultas hukum, mahasiswa fakultas teknik industri, akademi pimpinan [ie pimpinan] perusahaan, dan umum*. Armico.
- Linley, P.A & Joseph S. 2004. *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc

- Manulang, S. H. 2001. *Pokok-Pokok Hukum Ketenagakerjaan Di Indonesia*.
- Munandar, M. A. (2013, June). Karakteristik, Faktor Pendorong dan Dampak Perempuan Menjadi Tkw Luar Negeri di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. In *Forum Ilmu Sosial* (Vol. 40, No. 2).
- 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., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. (2010). Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: Harper Collins Publisher.
- Neff, 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). Springer, New York, NY.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2).
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Rohmad, R. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, 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.

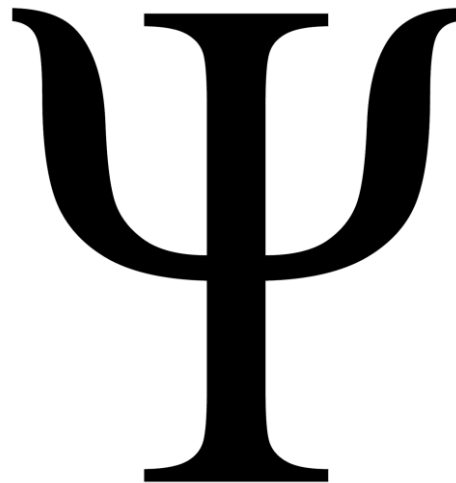


- Sholihah, W. M. (2014). *Makna kebahagiaan sejati (authentic happiness) calon tenaga kerja wanita yang akan bekerja di luar negeri* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sugiyono (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- SURVEY, 1. 2. (2018). *15FIVE'S 2018 EMPLOYEE HAPPINESS SURVEY*. Retrieved 12 July, 2019, from 15five.com: <https://www.15five.com/2018-employee-happiness-survey/>
- Triana, Y. (2020). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PERANTAU* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Wei, L. (2011). Moment analysis and translanguaging space: Discursive construction of identities by multilingual Chinese youth in Britain. *Journal of pragmatics*, 43(5), 1222-1235.
- Yakusho, C. KM (2005). Imigrant 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.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Skala Psikologi**

**SKALA PSIKOLOGI**



**Disusun Oleh :**

**Shyam Bella Prastiwi**

**1511416104**

**Jurusan Psikologi**

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Negeri Semarang**

**2020**

## SKALA PENELITIAN

### INSTRUMEN PENELITIAN

Identitas Diri

Nama :

Usia :

Asal :

Status pernikahan :

Sudah pernah menjadi TKW atau belum : ( ) pernah

: ( ) belum pernah

Assalamua'laikum Wr. Wb

Saya Shyam Bella Prastiwi mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk bahan penyusunan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi. Untuk itu, peneliti memohon kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner berikut ini.

Dalam pengisian kuesioner, tidak ada jawaban salah. Semua jawaban akan bernilai benar apabila sesuai dengan apa yang Anda alami, pikirkan maupun rasakan. Identitas Anda akan dijamin kerahasiannya oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan Anda bersedia memberikan jawaban sejujur-jujurnya.

Kesediaan Anda dalam menjawab kuesioner ini merupakan bantuan yang amat besar dan berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Atas perhatian dan kesediaan Anda sebagai responden, peneliti mengucapkan terima kasih.

Wassalamua'alaikum Wr. Wb.

Semarang, Maret 2020

Peneliti

## SKALA A

### Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberikan tanda lingkaran (O) pada jawaban tersebut. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1 : Sangat Tidak Setuju 2 : Tidak Setuju 3 : Netral 4 : Setuju 5: Sangat Setuju

### Contoh Pengerjaan:

1. Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

Apabila Anda ingin mengganti jawaban, Anda cukup membuat tanda silang (X) di tengah-tengah tanda lingkaran X pada jawaban sebelumnya, kemudian Anda dapat memilih jawaban yang lebih sesuai dengan Anda.

