

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN RELIGIUSITAS
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* CALON
PEKERJA MIGRAN INDONESIA (PMI) WANITA DI
LAMPUNG**



Oleh:

L. Fina Mahzuni Azki Sururi

NIM : 23200011067

TESIS

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1282/Un.02/DPPs/PP.00.9/10/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN RELIGIUSITAS TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CALON PEKERJA MIGRAN INDONESIA (PMI)
WANITA DI LAMPUNG

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : L. FINA MAHZUNI AZKI SURURI, S. Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 23200011067
Telah diujikan pada : Rabu, 24 September 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED

Valid ID: 68f8464052730



Penguji II

Dr. Pihasiwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 68fa7808a805b



Penguji III

Benny Herlena, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68f61f078b52a



Yogyakarta, 24 September 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 68fad06458631

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : L. Fina Mahzuni Azki Sururi

NIM : 23200011067

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 14 Agustus 2025
Saya yang menyatakan,



L. Fina Mahzuni Azki Sururi
NIM : 23200011067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : L. Fina Mahzuni Azki Sururi

NIM : 23200011067

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap di tindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku

Yogyakarta, 14 Agustus 2025
Saya yang menyatakan,



L. Fina Mahzuni Azki Sururi
NIM : 23200011067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :
**HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN RELIGIUSITAS TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING CALON PEKERJA MIGRAN INDONESIA (PMI)
WANITA DI LAMPUNG**

Yang ditulis oleh :

Nama : L. Fina Mahzuni Azki Sururi, S.Sos
NIM : 23200011067
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Psikologi Pendidikan Islam.

Wassalamu'alaikum wr wb.

Yogyakarta, 14 Agustus 2025



Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19741117 2005012 006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Self compassion dan religiusitas pada calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita menjadi faktor penting bagi *psychological well being* calon pekerja migran wanita. *Self compassion* berperan penting dalam membantu calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita menerima diri secara positif dan mengurangi tekanan emosional, serta religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan batin dan pedoman moral yang membantu calon pekerja migran wanita mengelola stres dan memberikan makna pada pengalaman. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* calon Pekerja Migran Indonesia (PMI).

Pendekatan kuantitatif dilakukan sebagai metode penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 209 calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan dilakukan pengambilan *random sampling* pada calon pekerja migran wanita dengan kriteria usia 18 hingga 45 tahun, sedang mempersiapkan diri dalam keberangkatan sebagai pekerja migran, sudah terdaftar pada dinas ketenagakerjaan dan berada dalam penampungan P3MI wilayah Lampung. Instrumen yang digunakan yaitu skala *self compassion* oleh Neff yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia, skala religiusitas oleh Huber yang disesuaikan dengan budaya Indonesia, dan skala *psychological well being* oleh Ryff. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 30 *for windows*.

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita. Secara simultan, kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap variabel dependen. Hasil pengujian hipotesis selanjutnya mengindikasikan bahwa masing-masing variabel independen juga memiliki pengaruh secara parsial terhadap *psychological well being*, yakni terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well being*, serta antara religiusitas dengan *psychological well being*. Diantara kedua variabel tersebut, religiusitas berpengaruh lebih dominan terhadap *psychological well being* calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita. Hal ini disebabkan peran agama dalam diri calon pekerja migran sebagai sumber makna, harapan, dan dukungan sosial yang bekerja pada personal dan sosial, sedangkan *self compassion* lebih dominan pada diri. Peran P3MI juga penting dalam memberikan pendidikan bagi calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita. P3MI memperkuat dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) responden sebagai lembaga yang bertanggungjawab menyediakan pelatihan kerja (BLK) yang memadai, termasuk keterampilan teknis dan religiusitas seperti dzikir dan pendidikan spiritual dalam membangun ketahanan internal sebelum menghadapi tekanan di negara tujuan.

Kata Kunci : *Self compassion*, Religiusitas, *Psychological Well Being*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil 'Alamin

Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur, tesis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Ibu dan Ayah

Selaku motivator dan fasilitator yang selalu memberikan kebebasan pilihan, memberikan pendidikan terbaik dengan biaya yang tidak sedikit, pakaian yang nyaman, makanan yang enak dan uang saku yang sangat cukup. Terimakasih atas bimbingan, doa, dukungan serta kerja keras yang selalu tercurah untuk penulis, semoga dengan izin Allah SWT putrimu ini dapat mewujudkan cita-cita dan harapan yang selalu diharapkan dan semoga rezeki ibu dan ayah sederas hujan, semengalir air zam-zam dan semoga suatu saat bisa membalas kebaikan yang telah engkau berikan.

Semoga Tuhan memberikan umur yang panjang dengan sehat untuk terus melihatku tumbuh dan membalas kebaikan Ibu dan Ayah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga proses penyusunan tesis yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dan Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) Wanita di Lampung” dapat selesai. Shalawat dan salam senantiasa terhaturkan kepada Nabiullah Muhammad SAW.

Mengingat selama proses penulisan tesis ini tidak selalu berjalan dengan mudah, banyak hambatan yang dihadapi peneliti sehingga dibutuhkan banyak pihak yang turut membantu kelancaran penulisan tesis ini. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag.,M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D. selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah meluangkan waktu, memberikan pengarahan dan membimbing dalam penulisan tesis ini sehingga tesis ini terselesaikan dengan baik

5. Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku validator instrumen penelitian yang telah dengan teliti mengoreksi ketersinambungan konten dalam instrumen peneliti
6. Ketua sidang Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I dan penguji Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan pengarahan dalam melengkapi isi tesis ini
7. Seluruh dosen Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studeis* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam dan staf UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah kebersamai, memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan dan bantuan administratif dalam membangun kelengkapan dalam penelitian ini
8. Kepala Dinas Ketenagakerjaan Provinsi Lampung, Bidang Sekretariat Dinas Ketenagakerjaan Provinsi Lampung, seluruh kepala P3MI di PT Prigel Antar Sukses, PT Bakti Unggul Sejahtera, PT Jafa Indo Corpora serta seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam pengerjaan penelitian
9. Keluarga tercinta, Ayah, Ibu serta saudara-saudaraku yang tiada hentinya mendoakan serta mendukung peneliti baik dari segi materi maupun non materi
10. Kepada Sahabat-sahabat penulis yang baik dan selalu menjadi pembimbing di setiap keadaan, sahabat semasa bangku kuliah S1 dan teman-teman Assyifa

11. Teman-teman seperjuangan konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, terkhusus kelas B yang telah menemani selama perkuliahan serta membantu dalam masa sulit dan senang
12. Terakhir terimakasih kepada diriku sendiri yang telah berhasil melawan ego kemalasan dan *people pleasure* nya hingga selesainya tugas akhir

Penulis menyadari bahwa penulisan serta penyajian laporan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pada pembaca sekalian, agar kedepannya laporan penelitian seperti ini dapat disempurnakan dan terus berkembang dalam bentuk lainnya.

