

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-COMPASSION*
UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PENDAMPING ANAK BERISIKO *HUMAN TRAFICKING***

Nama: Partika Dhimas Pangestu, S.Psi.
Jurusan/program studi: Magister Psikologi Profesi
Pembimbing: Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog.,
Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Abstrak : Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki oleh pendamping anak, melalui intervensi pelatihan *self-compassion* yang dilakukan sebanyak tujuh sesi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *experiment single case* dengan *A-B-A design*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan pendamping anak yang memiliki risiko terlibat dalam kasus *human trafficking*. Berdasarkan hasil pengukuran *psychological well-being* pada *baseline phase* (A1), skor partisipan Meliau 110 dan Sanggau 114. Sedangkan hasil pengukuran di *treatment phase* (B), skor partisipan Meliau 155 dan Sanggau 138. Pada tahap hasil pengukuran di *baseline phase* (A2), skor partisipan Meliau 165 dan skor partisipan Sanggau 146. Peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan *self-compassion* terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada pendamping anak yang memiliki risiko terlibat kasus *human trafficking*.

Kata kunci: Pelatihan *self-compassion*, *psychological well-being*, pendamping anak, *human trafficking*.

Abstract : The purpose of the research is to improve psychological well-being that is owned by the companion of the child, through the intervention of self-compassion training conducted as many as seven sessions. This research uses the approach of single case experiment with A-B-A design. Participants who are involved in this research is a great companion to the child who has the risk involved in the case of human trafficking. The results of the measurement of psychological well-being at baseline phase (A1), Meliau score is 110 and 114 to Sanggau. Measurement in the treatment phase (B), Meliau had score 155 and 138 to Sanggau. Measurement results in the baseline phase (A2), Meliau had score 165 and Sanggau 146. Researchers concluded that the training of self-compassion shown to be effective in improving the psychological well-being of companion on a child who has the risk involved cases of human trafficking.

Keywords: *Child facilitator, human trafficking, self-compassion training, psychological well-being.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari *psychological well-being* erat kaitannya dengan kualitas hasil karya yang dihasilkan oleh seseorang. Kualitas kerja pada seseorang turut juga memengaruhi kepuasan seseorang dalam berkarya atau bekerja. *Psychological well-being* dan kepuasan kerja juga memiliki hubungan yang cukup signifikan, dalam penelitian Wright dan Bonnet (2007) ketika seseorang menilai lingkungan kerja sebagai lingkungan yang menarik, menyenangkan, dan penuh dengan tantangan, maka ia akan merasa bahagia dan menunjukkan hasil kinerja yang optimal, sebaliknya jika sebelumnya ia menganggap lingkungan kurang menarik, tidak menyenangkan, serta tidak memiliki tantangan, besar kemungkinan permasalahan sedikit saja dianggap sebagai sebuah tekanan.

Keputusan untuk menjadi seorang pendamping anak yang memiliki risiko *human trafficking*, tentunya memiliki tantangan tersendiri, hal ini dikarenakan kondisi dan situasi yang terjadi setiap harinya tidak dapat diprediksi, contohnya pendamping harus siap siaga memiliki waktu apabila ada prosedur penyelamatan anak di penginapan atau pusat hiburan malam ketika terlibat dalam transaksi *human trafficking*. Dalam kondisi seperti ini, pendamping harus meninggalkan apapun aktivitas yang sedang dilakukan dirumah ataupun dikomunitas untuk menemani anak tersebut di kantor polisi hingga masuk ke sebuah rumah aman. Rumah aman yang dimaksud adalah rumah tempat tinggal dengan program pendampingan khusus dan tinggal menetap dalam jangka waktu tertentu.

Kejadian lain yang sering dihadapi oleh para pendamping adalah mendapat intimidasi dari pelaku kasus *human trafficking* dengan ancaman pembunuhan dan perusakan, serta desakan keluarga agar membebaskan korban dari rumah aman, hal ini sangat menyita waktu dan pikiran pendamping karena harus berada di posisi yang menguntungkan bagi korban dan pendamping sendiri. Di sisi lain dalam beberapa kasus korban yang sudah didampingi dalam rumah aman dalam jangka waktu yang cukup lama kemudian kembali ke keluarga yang baru masih dapat melarikan diri dan terlibat kembali kedalam aktivitas *human trafficking*. Kondisi permasalahan baik dari internal yayasan maupun eksternal yayasan turut memengaruhi kondisi *psychological well-being* pada para pendamping, kondisi

yang tidak nyaman dan penuh tekanan saat bekerja tentunya sangat memengaruhi kualitas kesejahteraan subjek penelitian dalam beraktifitas sehari-hari.