### Contoh:

1. Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

1. Secara umum kehidupan saya sesuai dengan harapan saya

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

2. Kehidupan saya sudah sempurna

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

3. Saya puas dengan kehidupan saya

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

4. Sejauh ini, saya telah memperoleh apa yang saya inginkan dalam kehidupan

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

5. Jika saya dapat mengulangi kehidupan, saya tidak akan merupan apapun

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

## SKALA B

Petunjuk Pengerjaan:

Pikirkan apa yang telah Anda lakukan dan rasakan selama SATU BULAN ini. Lalu ungkapkan seberapa sering Anda mengalami perasaan-perasaan dibawah ini. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1. : Tidak Pernah 2. : Jarang 3. : Kadang- Kadang 4. : Sering 5. : Sangat Sering

Perasaan:

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Positif _____      | Bahagia _____ |
| Negatif _____      | Sedih _____   |
| Baik _____         | Takut _____   |
| Buruk _____        | Gembira _____ |
| Senang _____       | Marah _____   |
| Tidak Senang _____ | Puas _____    |

## SKALA C

Petunjuk Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberikan pada jawaban tersebut. Adapun alternatif pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1 : Sangat Tidak Setuju 2 : Tidak Setuju 3 : Netral 4 : Setuju 5 : Sangat Setuju

1. Saya sulit menerima keadaan saya sekarang yang menjadi seorang TKW

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

2. Saya cenderung sedih memikirkan keadaan saya sekarang yang menjadi seorang TKW

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

3. Saya tidak menganggap menjadi seorang TKW adalah hal yang buruk, karena setiap orang memiliki proses kehidupan yang berbeda.

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

4. Menjadi seorang TKW membuat saya merasa malu dengan lingkungan saya

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

5. Saya berusaha mencintai diri saya sendiri saat saya sedih

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

6. Saya merasa minder karena bekerja menjadi seorang TKW

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

7. Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak wanita yang juga memutuskan menjadi TKW sama seperti saya, jadi saya tidak sendiri.

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

8. Saat keadaan sulit, saya menyalahkan diri saya sendiri.

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

9. Selama saya memutuskan menjadi TKW saya menjaga emosi saya agar tetap stabil

Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

10. Saya ingat bahwa orang lain juga memiliki masalah dalam hidupnya seperti saya  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
11. Saya tidak tahan (betah) dengan kehidupan saya saat ini yang harus menjadi seorang TKW  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
12. Saya peduli dan memperhatikan keadaan diri saya selama proses bekerja menjadi TKW  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
13. Saya merasa bahwa saya lebih menderita dari orang lain dan orang lain lebih bahagia dari saya  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
14. Saya mencoba tenang dengan situasi saya yang menjadi seorang TKW  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
15. Bekerja menjadi TKW bukanlah hal yang buruk  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
16. Saat saya memikirkan menjadi TKW saya merasa sedih  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
17. Saya berusaha tetap semangat menjalani kehidupan saya sekarang yang menjadi seorang TKW  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
18. Saya merasa hidup orang lain lebih mudah dari saya  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
19. Saya mampu memaklumi kondisi saya saat ini  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
20. Saya tersinggung saat orang lain membuat saya kesal  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
21. Saya mengabaikan kondisi saya, asalkan saya dapat bekerja.



- Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
22. Saya berusaha memahami perasaan saya ketika saya sedih  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
23. Saya menerima jalan hidup saya menjadi seorang TKW  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
24. Saya meratapi kondisi saya yang menjadi seorang TKW  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
25. Saya kecewa pada diri sendiri karena harus bekerja jauh meninggalkan keluarga  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju
26. Saya berusaha memahami dan sabar menghadapi kehidupan saya sebagai TKW  
saat ini  
Sangat Tidak Setuju 1-----2-----3-----4-----5 Sangat Setuju

TERIMA KASIH

## Lampiran 2. Skala Asli Komponen Kepuasan Hidup

### Satisfaction with Life Scale (SWLS)

© Copyright by Edward Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen & Sharon Griffin (1985)

Below are five statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 7 - Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 - Slightly agree
- 4 - Neither agree nor disagree
- 3 - Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 - Strongly disagree

\_\_\_\_\_ In most ways my life is close to my ideal.

\_\_\_\_\_ The conditions of my life are excellent.

\_\_\_\_\_ I am satisfied with my life.

\_\_\_\_\_ So far I have gotten the important things I want in life.

\_\_\_\_\_ If I could live my life over, I would change almost nothing.

- 31 - 35 Extremely satisfied
- 26 - 30 Satisfied
- 21 - 25 Slightly satisfied
- 20 Neutral
- 15 - 19 Slightly dissatisfied
- 10 - 14 Dissatisfied
- 5 - 9 Extremely dissatisfied

### Lampiran 3. Skala Asli Komponen Afektif

#### Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

© Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009.

Please think about what you have been doing and experiencing during the past four weeks. Then report how much you experienced each of the following feelings, using the scale below. For each item, select a number from 1 to 5, and indicate that number on your response sheet.