Akhir kata, semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti selanjutnya, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, serta seluruh pembaca lainnya. Hanya doa dan ucapan terima kasih yang bisa penulis ucapkan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan menghitungnya sebagai amal kalian.

Yogyakarta, 24 September 2025



L. Fina Mahzuni Azki Sururi

NIM 23200011067

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	14
D. Kajian Pustaka.....	14
E. Sistematika Pembahasan	18
BAB II KERANGKA TEORI.....	20
A. <i>Psychological Well Being</i>	20
B. <i>Self Compassion</i>	28

C. Religiusitas.....	34
D. Pekerja Migran Indonesia (PMI) Wanita	38
E. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan Religiusitas Terhadap <i>Psychological Well Being</i> Pada Calon Tenaga Kerja Wanita	40
F. Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
D. Instrumen Pengumpulan Data	54
E. Validitas, Seleksi item, dan Reliabilitas Alat Ukur	58
F. Teknik Analisis Data.....	60
G. Persiapan dan Try-Out Penelitian	67
1. Pembuktian Validitas Isi	67
2. Pelaksanaan <i>Try-out</i>	70
3. Seleksi item	71
4. Uji Reliabilitas.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
A. Pelaksanaan Penelitian	75
1. Data Responden.....	75

2. Analisis Deskriptif.....	82
3. Analisis Hasil Uji Prasyarat.....	86
B. Pembahasan.....	95
1. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	95
2. Hubungan Religiusitas dengan <i>Psychological Well Being</i>	105
3. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan Religiusitas Terhadap <i>Psychological Well Being</i>	112
BAB V PENUTUP.....	125
DAFTAR PUSTAKA	128
LAMPIRAN	143
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	174

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 P3MI (Perusahaan Penempatan Pekerja Migran) Wilayah Lampung .	53
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel dengan Rumus <i>Proportional Sampling</i>	54
Tabel 3. 3 Skala <i>Self Compassion</i>	56
Tabel 3. 4 Skala Likert <i>Self Compassion</i>	56
Tabel 3. 5 Skala Religiusitas	56
Tabel 3. 6 Skala Likert Religiusitas	57
Tabel 3. 7 Skala <i>Psychological Well Being</i>	57
Tabel 3. 8 Skala Likert <i>Psychological Well Being</i>	58
Tabel 3. 9 Expert Judgement.....	68
Tabel 3. 10 Sebaran Item <i>Self Compassion</i> setelah Validitas isi	69
Tabel 3. 11 Sebaran Item Religiusitas setelah Validitas isi	69
Tabel 3. 12 Sebaran Item <i>Psychological Well Being</i> setelah Validitas isi.....	70
Tabel 3. 13 Sebaran Seleksi Item <i>Self Compassion</i>	71
Tabel 3. 14 Sebaran Seleksi Item Skala Religiusitas	72
Tabel 3. 15 Sebaran Seleksi Item Skala <i>Psychological Well Being</i>	74
Tabel 3. 16 Sebaran Hasil Uji Reliabilitas	74
 Tabel 4. 1 Sebaran Wilayah Asal Responden	 77
Tabel 4. 2 Sebaran Riwayat Pekerjaan.....	81
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif	82
Tabel 4. 4 Kategorisasi Kelas Interval	83
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	86
Tabel 4. 6 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	87
Tabel 4. 7 Hasil Uji Multikolinearitas.....	88
Tabel 4. 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi	90
Tabel 4. 9 Hasil Anova Uji F	91
Tabel 4. 10 Hasil Uji Statistik t.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir	48
Gambar 2 Selebaran Usia Responden	76
Gambar 3 Sebaran P3MI	77
Gambar 4 Sebaran Status Pernikahan	78
Gambar 5 Sebaran Riwayat Pendidikan	79
Gambar 6 Sebaran Status Beragama	79
Gambar 7 Sebaran Status Negara Tujuan	80
Gambar 8 Sebaran Tujuan Pekerjaan	81

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	83
Grafik 2 Kategorisasi Religiusitas	84
Grafik 3 Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian	143
Lampiran 2 Validitas Skala.....	147
Lampiran 3 Uji Reliabilitas.....	155
Lampiran 4 Output Kuisisioner	156
Lampiran 5 Uji Analisis Statistik.....	172
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....	173

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Migrasi pada wanita dengan usia kerja produktif khususnya ke luar negeri, telah menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan kesejahteraan ekonomi. Faktor yang mendorong keputusan perempuan untuk menjadi pekerja migran menurut Lee terdapat beberapa faktor diantaranya,¹ faktor yang terdapat di daerah asal (seperti minimnya lapangan pekerjaan bagi individu dengan pendidikan rendah), faktor yang terdapat di daerah tujuan (seperti pertimbangan jarak yang relatif dekat dari negara asal, aspek kultural yang memiliki banyak kemiripan, standar upah yang tinggi, ekonomi yang membaik di kawasan Asia Timur seperti Taiwan, Hongkong, Singapura dan Malaysia,² serta meningkatnya kebutuhan *domestic worker* di negara tujuan),³ dan faktor pribadi (seperti permasalahan individu, faktor ekonomi, tingginya biaya keperluan keluarga, keterlibatan hutang, hingga keinginan meningkatkan kesejahteraan keluarga.⁴ Presepsi bahwa kesempatan bekerja di luar negeri lebih terbuka mendorong calon Pekerja

¹ Everett Lee, *Suatu Teori Migrasi*, Terjemahan 3 (Pusat Penelitian Studi Kependudukan Universitas Gajah Mada, 1975).

² Sukamdi Sukamdi, "Memahami Migrasi Pekerja Indonesia Ke Luar Negeri," *Populasi* 18, no. 2 (2016), <https://doi.org/10.22146/jp.12079>.

³ Maruja Asis B., *Asian Women Migrants: Going the Distance but Not Far Enough* (2003).