Hal inilah yang kemudian menjadi perhatian bagi peneliti terkait dengan kualitas *psychological well-being* pada pekerja sosial dalam hal ini pendamping anak di yayasan X Surabaya. Dalam pekerjaan sehari-hari mendampingi anak yang memiliki risiko terlibat dalam perdagangan manusia (*human trafficking*), dituntut memiliki kualitas kerja yang optimal. Kualitas pekerjaan salah satunya diawali dari kepemilikan *psychological well-being* yang tinggi dalam pekerjaan. Seperti yang telah dijelaskan oleh Ryff (1989) sebelumnya, untuk memiliki *psychological well-being* seseorang harus memiliki penerimaan diri yang baik terlebih dahulu, memiliki hubungan yang sangat baik dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam melakukan tugas-tugas sesuai tanggungjawab, memiliki tujuan didalam hidup, berkembang menjadi pribadi sesuai dengan kemampuan, serta dapat menguasai dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berdasarkan interview awal kepada para pendamping anak yang memiliki risiko menjadi korban *human trafficking* dapat dilihat beberapa poin penting kurangnya fungsi *psychological well-being* pada pendamping, di antaranya adalah ; (1) Kurangnya keterampilan dalam penguasaan lingkungan. Menurut Ryff (1989) seseorang yang mampu melakukan penguasaan lingkungan tidak hanya seseorang mampu menguasai lingkungannya, tetapi juga dapat menyesuaikan diri di lingkungan termasuk menerima kegagalan. Hal yang terjadi pada pendamping adanya rasa kecewa pada diri sendiri dan merasa gagal ketika ada satu atau dua masalah yang dianggap gagal dan tidak sesuai dengan perencanaan, atau karena ditegur keras oleh atasan. (2) Penerimaan diri merupakan tingkat kemampuan individu agar bersikap baik terhadap dirinya, dapat menerima kesalahan diri dan segera memberikan intropeksi diri dengan tidak menyalahkan orang lain maupun lingkungan (Ryff, 1989). Hal yang terjadi pada pendamping lebih ke arah menyesali diri dan menyalahkan dirinya sebagai penyebab kegagalan, dan (3) Otonomi merupakan tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, ditandai dengan tindakan yang berasal dari diri sendiri tidak terpengaruh oleh orang lain (Ryff, 1989). Hal yang justru terjadi pada

para pendamping adalah kurangnya keberanian untuk mengambil keputusan yang sebetulnya menjadi tanggung jawab pendamping.

Masih berkaitan dengan pembahasan tekanan-tekanan yang berpotensi untuk berubah menjadi stress dan depresi, ada poin utama yang penting untuk dimiliki setiap individu khususnya pendamping yang bekerja di yayasan X, yaitu dengan memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki sikap belas kasih cukup tinggi tentunya juga memiliki kesejahteraan lebih tinggi, kemudian akan lebih menjadi produktif serta memiliki kesehatan mental serta fisik yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap belas kasih rendah. Menurut Ryff & Keyes (1995) individu yang memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi memperlihatkan sikap yang lebih positif dan respon yang lebih baik terhadap berbagai situasi di kehidupannya apabila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kesejahteraan lebih rendah, umumnya belas kasih sering disebut dengan *self-compassion*.

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi kekurangan, ketidaksempurnaan, dan menganggap sebuah kegagalan adalah bagian dari perjalanan manusia yang sering terjadi. *Self-compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada seseorang, tetapi juga dapat berperan untuk meningkatkan emosi-emosi yang lebih positif (Neff & Vonk, 2009).

Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik serta kepuasan hidup yang jauh lebih tinggi, karena kesalahan atau kegagalan dianggap sebagai bagian penting dari proses hidup bermakna. *Self-compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan dapat dengan baik berhubungan dengan orang lain (Deci dan Ryan, 1995). Deci dan Ryan (1995) juga menjelaskan individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, dan memiliki rasa ingin tahu.