1. Very Rarely or Never
2. Rarely
3. Sometimes
4. Often
5. Very Often or Always

Positive

Negative

Good

Bad

Pleasant

Unpleasant

Happy

Sad

Afraid

Joyful

Angry

Contented

#### **Scoring:**

The measure can be used to derive an overall affect balance score, but can also be divided into positive and negative feelings scales.

**Positive Feelings (SPANE-P):** Add the scores, varying from 1 to 5, for the six items: positive, good, pleasant, happy, joyful, and contented. The score can vary from 6 (lowest possible) to 30 (highest positive feelings score).

**Negative Feelings (SPANE-N):** Add the scores, varying from 1 to 5, for the six items: negative, bad, unpleasant, sad, afraid, and angry. The score can vary from 6 (lowest possible) to 30 (highest negative feelings score).

**Affect Balance (SPANE-B):** The negative feelings score is subtracted from the positive feelings score, and the resultant difference score can vary from -24 (unhappiest possible) to 24 (highest affect balance possible). A respondent with a very high score of 24 reports that she or he rarely or never experiences any of the negative feelings, and very often or always has all of the positive feelings.

## Lampiran 4. Skala Asli *Self Compassion*

### *Self-Compassion Scale by Dr. K. Neff*

Trusting ourselves means letting go of the fear we have that so often holds us back from being our best self. I'm including this self-compassion assessment in my trustkit since it is so closely linked to how well we trust ourselves. I did find the reverse scoring a bit complicated but it's well worth muddling through.

#### RATE YOUR SELF-COMPASSION LEVEL

Please read each statement carefully before answering. To the left of each item, indicate how often you behave in the stated manner, using the following scale.

Almost never

Almost always

1      2      3      4      5

1. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.
2. When I'm feeling down, I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.
3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.
4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.
5. I try to be loving toward myself when I'm feeling emotional pain.
6. When I fail at something important to me, I become consumed by feelings of inadequacy.
7. When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.
8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself.
9. When something upsets me, I try to keep my emotions in balance.
10. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.
11. I'm intolerant and impatient toward those aspects of my personality I don't like.

12. When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.
13. When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am.
14. When something painful happens, I try to take a balanced view of the situation.
15. I try to see my failings as part of the human condition.
16. When I see aspect of myself that I don't like, I get down on myself.
17. When I fail at something important to me, I try to keep things in perspective.
18. When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it.
19. I'm kind to myself when I'm experiencing suffering.
20. When something upsets me, I get carried away with my feelings.
21. I can be a bit cold-hearted toward myself when I'm experiencing suffering.
22. When I'm feeling down, I try to approach my feelings with curiosity and openness.
23. I'm tolerant of my own flaws and inadequacies.
24. When something painful happens, I tend to blow the incident out of proportion.
25. When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure.
26. I try to be understanding and patient toward those aspects of my personality I don't like.

## Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas

### HASIL UJI RELIABILITAS

#### 1. Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup (SWLS)

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha    | N of Items |
| .637                   | 5          |

#### 2. Reliabilitas Skala Afek Positif (SPANE)

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha    | N of Items |
| .733                   | 6          |

#### 3. Reliabilitas Skala Afek Negatif (SPANE)

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha    | N of Items |
| .682                   | 6          |

#### 4. Reliabilitas Skala *Self Compassion* (SCS)

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha    | N of Items |
| .846                   | 23         |