⁴ Kunthum Ria Anggraheny and Dr. Sri Rum Giyarsih, "Faktor Yang Mempengaruhi Minat Perempuan Bekerja Ke Luar Negeri (Kasus Desa Katong TKW Di Desa Ngawonggo, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten)" (Tesis, Universitas Gajah Mada, 2015).

Migran Indonesia (PMI) wanita tetap berangkat meskipun dengan keterampilan terbatas.⁵

Pengalaman berpindah tempat tinggal (migrasi), faktor stress adaptasi budaya, status sosial ekonomi, jarak dengan keluarga, ketidakpastian hukum ketenagakerjaan, hingga resiko kekerasan dan eksploitasi serta kurangnya akses layanan diketahui memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental pekerja migran.⁶ Hal ini berpotensi menimbulkan krisis psikologis, konflik psikis, dan guncangan batin karena perubahan besar dalam diri, keluarga, dan lingkungan penampungan. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental dan emosional yang tidak stabil dirasakan oleh calon PMI perempuan yang akan meninggalkan keluarga atau orang yang dicintai.⁷ Kondisi ini menunjukkan ketidaksiapan dan dapat berdampak pada kemampuan menghadapi konflik psikologis. Konflik psikologis muncul ketika harapan ekonomi yang kuat dengan resiko kehilangan peran keluarga dan ancaman kerentanan yang sudah dirasakan sejak fase pra-keberangkatan. Selaras dengan temuan Ruggiero et al menyelidiki tentang bagaimana pekerjaan informal yang sering dilakukan perempuan yang biasanya tanpa kontrak atau jaminan sosial berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental perempuan.⁸

⁵ Khairunnisa Simbolon et al., *Analisis Motif Pekerja Migran Perempuan Lampung Timur Bekerja di Luar Negeri*, 18, no. 01 (2024).

⁶ S. Guruge et al., "Social Support, Social Conflict, and Immigrant Women's Mental Health in a Canadian Context: A Scoping Review," *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 22, no. 9 (2015): 655–667, <https://doi.org/10.1111/jpm.12216>.

⁷ Santoso Santoso, "Mengembangkan Kesiapan Mental Calon TKW Dan Keluarganya," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015), <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.291>.

⁸ Juyeon Lee and Erica Di Ruggiero, "How Does Informal Employment Affect Health and Health Equity? Emerging Gaps in Research from a Scoping Review and Modified e-Delphi

Pekerja migran melaporkan resiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk dibandingkan pekerja non-migran.⁹ Gambaran kesehatan mental yang memburuk terjadi pada Tenaga Kerja Wanita di India menyebabkan skizofrenia.¹⁰ Penelitian Yasa et al menunjukkan data sebanyak 262 pekerja migran wanita yang di rawat di rumah sakit jiwa *Psychiatric High Care Unit* di RSJ Mutiara Sukma NTB.¹¹ Kemudian berdasarkan keterangan data Sekretaris Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi terdapat PMI yang ketika pulang mengalami gangguan jiwa akibat siksaan dari majikan.¹² Kasus pengaduan di wilayah Lampung sebanyak 948 dengan kategori PMI ingin dipulangkan, PMI gagal berangkat, Meninggal, Deportasi, Ilegal Rekrut calon PMI, gaji tidak dibayar, gagal penempatan, utang piutang antara calon PMI dan P3MI, penipuan peluang kerja, jaminan sosial dan lain sebagainya.¹³ Pada umumnya, PMI yang mengungkap permasalahannya bekerja di sektor informal sebagai pekerja rumah tangga akibat tekanan dari majikan,

Survey,” *International Journal for Equity in Health* 21, no. 1 (2022): 87, <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01684-7>.

⁹ BergaiParthasarathy Nirmala et al., “Migration and Mental Health: An Interface,” *Journal of Natural Science, Biology and Medicine* 5, no. 2 (2014): 233, <https://doi.org/10.4103/0976-9668.136141>.

¹⁰ D. Bhugra, “Migration and Mental Health,” *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109, no. 4 (2004): 243–258, <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>.

¹¹ I Nengah Dartha Yasa et al., “Pengalaman Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang Mengalami Abuse,” *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)* 4, no. 2 (2016): 145–160, <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.02.5>.

¹² Edi Purwanto, *Siapa Peduli Kesehatan Mental Pekerja Migran* (Pusat Sumber Daya Buruh Migran, 2019), <https://buruhmigran.or.id/2019/01/25/siapa-peduli-kesehatan-mental-pekerja-migran/>.

¹³ Kementerian Perlindungan Pekerja MIgran Indonesia Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, “Data Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia 2025,” Pusat Data dan Informasi Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, March 2025, <https://bp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-januari-maret-2025>.

pelanggaran akses informasi, dan pembatasan berkomunikasi. Meskipun data ini banyak ditemukan pada Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita yang sudah bekerja, kerentanan yang ada pada tahap pra-keberangkatan menjadi masalah yang perlu diutamakan serta menjadi penting sebagai penguat ketika berada di negara tujuan bekerja.

Proses pra keberangkatan hingga adaptasi di negara tujuan memunculkan berbagai tekanan psikologis yang signifikan dan berpotensi merendahkan tingkat *psychological well being* PMI wanita. Banyaknya kesulitan, tantangan, permasalahan yang berhubungan dengan psikologis dan tingginya akibat buruk yang dihadapi oleh pekerja migran wanita, bahkan sejak berada di balai pelatihan memungkinkan sebagai pengalaman yang dapat menjadi dampak negatif bagi kesehatan fisik, psikis dan berpotensi pada kesejahteraan.¹⁴ Hal ini tidak sejalan dengan tujuan pekerja migran wanita untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Pengalaman yang penuh tekanan dapat membuat individu rentan terhadap gangguan suasana hati dan kecemasan yang berdampak pada *psychological well being* orang dewasa yang bekerja.¹⁵ Dampaknya pada calon pekerja migran wanita adalah berubahnya fungsi dan peran keluarga, kondisi hidup dan pekerjaan yang buruk, kendala bahasa, kerja fisik berat berjam-jam tanpa istirahat dan pola hidup yang kurang baik turut

¹⁴ Shinta Kumala Samputri and Hastaning Sakti, "Dukungan Sosial Dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita Pt. Arni Family Ungaran" 4 (2015).