Pelatihan *Self Compassion* yang diberikan kepada para pendamping, bertujuan agar para pendamping memiliki pemahaman yang tepat mengenai *self-compassion* ketika bertugas menghadapi anak. Tidak hanya pemahaman dalam *self-compassion*,

pelatihan ini juga bertujuan meningkatkan keterampilan para pendamping ketika berhadapan dengan anak, sehingga pendamping tidak hanya berfokus pada kesejahteraan orang lain tetapi pendamping juga memiliki kesempatan untuk memiliki kesejahteraan psikologis dan tidak menjadikan pekerjaannya sebagai beban dan tekanan yang dapat menyebabkan gelisah, stres bahkan depresi. Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-compassion* untuk meningkatkan *psychological well-being* pendamping anak yang memiliki risiko *human trafficking*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ditujukan kepada pendamping anak yang memiliki status pekerjaan *full-timer* di yayasan X dan berada pada rentang usia dewasa awal dan madya. Memiliki pengalaman kerja lebih dari satu tahun dan memiliki wewenang untuk berelasi dengan anak yang didampingi secara langsung, pendamping juga memiliki skor *psychological well-being* yang rendah dan menunjukkan adanya ciri khas perilaku dalam *psychological well-being* yang masih belum optimal.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *single case experiment* yang bertujuan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan dengan kasus tunggal. Analisis data hasil eksperimen dilakukan secara individual, dikarenakan jumlah partisipan yang sedikit (Yuwanto, 2012). Prinsip yang digunakan dalam penelitian *single case experiment* ini adalah : (a) melakukan pencatatan kondisi *baseline* dengan cermat, atau biasa disebut dengan istilah *baseline phase* yang dapat disimbolkan dengan huruf A, (b) pemberian *treatment* dan pengumpulan data mengenai kondisi partisipan saat dilakukannya intervensi, atau bisa disebut dengan istilah *treatment phase* atau disimbolkan dengan huruf B, (c) analisis data dilakukan dengan membandingkan kondisi pada saat *baseline phase* dan *treatment phase* untuk membuat sebuah simpulan mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan.

Pengukuran data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan skala *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1995), didasari pada enam aspek diantaranya; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi/kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pengembangan

pribadi (Ryff, 1989). Jumlah aitem terdiri dari 42 soal, dan pada setiap aspek terbagi menjadi 7 soal. Analisis data kuantitatif menggunakan hasil pengisian angket *pre test*, *post test*, dan *follow up*, menggunakan angket *psychological well-being* dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah diberikan interensi untuk mengevaluasi ada tidaknya perubahan. Analisis data kualitatif digunakan untuk melihat gambaran permasalahan partisipan sebelum, sesudah, dan *follow up* intervensi pada keenam aspek *psychological well-being*. Hasil analisis kualitatif dilaporkan dan disajikan dengan dua cara, yaitu narasi tentang gagasan sebagai rangkuman peneliti yang lebih mendalam mengenai temuan analisis data dan tampilan data berdasarkan hasil observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua orang partisipan, sehingga analisis data yang dilakukan dengan cara membandingkan kondisi pada saat *baseline phase* dan *treatment phase* sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan mengenai efektivitas dari intervensi yang telah dilakukan. Penghitungan data kuantitatif dengan menghitung rata-rata skor *psychological well-being* berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Dari rata-rata yang diperoleh, dapat diketahui persentase *psychological well-being* pada pendamping. Cara menghitung hasil skor yang diperoleh dengan rumus *mean ideal* (Arikunto, 2010) yaitu :

Penentuan *Mean Ideal* dilakukan melalui rumus ;

$$\frac{(n_t \times j_{iv}) + (n_r \times j_{iv})}{2}$$

Keterangan :

n_t = nilai terendah pada skala likert

n_r = nilai tertinggi pada skala likert

j_{iv} = jumlah item pada skala

Penentuan *Standar Deviasi Ideal* dilakukan melalui rumus ;

$$\frac{(n_t \times j_{iv}) - (n_r \times j_{iv})}{6}$$

Keterangan :

n_t = nilai terendah pada skala likert

n_r = nilai tertinggi pada skala likert

j_{iv} = jumlah item pada skala

Berdasarkan skor data kuantitatif deskriptif dapat dilihat perbedaan kategori dan skor total *psychological well-being* antara *pre test* (sebelum intervensi) dan *post test* (sesudah intervensi). Berikut ini adalah hasil evaluasi *psychological well-being* setelah diberikan intervensi berupa pelatihan *self-compassion* :