### Lampiran 6. Transformasi Data Z-Score dan T-Score

| Zscore(Positif) | Zscore(Negatif) | Zscore(Kognitif) | Zscore(Ztotal) | Tscore |
|-----------------|-----------------|------------------|----------------|--------|
| -0,43548        | -0,75093        | 0,08873          | -0,47466       | 45,25  |
| 0,15301         | 0,36431         | -0,48994         | 0,01184        | 50,12  |
| 0,15301         | -0,19331        | 0,6674           | 0,27117        | 52,71  |
| -1,3182         | -0,19331        | -0,77928         | -0,99058       | 40,09  |
| 0,15301         | 0,64312         | 0,95674          | 0,75798        | 57,58  |
| -0,72972        | -1,30855        | -0,48994         | -1,09325       | 39,07  |
| -1,02396        | -0,19331        | 0,08873          | -0,488         | 45,12  |
| -0,72972        | 0,0855          | 0,37807          | -0,11509       | 48,85  |
| -0,43548        | 1,75837         | 0,95674          | 0,98576        | 59,86  |
| 1,03573         | 0,64312         | 1,24607          | 1,2648         | 62,65  |
| 0,15301         | 0,64312         | 1,82475          | 1,13332        | 61,33  |
| -0,72972        | -0,19331        | 0,37807          | -0,23565       | 47,64  |
| 1,91845         | 0,0855          | 1,53541          | 1,53049        | 65,3   |
| 0,15301         | -1,58736        | -0,77928         | -0,95722       | 40,43  |
| 0,44725         | -0,47212        | -0,48994         | -0,22262       | 47,77  |
| -0,14124        | 0,64312         | 1,53541          | 0,88097        | 58,81  |
| -0,43548        | -0,75093        | 0,08873          | -0,47466       | 45,25  |
| 0,44725         | 1,47956         | 0,95674          | 1,2469         | 62,47  |
| -0,43548        | -0,47212        | -0,77928         | -0,72944       | 42,71  |
| -1,61244        | -2,14498        | -1,06862         | -2,08688       | 29,13  |
| -2,20093        | -1,86617        | -1,06862         | -2,22079       | 27,79  |
| -0,43548        | 2,31599         | 1,53541          | 1,47711        | 64,77  |
| -0,72972        | -1,30855        | -0,48994         | -1,09325       | 39,07  |
| -0,72972        | -0,75093        | -0,77928         | -0,97724       | 40,23  |
| -0,72972        | -2,42379        | -2,22596         | -2,32619       | 26,74  |
| 1,62421         | 0,36431         | 0,95674          | 1,27359        | 62,74  |
| -1,3182         | -1,86617        | -1,64729         | -2,08931       | 29,11  |
| -1,61244        | 0,64312         | -0,48994         | -0,63101       | 43,69  |
| 1,03573         | -0,47212        | 0,08873          | 0,28209        | 52,82  |
| 1,32997         | 1,20075         | -0,77928         | 0,75736        | 57,57  |
| -1,61244        | -0,47212        | 0,95674          | -0,48769       | 45,12  |
| 0,15301         | 0,0855          | -0,77928         | -0,23384       | 47,66  |
| -1,61244        | -1,58736        | -1,06862         | -1,84575       | 31,54  |
| 0,15301         | -0,19331        | -1,64729         | -0,72975       | 42,7   |
| -0,72972        | -1,02974        | -1,06862         | -1,22292       | 37,77  |
| 1,62421         | 1,75837         | -1,06862         | 1,00061        | 60,01  |
| -0,14124        | 0,0855          | -1,35795         | -0,61131       | 43,89  |
| -0,43548        | 0,0855          | -0,77928         | -0,48831       | 45,12  |

|          |          |          |          |       |
|----------|----------|----------|----------|-------|
| 0,44725  | 0,0855   | 0,37807  | 0,39385  | 53,94 |
| 2,50694  | 2,03718  | 1,53541  | 2,62891  | 76,29 |
| -0,43548 | -0,19331 | -2,5153  | -1,35957 | 36,4  |
| -1,61244 | -1,58736 | 1,24607  | -0,84483 | 41,55 |
| 0,74149  | -0,47212 | 0,95674  | 0,53019  | 55,3  |
| 1,03573  | 0,64312  | 0,37807  | 0,88945  | 58,89 |
| 1,62421  | 0,64312  | -0,48994 | 0,76858  | 57,69 |
| -1,61244 | -0,47212 | -1,06862 | -1,3635  | 36,37 |
| 1,03573  | -1,02974 | 0,95674  | 0,4163   | 54,16 |
| 0,74149  | 0,64312  | 0,08873  | 0,6371   | 56,37 |
| 0,74149  | 1,20075  | 0,37807  | 1,00334  | 60,03 |
| 1,03573  | 0,64312  | -0,48994 | 0,51411  | 55,14 |
| 1,32997  | 0,36431  | -0,77928 | 0,39567  | 53,96 |
| 0,44725  | -0,19331 | 0,6674   | 0,39841  | 53,98 |
| -0,43548 | 0,92193  | 0,6674   | 0,49895  | 54,99 |
| 1,32997  | 0,92193  | 2,11408  | 1,88794  | 68,88 |
| -0,43548 | -0,75093 | 0,6674   | -0,22443 | 47,76 |
| -0,14124 | -0,75093 | 0,6674   | -0,09719 | 49,03 |
| 1,03573  | -0,75093 | 0,95674  | 0,53687  | 55,37 |
| 1,03573  | 0,64312  | -1,06862 | 0,26388  | 52,64 |
| -1,02396 | -0,19331 | -1,06862 | -0,98846 | 40,12 |
| -0,14124 | 2,03718  | 0,08873  | 0,85821  | 58,58 |
| -1,90668 | 0,92193  | -0,20061 | -0,51257 | 44,87 |
| 0,15301  | 0,92193  | 0,37807  | 0,62831  | 56,28 |
| -0,43548 | -0,75093 | 0,6674   | -0,22443 | 47,76 |
| 1,32997  | -0,19331 | 0,08873  | 0,52988  | 55,3  |
| -0,43548 | 0,92193  | 0,37807  | 0,37384  | 53,74 |
| -0,14124 | 0,0855   | 1,82475  | 0,76496  | 57,65 |
| -0,43548 | -1,30855 | -1,06862 | -1,21624 | 37,84 |
| -0,43548 | -0,75093 | 0,6674   | -0,22443 | 47,76 |
| 0,44725  | 0,64312  | -0,48994 | 0,25964  | 52,6  |
| -0,14124 | 0,0855   | -1,06862 | -0,48619 | 45,14 |
| 1,03573  | 0,64312  | 0,6674   | 1,01457  | 60,15 |
| -0,14124 | 0,36431  | -0,77928 | -0,24051 | 47,59 |
| 1,03573  | 0,0855   | 0,95674  | 0,89856  | 58,99 |
| 0,74149  | 0,64312  | -0,20061 | 0,51199  | 55,12 |
| -0,14124 | 0,64312  | -0,20061 | 0,13028  | 51,3  |



## Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis

### HASIL UJI HIPOTESIS

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

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

### HASIL TABULASI *SUBJECTIVE WELL-BEING*

| No | Y1 | Y2 | Y3 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | TOTAL SKOR |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
| 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 4   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 4   | 3   | 51         |
| 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 55         |
| 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3   | 1   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 57         |
| 4  | 3  | 1  | 3  | 1  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2   | 3   | 3   | 3   | 5   | 3   | 2   | 1   | 47         |
| 5  | 5  | 2  | 2  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 61         |
| 6  | 3  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 46         |
| 7  | 5  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 5  | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 51         |
| 8  | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 5  | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 5   | 1   | 54         |
| 9  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 3   | 5   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 63         |
| 10 | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 5   | 3   | 5   | 3   | 4   | 5   | 4   | 3   | 65         |
| 11 | 5  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 64         |
| 12 | 2  | 3  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 3   | 1   | 3   | 1   | 4   | 3   | 5   | 1   | 53         |
| 13 | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5   | 3   | 5   | 3   | 4   | 5   | 2   | 3   | 67         |
| 14 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 4   | 2   | 4   | 1   | 3   | 4   | 3   | 2   | 47         |
| 15 | 2  | 2  | 1  | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 3  | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 1   | 53         |
| 16 | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 62         |
| 17 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2   | 3   | 3   | 1   | 4   | 4   | 3   | 4   | 51         |
| 18 | 5  | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 5   | 2   | 3   | 4   | 4   | 5   | 4   | 65         |
| 19 | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 5  | 5  | 4   | 4   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 49         |
| 20 | 1  | 2  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2   | 1   | 2   | 1   | 3   | 4   | 3   | 2   | 38         |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 21 | 5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 37 |
| 22 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 67 |
| 23 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 46 |
| 24 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 47 |
| 25 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 36 |
| 26 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 65 |
| 27 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 38 |
| 28 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 50 |
| 29 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 57 |
| 30 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 61 |
| 31 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 51 |
| 32 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 53 |
| 33 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 40 |
| 34 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 49 |
| 35 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 45 |
| 36 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 63 |
| 37 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 50 |
| 38 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 51 |
| 39 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 58 |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 76 |
| 41 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 44 |
| 42 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 48 |
| 43 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 59 |
| 44 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 62 |
| 45 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 61 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 46 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 44 |
| 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 58 |
| 48 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 60 |
| 49 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 63 |
| 50 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 59 |
| 51 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 58 |
| 52 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 58 |
| 53 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 1 | 59 |
| 54 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 70 |
| 55 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 53 |
| 56 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 57 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 59 |
| 58 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 57 |
| 59 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 47 |
| 60 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 62 |
| 61 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 1 | 51 |
| 62 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 60 |
| 63 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 53 |
| 64 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 59 |
| 65 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 58 |
| 66 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 61 |
| 67 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 45 |
| 68 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 53 |
| 69 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 57 |
| 70 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 51 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 71 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 63 |
| 72 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 53 |
| 73 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 62 |
| 74 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 59 |
| 75 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 56 |