¹⁵ Gemma L. Gladstone et al., "Implications of Childhood Trauma for Depressed Women: An Analysis of Pathways From Childhood Sexual Abuse to Deliberate Self-Harm and Revictimization," *American Journal of Psychiatry* 161, no. 8 (2004): 1417–1425, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1417>.

berperan dalam membentuk *psychological well being* dan fisik pekerja migran yang buruk.¹⁶

Dalam konteks ini, *psychological well being* menjadi faktor penting bagi calon pekerja migran selama proses migrasi, ketahanan mental, serta kemampuan dalam menghadapi situasi sulit di negara tujuan. Konsep *psychological well being* dapat dideskripsikan dengan kebermanfaatan hidup yang berfokus dalam keberfungsian secara psikologis, serta perwujudan kemampuan diri individu memaknai peristiwa yang terjadi dalam hidup. *Psychological well being* tidak hanya mencakup perasaan bahagia, tetapi juga meliputi penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan kemampuan membangun relasi positif dengan orang lain. *Psychological well being* tinggi menandakan fungsi psikologis yang optimal (*eudaimonic well being*), sementara *psychological well being* yang rendah ditunjukkan dengan ketidakpuasan mendasar terhadap hidup karena masalah adaptasi.

Psychological well being merupakan realisasi dari kemampuan yang dimiliki individu ditandai dengan kemandirian, dengan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan diri ke arah yang lebih

¹⁶ Hridaya Raj Devkota et al., "Perceived Mental Health, Wellbeing and Associated Factors among Nepali Male Migrant and Non-Migrant Workers: A Qualitative Study," *Journal of Migration and Health* 3 (2021): 100013, <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100013>.

baik, mampu bertahan dalam tekanan sosial.¹⁷ *Psychological well being* yang baik pada seseorang dapat dilihat melalui kondisi diri terbebas dari gangguan mental, memiliki kemampuan yang berfungsi secara optimal, terbebas dari kecemasan, dan mampu merasakan kebahagiaan.¹⁸ Kehidupan pribadi dan kepuasan kerja secara substansial berkontribusi pada *psychological well being* dengan kontribusi efektif sebesar 59,8%. Hal ini kemudian mempengaruhi persepsi dalam mendefinisikan kehidupan yang bermakna.¹⁹

Psychological well being rendah ditandai dengan mengalami kesulitan dalam melihat diri sendiri untuk menggali kemampuan diri, bersosialisasi dengan lingkungan secara positif, dan mengganggu perkembangan diri yang seharusnya dilakukan individu.²⁰ Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa paparan *stressor* terkait pekerjaan secara terus menerus dan berlangsung lama akan berdampak terhadap *Psychological Well-Being*. Sejalan dengan waktu, taraf *Psychological Well-Being* yang lebih rendah menyebabkan penyakit serius dan merusak

¹⁷ Carol D. Ryff and Burton Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, no. 1 (1996): 14–23, <https://doi.org/10.1159/000289026>.

¹⁸ Sabrina Zeike et al., "Digital Leadership Skills and Associations with Psychological Well-Being," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 14 (2019): 26–28, <https://doi.org/10.3390/ijerph16142628>.

¹⁹ Derry Rakasi Roni Hartono and Lukmanul Hakim, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mantan Tenaga Kerja Wanita," *Jurnal Diskurs Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 1 No.1 (June 2019): 1–6.

²⁰ Waskito Rizky Ramadhani et al., *Psychological well-being para perempuan bekerja: Bagaimana peran dukungan sosial?*, 2, no. 4 (2023).

sistem kekebalan tubuh.²¹ Calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita dengan *psychological well being* rendah dikhawatirkan dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang semakin buruk ketika sudah berada di negara tujuan untuk bekerja.

Upaya untuk mencapai *psychological well being* pada diri pekerja migran wanita membutuhkan *self compassion*. Terdapat beberapa bukti yang menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi sumber penting dari kebahagiaan dan *psychological well being*.²² Neff & Costigan mengatakan bahwa bersikap belas asih diri dan peduli terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan hidup dapat membantu meningkatkan *psychological well being* individu.²³ Rasa belas kasih terhadap diri sendiri terkait dengan kesejahteraan, karena membantu orang merasa aman dan terlindungi, harga diri terkait dengan kesejahteraan sebagian karena membantu orang merasa superior dan percaya diri.²⁴ Penelitian karya Neff membandingkan harga diri dengan belas kasih diri, hasilnya adalah orang yang berbelas asih diri cenderung tidak membandingkan diri mereka dengan orang lain. *Self compassion* digambarkan sebagai cara

²¹ T. Chandola et al., "Work Stress and Coronary Heart Disease: What Are the Mechanisms?," *European Heart Journal* 29, no. 5 (2008): 640–648, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehm584>.

²² Laura K. Barnard and John F. Curry, "The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions," *Pastoral Psychology* 61, no. 2 (2012): 149–163, <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>.

²³ Kristin D. Neff And Elizabeth Pommier, "The Relationship Between Self-Compassion And Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, And Practicing Meditators," *Self And Identity* 12, No. 2 (March 2013): 160–176, <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>.

²⁴ Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being," *Social And Personality Psychology Compass* 5, No. 1 (January 2011): 1–12, <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2010.00330.X>.

mengevaluasi diri sendiri yang tidak bergantung pada hasil tertentu, persetujuan sosial, atau perasaan lebih unggul dibandingkan orang lain, serta didasarkan pada refleksi diri yang terus berubah.²⁵

Penelitian yang dilakukan pada dewasa muda menunjukkan bahwa *self compassion* berkorelasi tinggi dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, termasuk depresi ringan, kecemasan ringan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.²⁶ Sikap *self compassion* berkaitan erat dengan kebahagiaan, pandangan optimis, emosi positif, kebijaksanaan, inisiatif individu, keingintahuan, kesetujuan, serta hubungan negatif dengan neurotisme.²⁷ Bagi mereka yang kurang memiliki *self compassion* cenderung menomorduakan kebutuhan dirinya daripada orang lain. Penelitian ini menunjukkan orang dengan *self compassion* lebih sedikit mengalami gejolak saat menyelesaikan konflik dalam hubungan dan melaporkan rasa kesejahteraan yang lebih besar dalam hubungannya. Dalam penelitian dan pelatihan-pelatihan kesadaran, *self compassion* ditemukan terdapat penurunan tingkat stres.²⁸

Neff dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk berbelas kasih pada diri sendiri adalah faktor penting dalam

²⁵ Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being," *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.

²⁶ Kristin Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2, no. 2 (2003): 85–101, <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

²⁷ Kristin D. Neff et al., "Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning," *Journal of Research in Personality* 41, no. 1 (2007): 139–154, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.