Tabel 1.1 Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Partisipan

Nama Subjek	Hasil Intervensi				Keterangan
	Pre-test	Kategori*	Post-test	Kategori*	
Meliau	110	Cukup	155	Tinggi	Naik 1 Tingkat
Sanggau	114	Cukup	138	Cukup	Tetap

Berdasarkan tabel 1.1, terlihat bahwa setelah diberikan intervensi berupa pelatihan *self-compassion*, skor keseluruhan angket *psychological well-being* pada subjek menunjukkan skor 155 untuk subjek Meliau sehingga dapat dikategorikan ke dalam kategori tinggi, dan skor 138 untuk subjek Sanggau sehingga dapat dikategorikan ke dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor *psychological well-being* dari sebelum diberikan intervensi, meskipun pada subjek Sanggau kategori masih dalam posisi tetap meskipun memiliki nilai skor yang lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Berikut perbandingan sebelum dan sesudah ontervensi pada setiap aspek :

Tabel 1.2 Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Partisipan Per Aspek

Aspek	Hasil Intervensi				Keterangan
	Pre-test	Kategori *	Post-test	Kategori *	
Meliau					
Penerimaan diri	12	Sangat rendah	26	Tinggi	Naik 3 tingkat
Hubungan positif dengan orang lain	17	Rendah	28	Tinggi	Naik 2 tingkat
Otonomi	13	Rendah	28	Tinggi	Naik 2 tingkat
Penguasaan lingkungan	22	Cukup	24	Tinggi	Naik 1 tingkat
Tujuan Hidup	25	Tinggi	25	Tinggi	Tetap
Pertumbuhan diri	21	Cukup	24	Tinggi	Naik 1 tingkat
Sanggau					
Penerimaan diri	24	Tinggi	23	Cukup	Turun 1 tingkat
Hubungan positif dengan orang lain	12	Sangat Rendah	27	Tinggi	Naik 3 tingkat
Otonomi	17	Rendah	14	Rendah	Tetap
Penguasaan lingkungan	21	Cukup	27	Tinggi	Naik 1 tingkat
Tujuan Hidup	24	Tinggi	26	Tinggi	Tetap
Pertumbuhan diri	16	Rendah	21	Cukup	Naik 1 tingkat

Berdasarkan pengukuran secara kuantitatif (tabel 1.2) melalui skala *psychological well-being*, terjadi beberapa perubahan yang terjadi pada kedua subjek. Pada subjek Meliau terdapat 5 perubahan pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Sebelum diberikan intervensi tingkat penerimaan diri Meliau berada pada tingkat sangat rendah, namun setelah diberikan intervensi menjadi tinggi sehingga mengalami kenaikan sebanyak 3 tingkat. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, sebelum menerima intervensi skor Meliau berada pada posisi rendah, dan setelah mendapatkan intervensi aspek hubungan positif dengan orang lain pada Meliau mengalami peningkatan 2 tingkat menjadi tinggi.

Pada aspek otonomi jika sebelumnya posisi otonomi Meliau berada di posisi rendah, setelah mendapatkan pelatihan mengalami peningkatan sebanyak 2 tingkat menjadi tinggi. Pada aspek penguasaan lingkungan jika sebelumnya dalam skor

cukup dan mendapatkan intervensi mengalami peningkatan sebanyak 1 tingkat menjadi tinggi. Pada aspek pertumbuhan diri, sebelumnya posisi kategori Meliau berada dalam kategori cukup, namun setelah mendapatkan intervensi mengalami peningkatan sebanyak 1 tingkat menjadi tinggi. Aspek tujuan hidup yang dimiliki oleh Meliau tidak mengalami perubahan baik dalam skor maupun tingkat, sehingga posisi tersebut dapat disebut dalam kondisi yang tetap.

Pada subjek Sanggau beberapa aspek yang mengalami peningkatan terdapat pada aspek hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain kategori mengalami kenaikan sebanyak 3 tingkat yang awalnya sangat rendah menjadi tinggi. Pada aspek penguasaan lingkungan jika awalnya masuk dalam kategori cukup, setelah mendapatkan intervensi mengalami kenaikan sebanyak 1 tingkat, dan pada aspek pertumbuhan pribadi jika sebelumnya aspek yang terdapat pada Sanggau berada dalam posisi rendah mengalami kenaikan 1 tingkat menjadi cukup.