## TABULASI SKALA *SELF COMPASSION*

| N<br>O | X<br>1 | X<br>2 | X<br>3 | X<br>4 | X<br>5 | X<br>6 | X<br>7 | X<br>8 | X<br>9 | X1<br>0 | X1<br>1 | X1<br>2 | X1<br>3 | X1<br>4 | X1<br>5 | X1<br>6 | X1<br>7 | X1<br>8 | X1<br>9 | X2<br>0 | X2<br>1 | X2<br>2 | X2<br>3 | X2<br>4 | X2<br>5 | X2<br>6 | TOT<br>AL<br>SKO<br>R |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------|
| 1      | 4      | 3      | 5      | 5      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 99                    |
| 2      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 4      | 4      | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 102                   |
| 3      | 3      | 2      | 5      | 5      | 3      | 4      | 4      | 2      | 4      | 4       | 4       | 4       | 3       | 2       | 5       | 2       | 5       | 3       | 3       | 5       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3       | 3       | 92                    |
| 4      | 2      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 2      | 2      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 2       | 4       | 5       | 3       | 2       | 4       | 93                    |
| 5      | 3      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 3       | 2       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 115                   |
| 6      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 94                    |
| 7      | 3      | 3      | 5      | 5      | 3      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5       | 5       | 4       | 5       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 101                   |
| 8      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 2       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 97                    |
| 9      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 99                    |
| 10     | 3      | 2      | 5      | 3      | 4      | 3      | 5      | 2      | 4      | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 5       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 1       | 4       | 4       | 3       | 1       | 3       | 80                    |
| 11     | 3      | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 3      | 4      | 5       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 3       | 4       | 4       | 2       | 4       | 5       | 2       | 4       | 5       | 109                   |
| 12     | 3      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 2      | 2      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 3       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 104                   |
| 13     | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 5      | 4      | 4      | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 3       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 121                   |
| 14     | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 95                    |
| 15     | 4      | 3      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5       | 2       | 4       | 5       | 2       | 5       | 4       | 5       | 4       | 3       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 3       | 4       | 108                   |
| 16     | 5      | 5      | 5      | 3      | 4      | 5      | 5      | 4      | 5      | 4       | 3       | 4       | 2       | 4       | 5       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 106                   |
| 17     | 5      | 5      | 4      | 5      | 5      | 4      | 5      | 3      | 5      | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 5       | 4       | 3       | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 105                   |
| 18     | 5      | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 4      | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 122                   |
| 19     | 3      | 3      | 5      | 5      | 4      | 5      | 3      | 4      | 5      | 4       | 5       | 4       | 3       | 5       | 5       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 104                   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 20 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 103 |
| 21 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 100 |
| 22 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 118 |
| 23 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 87  |
| 24 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 86  |
| 25 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 94  |
| 26 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 118 |
| 27 | 3 | 2 | 1 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 1 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 83  |
| 28 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 108 |
| 29 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 96  |
| 30 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 110 |
| 31 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 98  |
| 32 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 103 |
| 33 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 100 |
| 34 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 110 |
| 35 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 95  |
| 36 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 87  |
| 37 | 1 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 101 |
| 38 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 114 |
| 39 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 103 |
| 40 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 111 |
| 41 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 1 | 4 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 1 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 86  |
| 42 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 81  |
| 43 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 106 |
| 44 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 104 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| 45 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4   | 105 |
| 46 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 83  |     |
| 47 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 92  |     |
| 48 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 86  |     |
| 49 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 101 |     |
| 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 110 |     |
| 51 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 93  |     |
| 52 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 101 |     |
| 53 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 119 |     |
| 54 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 92  |     |
| 55 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 96  |     |
| 56 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 93  |     |
| 57 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 96  |     |
| 58 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 103 |     |
| 59 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 96  |     |
| 60 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 98  |     |
| 61 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 105 |     |
| 62 | 1 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 103 |     |
| 63 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 93  |     |
| 64 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4   | 92  |
| 65 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 78  |     |
| 66 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 116 |     |
| 67 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 104 |     |
| 68 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 99  |     |
| 69 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3   | 104 |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 70 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 97  |
| 71 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 111 |
| 72 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 88  |
| 73 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 108 |
| 74 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 107 |
| 75 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 98  |

## Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