²⁸ Kristin D. Neff and Andrew P Costigan, "Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness," *Psychologi in Österreich* 2, No 3 (2014): 114–119.

meningkatkan *psychological well being*.²⁹ *Self compassion* merupakan sebuah pendekatan untuk mengatur emosi seseorang ketika berada dalam situasi sulit yang melibatkan kesadaran, kasih sayang, pemahaman, dan keterbukaan terhadap diri sendiri dan keterbukaan lingkungan.³⁰ Hasil penelitian sebelumnya dari Homan mengenai hubungan *self compassion* dan *psychological well being* pada individu dewasa menunjukkan, semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula setiap dimensi *psychological well being* yang dicapai.³¹ Temuan ini mengindikasikan bahwa dengan memiliki *self compassion* terhadap diri sendiri dapat meningkatkan motivasi individu untuk mengembangkan potensi diri (*personal growth*) serta menguatkan kemampuan mereka dalam menghadapi lingkungan secara efektif (*enviromental mastery*).³² Dengan memiliki *self compassion* meski menghadapi kegagalan, individu akan mengembangkan belas kasih diri yang kuat. Hal ini diasumsikan berkorelasi positif dengan kesejahteraan individu yang lebih tinggi.³³

²⁹ Kristin D. Neff and Andrew P Costigan, "Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness," *Psychologi in Österreich* 2, No 3 (2014): 114–119.

³⁰ Kristin Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2, no. 2 (2003): 85–101, <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

³¹ Kristin J. Homan, "Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults," *Journal of Adult Development* 23, no. 2 (2016): 111–119, <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-9228>.

³² Atikah Fairuz Renggani and Putu Nugrahaeni Widiastaviti, "Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar," *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 2 (2018): 418, <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13>.

³³ Ulli Zessin et al., "The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis," *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7, no. 3 (2015): 340–364, <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.

Salah satu faktor yang juga berperan penting dalam meningkatkan *psychological well being* adalah religiusitas.³⁴ Studi terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara keduanya, artinya semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik pula tingkat *psychological well being* yang dimilikinya.³⁵ Tingginya religiusitas berkorelasi dengan peningkatan kepuasan hidup, kebahagiaan, emosi positif, serta moralitas individu. Dalam kerangka teoritis, hal ini ditunjukkan oleh adanya keyakinan beragama yang mendalam dapat menumbuhkan kepuasan hidup, kebahagiaan, emosi yang positif dan moralitas yang lebih baik.

Dalam melihat hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* melalui konteks kerangka teori, salah satu perspektif memandang agama sebagai proses coping.³⁶ Koenig dan Larson mengemukakan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang, salah satunya dengan memberikan individu pandangan yang positif dan optimis terhadap dunia.³⁷ Pandangan ini didasarkan pada ajaran agama yang menjelaskan sifat-sifat positif dari Tuhan. Keyakinan positif dan optimis ini kemudian dihubungkan dengan

³⁴ Risa Dwi Ratnasari and Neneng Tati Sumiati, "Pengaruh Self-Compassion, Religiusitas, Support Group Dan Pendapatan Terhadap Subjective Well-Being Orang Tua Anak Tunagrahita," *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 6, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8153>.

³⁵ Angeliki Leondari and Vasilios Gialamas, "Religiosity and Psychological Well-being," *International Journal of Psychology* 44, no. 4 (2009): 241–248, <https://doi.org/10.1080/00207590701700529>.

³⁶ Kenneth I. Pargament et al., "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events," *American Journal of Community Psychology* 18, no. 6 (1990): 793–824, <https://doi.org/10.1007/BF00938065>.

³⁷ Koenig Koenig, H.G H.G and Larson D.B. Larson D.B, *Religion & Mental Health: Evidence of Association*, 2nd ed., vol. 13 (Inr Rev Psychiatry, 2001).

berbagai pengalaman hidup yang akhirnya memberikan arah serta tujuan dalam menumbuhkan harapan dan motivasi. Individu yang sangat religius cenderung menjadikan agama sebagai mekanisme dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, mereka mengembangkan sikap optimis yang menjadi fondasi bagi *psychological well being*. Sikap optimis ini pada akhirnya berkorelasi positif dengan *psychological well being*.³⁸

Penelitian terdahulu oleh Prastiwi et al mengenai hubungan *self compassion* dan *subjective well being* pada calon TKW yang didasarkan data banyaknya pekerja migran yang mengidap penyakit psikologis mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well being*.³⁹ Linda et al dalam penelitiannya juga menemukan hubungan *psychological well being* dengan *hardiness* pada pekerja migran yang berdomisili di Arab Saudi.⁴⁰ Serta hubungan religiusitas dan *psychological well being* juga ditemukan Dimana tingkat religiusitas yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan hubungan religiusitas dapat dilihat melalui orientasi dalam religiusitas.⁴¹ Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu di atas, penelitian terkait calon pekerja migran wanita masih terbatas. Belum terdapat

³⁸ Mustafa Jahanara, *Optimism, Hope and Mental Health: Optimism, Hope, Psychological Well-Being and Psychological Distress among Students, University of Pune, India*, 11, no. 8 (2017).

³⁹ Shyam Bella Prastiwi and Fatma Kusuma Mahanani, "Self Compassion Dan Subjective Well-Being Pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 2 (2022): 120–128, <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>.

⁴⁰ Linda Wati, *Hubungan Hardiness dan Psychological Well Being pada Pekerja Asal Indonesia yang Berdomisili di Saudi Arabia*, 12, no. 1 (2023).

⁴¹ Ismawati Kosasih et al., "Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis," *Jurnal Psikologi Insight* 6, no. 2 (2022): 127–134, <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>.

penelitian yang membahas tentang *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* terkhusus pada calon pekerja migran, belum ada yang mencantumkan bagaimana gambaran *self compassion*, religiusitas dan *psychological well being* secara spesifik pada calon pekerja migran wanita informal di Lampung.