Selain mengalami peningkatan pada beberapa aspek, Sanggau juga mengalami kategori yang tetap pada beberapa aspek yaitu aspek otonomi dan tujuan hidup, hal ini terjadi karena perubahan skor pada setiap aspek tidak menunjukkan adanya pergerakan yang progresif. Bahkan pada aspek penerimaan diri Sanggau mengalami penurunan sebanyak 1 tingkat, sehingga kategori penerimaan diri yang awalnya tinggi menjadi cukup, meskipun demikian hal ini tidak memengaruhi kualitas penerimaan Sanggau secara signifikan karena terdapat perbedaan 1 poin yang secara kebetulan merupakan batas antara kategori cukup dan kategori tinggi.

Berikut ini dalam tabel 1.3, akan dijelaskan evaluasi hasil penerapan intervensi pelatihan *self-compassion* pada kedua subjek.

Tabel 1.3 Evaluasi Hasil Penerapan Intervensi

Permasalahan	Kondisi Sebelum Diberikan Intervensi	Indikator Keberhasilan	Evaluasi Kondisi Setelah Diberikan Intervensi
Ketika program pendampingan gagal, atau memiliki konflik dengan atasan, pendamping cenderung mengkritik diri sendiri dengan membuat kesimpulan bahwa kesalahan terjadi karena dirinya. Ketakutan dengan pimpinan terkadang membuat pendamping selalu bertanya pertanyaan-pertanyaan yang seharusnya bisa diatasi sendiri.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat berhadapan dengan masalah, subjek menganggap dirinya sebagai sumber masalah. 2. Cenderung menghindari masalah, karena takut menghadapi masalah. 3. Masalah dianggap sebagai penghambat. 4. Ragu dalam menjalankan otoritas, sering menanyakan kepada atasan, hal-hal yang seharusnya dapat diputuskan secara mandiri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat masalah datang, menganggap masalah sebagai bahan pembelajaran. 2. Menghadapi masalah, mempelajari masalah, dan mencari cara tepat untuk menyelesaikan masalah. 3. Masalah dianggap sebagai hal yang wajar terjadi pada setiap orang. 4. Lebih percaya diri saat mengambil keputusan, berani menanyakan hal-hal yang tidak sesuai dengan aturan dan norma, dapat mengambil keputusan dengan percaya diri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek tidak menilai masalah ataupun kondisi dirinya dan orang lain. Subjek mulai dapat berpikir jernih dan mengambil waktu sejenak untuk menyelesaikan permasalahannya. 2. Saat masalah datang, subjek memperhatikan masalah dengan cara mendengarkan masalah tersebut hingga selesai. Kemudian mencari cara agar masalah tersebut dapat terpecahkan. 3. Masalah dianggap sebagai pengalaman, dan menganggap masalah adalah sesuatu yang mau tidak mau atau suka tidak suka harus diselesaikan. 4. Lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dalam pekerjaan sesuai dengan <i>job desc.</i>
Ketika berhadapan dengan konflik pekerjaan, cenderung menarik diri, dan membandingkan diri dengan orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat menemui masalah, ada kecenderungan Subjek menarik diri, tidak ada usaha untuk menyelesaikan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih berani mencari tahu, dan mengusahakan pemikiran, sikap dan tingkah laku untuk mencari solusi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat bermasalah dengan orang lain Subjek menunjukkan keterampilan untuk membangun hubungan positif dengan orang lain, serta mencoba untuk menguasai lingkungan, penguasaan lingkungan tidak hanya Subjek yang