Penelitian ini berargumen *self compassion* dan religiusitas sebagai indikator yang menunjukkan adanya kedekatan pada Tuhan dapat meningkatkan *psychological well being* khususnya selama persiapan diri menuju tempat kerja yaitu di luar negeri. Penelitian ini didasarkan pada data dari sektor tenaga kerja rumah tangga masih banyak di Provinsi Lampung serta tingkat pengangguran terbuka pada tahun 2024 per bulan Agustus lebih rendah dari rata-rata nasional sebesar 4,19%.⁴² Lampung merupakan salah satu provinsi dengan pekerja sektor informal sebanyak 70%. Berdasarkan jumlah penduduk usia kerja, angkatan kerja, tingkat pengangguran, dan sektor informal seperti berusaha sendiri, pekerja keluarga, dan pekerjaan bebas. Hal ini mengakibatkan banyak masyarakat Lampung memilih untuk melakukan migrasi mencari pekerjaan di luar wilayah Lampung maupun di Luar Negeri. Sektor informal yang menjadi pilihan ketika bekerja di luar negeri dengan mayoritas pekerja domestik dan *caregiver* menjadikan banyak wanita mendominasi sebagai pekerja migran dari Lampung.

⁴² Badan Pusat Statistik Badan Pusat Statistik, “Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) per Provinsi,” 2024, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTQzIzI=/tingkat-pengangguran-terbuka-menurut-provinsi.html>.

Lingkungan yang paling banyak berinteraksi dengan calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita selama masa persiapan (pelatihan, karantina, dan proses administrasi) merupakan P3MI (Perusahaan Penempatan Pekerja Migran Indonesia) sebelum keberangkatan. Dalam penelitian mengenai *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* calon PMI sangat penting dari segi kontekstual maupun metodologis. Lembaga P3MI juga berfungsi secara struktural memberikan fasilitas pembinaan mental dan spiritual bagi calon PMI. Maka dari itu, P3MI dalam penelitian ini merupakan akses utama dalam populasi penelitian di wilayah Lampung. Sehingga, responden dalam penelitian ini adalah Pekerja Migran (PMI) Wanita di Lampung dengan melakukan pendekatan pada Calon pekerja migran yang bernaung dibawah Lembaga yang memberikan sarana bekerja di Luar Negeri sebagai pekerja migran secara legal serta memiliki tempat pelatihan dan pendidikan sebagai upaya meminimalisir responden calon tenaga kerja ilegal.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita?
2. Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan *psychological well being* pada calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita?

3. Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan utama dilakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Antara *self compassion* dengan *psychological well being*, Religiusitas dengan *psychological well being*, serta hubungan antara *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) Wanita di Lampung. Melalui penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat memberi gambaran *self compassion* dan religiusitas dan hubungannya dengan *psychological well being* calon pekerja migran wanita yang berada di Lampung. Sekaligus memperkaya teori psikologi pendidikan Islam dan psikologi positif dengan menunjukkan bahwa *self compassion* dan religiusitas dapat dijadikan basis penguatan mental dan spiritual dalam mempersiapkan calon pekerja migran wanita menghadapi tantangan kerja di luar negeri.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, keterkaitan dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self Compassion* dan Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) Wanita” telah mendapat perhatian di kalangan para sarjanawan. Studi-studi kemudian dapat dipetakan ke dalam beberapa kecenderungan :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nadia Ramadhan dan Achmad Chusairi tentang “Hubungan *Self Compassion* dengan *Psychological Well Being* Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. Penelitian ini melibatkan 101 wanita berusia 19 sampai 40 tahun yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dengan usia pernikahan maksimal 10 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *non probability sampling* jenis *accidental sampling*.⁴³ Hasil dari penelitiannya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien Pearson sebesar 0,854 yang menunjukkan adanya hubungan *Self Compassion* dan *Psychological Well Being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi sikap *Self Compassion* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga, maka semakin baik atau tinggi *Psychological Well Being* yang dimiliki.

Kedua, penelitian oleh Shyam Bella Prastiwi dan Fatma Kusuma Mahanani berjudul “*Self Compassion* dan *Subjective Well Being* Pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)” mengkaji hubungan antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well Being* pada calon Tenaga Kerja Wanita (TKW) di Semarang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya resiko psikologis yang dihadapi oleh calon TKW seperti kecemasan, ketakutan, stres dan depresi. Partisipan sebanyak 75 calon TKW yang dipilih melalui teknik *Convinien Sampling*. Analisis data menunjukkan adanya hubungan

⁴³ Nadia Ramadhan and Achmad Chusairi, “Hubungan *Self Compassion* dengan *Psychological Well Being* pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga,” *Berajah Journal* 2 No. 3 (2022): 491–502, <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>.

positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*, dengan nilai *r* hitung sebesar 0,380 dan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$).⁴⁴ Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 14% terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian menegaskan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang. Sikap *self-compassion* membantu individu menerima dan bersikap terbuka terhadap kekurangan diri, sehingga berkontribusi pada perasaan bahagia dan puas pada hidup.

Ketiga, kajian dari Ulfiyatun Ni'mah dan Lusi Nuryanti mengenai "*Self Compassion Mediates Religiosity and Social Support for the Psychological Well-Being of Health Workers During the COVID-19 Pandemic*". Kajian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* sebagai mediator hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan pada masa pandemi COVID-19. Partisipan sebanyak 289 tenaga kesehatan yang berada di wilayah Jawa Tengah, terdiri dari dokter, perawat, dan bidan salah satu fasilitas kesehatan (klinik, puskesmas dan rumah sakit). Mendapatkan hasil, *self-compassion* yang berperan sebagai mediator dalam hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* berperan sebagai mediator dari hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.⁴⁵ Implikasi dari

⁴⁴ Shyam Bella Prastiwi and Fatma Kusuma Mahanani, "Self Compassion Dan Subjective Well-Being Pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 2 (2022): 120–128, <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>.

⁴⁵ Ulfiyatun Ni'mah and Lusi Nuryanti, "Self-Compassion Mediates Religiosity and Social Support for the Psychological Well-Being of Health Workers During the COVID-19 Pandemic;,"

penelitian ini adalah agar tenaga kesehatan lebih fokus pada upaya memberikan perhatian dan kasih sayang pada diri sendiri seperti memotivasi diri sendiri, berpikir positif, menyadari apa yang terjadi dalam hidup adalah pengalaman hidup manusia.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Ismawati Kosasih, Engkos Kosasih dan Farhan Zakariyya dengan judul “Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan menguji pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.⁴⁶ Responden yang terlibat yakni 156 orang partisipan kemudian dipilih menggunakan teknik sampling aksidental. Religiusitas diukur menggunakan skala religiusitas berdasarkan teori dari Fetzer, sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala *psychological well-being* berdasarkan teori dari Ryff yang telah diadaptasi berdasarkan budaya dan bahasa Indonesia. Hasil yang didapatkan, religiusitas berpengaruh positif secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dimana tingkat religiusitas yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan hubungan religiusitas dapat dilihat melalui orientasi dalam religiusitas. Motivasi dasar seseorang dalam beragama dapat dilihat melalui orientasi intrinsik dan ekstrinsik. Pada orientasi intrinsik melalui kegiatan seperti berdoa dan praktek keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

paper presented at International Conference on Health and Well-Being (ICHWB 2021), Surakarta, Indonesia, 2022, <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220403.016>.

⁴⁶ Ismawati Kosasih et al., “Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis,” *Jurnal Psikologi Insight* 6, no. 2 (2022): 127–134, <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>.

Sementara orientasi ekstrinsik tercermin melalui partisipasi individu dalam aktivitas keagamaan serta kehadiran di tempat ibadah.

Pemaparan kajian pustaka pertama memberikan penjabaran dan dimensi religiusitas dengan kesejahteraan psikologis sebagai penguat dimensi dalam mengukur mediasi religiusitas dan kesejahteraan psikologis, serta menunjukkan mekanisme dari religiusitas dalam memberikan dukungan sosial, makna hidup, dan *coping mechanism* yang sehat, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian kedua menunjukkan bahwa *self compassion* membantu individu mengatasi stress, meningkatkan harga diri, dan memperkuat hubungan sosial sehingga berkontribusi pada peningkatan *subjective well being*. Penelitian ketiga memberikan faktor sumber daya yang dibutuhkan individu untuk menghadapi tantangan dan ketidakpastian selama pandemi. Penelitian keempat menunjukkan bahwa *self compassion* berperan penting dalam proses pemulihan dan meningkatkan *psychological well-being*. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya memberikan dasar yang kuat untuk mengeksplorasi hubungan antara *self compassion*, religiusitas, dan *psychological well being* pada calon pekerja migran wanita.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan digunakan untuk menggambarkan bab-bab selanjutnya dengan gambaran besar atau umum. Penelitian ini memuat lima bab, sebagai berikut :

1. Bab I mulai menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi, penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.
2. Bab II membahas mengenai teori yang menjadi landasan konsep dalam penelitian dengan mengulas teori-teori yang relevan dan juga hipotesis dari penelitian.
3. Bab III membahas metode dan analisis data penelitian, adapun sub-babnya meliputi persiapan dan *try-out* penelitian, pelaksanaan penelitian, dan hasil penelitian yang berisi karakteristik responden, analisis deskriptif dan analisis data penelitian.
4. Bab IV memaparkan pelaksanaan dan pembahasan hasil penelitian pada setiap hipotesis penelitian yakni hubungan antara *Self Compassion* Dan Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being* Calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) Wanita di Lampung.
5. Bab V memuat kesimpulan atas pemaparan bab-bab sebelumnya sekaligus menjawab rumusan masalah dan hipotesis dalam penelitian ini. Sebagai bab terakhir juga memuat saran dan pandangan untuk peneliti-peneliti selanjutnya dalam melihat hubungan antara *self compassion* dan religiusitas terhadap *psychological well being* calon Pekerja Migran Indonesia (PMI) wanita.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dari keseluruhan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dan religiusitas bersama-sama dengan *psychological well being* calon PMI wanita di Lampung. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* dan religiusitas maka akan semakin tinggi pula *psychological well being* yang dimiliki calon PMI wanita. Adapun sumbangan pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y sebesar 35 % yang berarti memberikan pengaruh secara sedang atau cukup kuat.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *psychological well being* calon PMI wanita di Lampung. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin tinggi *psychological well being* yang dimiliki calon PMI wanita.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan *psychological well being* calon PMI wanita di Lampung. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi pula *psychological well being* yang dimiliki calon PMI wanita.

Hasil ini telah menjawab semua rumusan masalah yang menyebutkan bahwa variabel independen secara bersamaan berhubungan dengan

psychological well being. *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis inilah yang kemudian dapat ditumbuhkan oleh calon PMI wanita untuk menerima segala keadaan diri dan kehidupan baik saat di penampungan P3MI maupun saat di luar negeri. *Self compassion* berperan dalam membentuk sikap menerima diri dan mengelola stress secara sehat, sedangkan religiusitas memberikan ketenangan batin, arah hidup dan kekuatan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan menjelang keberangkatan kerja calon PMI wanita ke luar negeri. Sebanyak 35 % pengaruh dari *self compassion* dan religiusitas memberikan kontribusi terhadap *psychological well being* calon PMI wanita. Sisanya sebanyak 65% dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar model penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Lembaga P3MI

Perlu mengintegrasikan bentuk pengembangan *self compassion* dan religiusitas dalam program-program pembekalan kerja.

2. Bagi calon PMI wanita

Disarankan untuk mulai mengembangkan sikap menerima diri, tidak terlalu keras terhadap kesalahan pribadi, serta menyadari bahwa penderitaan adalah bagian alami dari kehidupan manusia. Meningkatkan praktik keagamaan seperti dia, dzikir, dan membaca kitab suci dapat menjadi sumber ketenangan dan pegangan saat menghadapi tekanan psikologis.

3. Bagi Pemerintah dan Dinas Ketenagakerjaan

Diperlukan kebijakan pelatihan pra-keberangkatan yang tidak hanya bersifat teknis tetapi juga mencakup aspek psikologis dan spiritual. Penguatan mental calon PMI wanita sejak awal sangat bermanfaat dalam menurunkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan psikologis saat berada di negara tujuan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperluas dan menambahkan variabel lain yang turut mempengaruhi *psychological well being*, seperti dukungan sosial, pengalaman kerja sebelumnya, atau faktor keluarga. Selain itu, pendekatan kualitatif juga bisa digunakan untuk menggali pengalaman subjektif calon PMI wanita secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Issahaku, Elizabeth Agyeiwaah, and Frederick Dayour. "Migrant Worker Inclusion and Psychological Well-Being: Insights from the Hospitality and Tourism Workplace." *Journal of Hospitality and Tourism Management* 55 (June 2023): 448–459. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.05.016>.
- Allport, Gordon W. *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*. Macmillan, 1960.
- Alwisol, Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Empat Belas. UMMPress, 2004. https://books.google.co.id/books/about/Psikologi_Kepribadian.html?hl=id&id=ZuB0DwAAQBAJ&redir_esc=y.
- Amin, M. Syahrudin. "Perbedaan Struktur Otak Dan Perilaku Belajar Antara Pria Dan Wanita; Eksplanasi Dalam Sudut Pandang Neuro Sains Dan Filsafat." *Jurnal Filsafat Indonesia* 1, no. 1 (2018): 38. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13973>.
- Amir, Yulmaida, and Diah Rini Lesmawati. *Religiusitas dan Spiritualitas : Konsep Yang Sama Atau Berbeda?* 2016.
- Anggraheny, Kunthum Ria, and Dr. Sri Rum Giyarsih. "Faktor Yang Mempengaruhi Minat Perempuan Bekerja Ke Luar Negeri (Kasus Desa Katong TKW Di Desa Ngawonggo, Kecamatan Ceper, Kabupaten Klaten)." Tesis, Universitas Gajah Mada, 2015.
- Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness, 2nd Ed.* Routledge, 2001.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, 2003.