Permasalahan	Kondisi Sebelum Diberikan Intervensi	Indikator Keberhasilan	Evaluasi Kondisi Setelah Diberikan Intervensi
	2. Membandingkan kehebatan orang lain yang lebih baik daripada dirinya.	2. Menyelesaikan masalah tanpa berupaya membandingkan kehebatan orang lain dan kelemahan subjek.	menguasai dua sekitarnya, tetapi ia juga mencoba menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dialami. 2. Konsentrasi mencari inti permasalahan menutup kesempatan subjek untuk membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan orang lain.
Cenderung melihat kelemahan diri sebagai batasan dari ketidakmampuan. Menilai diri tidak mampu karena melihat pendamping lain lebih dapat melakukannya.	1. Subjek memandang bahwa ketidakmampuan dalam memecahkan masalah dikarenakan keterbatasan diri. 2. Membandingkan pendamping lain memiliki kemampuan memecahkan masalah dibandingkan dirinya.	1. Memandang ketidakmampuan dalam memecahkan masalah sebagai proses pertumbuhan diri. 2. Ketidakmampuan dalam memecahkan masalah dianggap sebagai proses belajar untuk menjadikan subjek lebih terlatih disaat menghadapi masalah lain dikemudian hari.	1. Setelah mengikuti pelatihan, subjek memiliki kesempatan untuk belajar bagaimana memandang sisi lain dari setiap permasalahan yang datang, subjek berusaha memahami inti permasalahan yang sedang ia hadapi pada saat itu. 2. Melibatkan orang lain, meminta bantuan dari pendamping lain terkait dengan masalah yang sedang dihadapi. Hal tersebut dijadikan sebagai masukan dan dukungan moral bagi Subjek.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan Penelitian

Berdasarkan proses pemberian pelatihan *self-compassion* yang diberikan untuk meningkatkan *psychological well-being*, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat peningkatan *psychological well-being* setelah pemberian pelatihan *self-compassion*. Peningkatan terjadi baik pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri.
- b. Pemberian pelatihan *self-compassion* yang diberikan dapat meningkatkan *psychological well-being* melalui peningkatan kesadaran dan praktik dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi serta memberikan penjelasan mendetail tentang *self-compassion* beserta aspeknya *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
- c. Pelatihan *self-compassion* yang diberikan masih kurang optimal menghilangkan evaluasi negatif pada saat menghadapi masalah. Tujuan pelatihan adalah memberikan kemampuan baru dalam aplikasi aspek-aspek *self-compassion* bagi subjek, untuk mengatasi pikiran dan emosi negatif pasca berhadapan dengan masalah.

Saran Penelitian

Berdasarkan kesimpulan asesmen dan intervensi, terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk lebih dikembangkan pada penelitian selanjutnya terkait peningkatan *psychological well-being* pendamping di Yayasan X.

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Pelatihan *self-compassion* dapat dilakukan dengan jumlah pertemuan yang fleksibel sesuai dengan proses pengendapan materi yang sambil dijalani peserta, karena proses ini bukanlah sesuatu yang mudah bagi sebagian orang.

- b. Mencatat permasalahan yang terjadi pada diri subjek sebaiknya dilakukan sebelum, selama, dan setelah diberikannya intervensi, sehingga perubahan-perubahan dapat dengan jelas terlihat.
- c. Merancang teknik-teknik yang lebih variatif untuk menyasar perubahan kognitif terhadap *psychological well-being*.

2. Bagi Subjek Penelitian

- a. Subjek hendaknya konsisten melatih dan menerapkan teknik-teknik aspek *self-compassion* yang diberikan, karena teknik yang dilakukan saat intervensi mampu memberikan perubahan positif sehingga penerapan secara berkelanjutan diharapkan mampu memberikan perubahan yang lebih besar dalam upaya meningkatkan kualitas *psychological well-being*.
- b. Subjek diharapkan berkomitmen untuk mengembangkan cara-cara dalam menghadapi permasalahan melalui aspek-aspek *self-compassion*, diantaranya; *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deci.E.L, and F. Ryan. (1995). *Why We Do What We Do*. The Dynamic Of Personal Authonomy. New York : Putman.
- Neff, K. (2003a). *Self compassion; An alternative conceptualization of a helthy attitude toward oneself*. *Self and identity*. 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. & Vonk, R., (2009). *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*. *Texas. Journal of Personality* 77:1, 24-50.
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychological*, 57 , Halaman 1060-1081.
- Ryff, Carol & Keyes. (1995). *The Structure of Psychological Well Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69 : halaman 719-727.
- Wright, T.A., Cropanzano R., & Bonett, D. G. (2007). *The Moderating Role of Employee Positive Well-being on The Relation Between Job Satisfaction and Job Performance*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 93-104.
- Yuwanto, L. (2012) *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen*. Jakarta : Dwiputra Pustaka Jaya.