Asis, Maruja, B. *Asian Women Migrants: Going the Distance but Not Far Enough*. 2003.

Asri, Yuni, and Kun-Yang Chuang. "Prevalence of and Factors Associated with Depressive Symptoms among Indonesian Migrant Workers in Taiwan." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 5 (2023): 40–56. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054056>.

Babapouragadham, Saeeda, Jalil Babapour Khairuddin, and Marziyeh Alivandi Vafa. "The Role of Self-Control and Emotional Processing in Predicting Psychological Well-Being Among Young Adults in Tabriz." *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling* 7, no. 1 (2025): 56–64. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.7.1.7>.

Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. "Peraturan BP2MI Nomor 8 Tahun 2023." Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, 2023.

Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, Kementrian Perlindungan Pekerja MIgran Indonesia. "Data Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia 2025." Pusat Data dan Informasi Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, March 2025. <https://bp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-januari-maret-2025>.

Badan Pusat Statistik, Badan Pusat Statistik. "Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) per Provinsi." 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTQzIzI=/tingkat-pengangguran-terbuka-menurut-provinsi.html>.

Barnard, Laura K., and John F. Curry. "Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions." *Review of General Psychology* 15, no. 4 (2011): 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>.

Barnard, Laura K., and John F. Curry. "The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions." *Pastoral Psychology* 61, no. 2 (2012): 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>.

Bhugra, D. "Migration and Mental Health." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109, no. 4 (2004): 243–58. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>.

Branch, J. David. "Effect of Creatine Supplementation on Body Composition and Performance: A Meta-Analysis." *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 13, no. 2 (2003): 198–226. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.13.2.198>.

Bretones, Francisco Díaz, and Angeli Santos. "Health, Safety and Well-Being in Migrant Workers: An Introduction." In *Health, Safety and Well-Being of Migrant Workers: New Hazards, New Workers*, edited by Francisco Díaz Bretones and Angeli Santos. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being. Springer International Publishing, 2020. https://doi.org/10.1007/978-3-030-52632-0_1.

Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development : Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press, 1979.

Chairani, Lisyia, Supra Wimbari, Subandi Subandi, and Sunu Wibirama. "Uji Validitas Konstruk The Centrality of Religiosity Scale (CRS-15) Pada

- Sampel Muslim.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2023): 125. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.22609>.
- Chamberlain, K, and Zika, S. *Religiosity, Meaning In Life, Psychological Well Being*. Schumaker J.F. Religion and Mental Health. Oxford University Press, 1992.
- Chandola, T., A. Britton, E. Brunner, et al. “Work Stress and Coronary Heart Disease: What Are the Mechanisms?” *European Heart Journal* 29, no. 5 (2008): 640–648. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehm584>.
- C.J.E. Robinson. *Factors Associated with Self Compassion in Clinical Psychologists*. University of Essex, 2015.
- Creswell, John W. *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. 3rd ed. Pustaka Pelajar, 2010.
- Dartha Yasa, I Nengah, Indah Winarni, and Retno Lestari. “Pengalaman Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang Mengalami Abuse.” *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)* 4, no. 2 (2016): 145–160. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.02.5>.
- Devkota, Hridaya Raj, Bishnu Bhandari, and Pratik Adhikary. “Perceived Mental Health, Wellbeing and Associated Factors among Nepali Male Migrant and Non-Migrant Workers: A Qualitative Study.” *Journal of Migration and Health* 3 (2021): 100013. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100013>.
- Duwi Priyanto. *Teknik Mudah Dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan SPSS*. Gava Media, 2010.

- Ellison, C.G. "Introduction to the Symposium: Religion, Health, and Well-Being." *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (1998): 692–694.
- Fadhil, Ahmad. *Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia*. 5 (2021).
- Gilbert, P., Gilbert, P. *The Compassionate Mind*. Constable, 2009.
- Gladstone, Gemma L., Gordon B. Parker, Philip B. Mitchell, Gin S. Malhi, Kay Wilhelm, and Marie-Paule Austin. "Implications of Childhood Trauma for Depressed Women: An Analysis of Pathways From Childhood Sexual Abuse to Deliberate Self-Harm and Revictimization." *American Journal of Psychiatry* 161, no. 8 (2004): 1417–1425. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1417>.
- Glock. C.Y, and Stark. R. *Religion and Society in Tension*. Rand McNally, 1965.
- Guruge, S., M. S. Thomson, U. George, and F. Chaze. "Social Support, Social Conflict, and Immigrant Women's Mental Health in a Canadian Context: A Scoping Review." *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 22, no. 9 (2015): 655–667. <https://doi.org/10.1111/jpm.12216>.
- Hair Joseph F. *Multivariate Data Analysis : An Overview*. Fifth Edition. Prentice Hall, 2011.
- Hartono, Derry Rakasi Roni, and Lukmanul Hakim. "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mantan Tenaga Kerja Wanita." *Jurnal Diskurs Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 1 No.1 (June 2019): 1–6.

- Hestina, Meira, Dian Sri Andriani, and Azizah Husin. *Faktor Pendorong Penduduk Menjadi Tenaga Kerja Wanita ke Luar Negeri*. 5 No.8 (2024): 134–142.
- Hill, Peter C., Kenneth Ii. Pargament, Ralph W. Hood, et al. “Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure.” *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30, no. 1 (2000): 51–77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>.
- Homan, Kristin J. “Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults.” *Journal of Adult Development* 23, no. 2 (2016): 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>.
- Huber, Stefan, and Odilo W. Huber. “The Centrality of Religiosity Scale (CRS).” *Religions* 3, no. 3 (2012): 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.
- Imam Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021.
- Imam Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariate*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016.
- Jahanara, Mustafa. *Optimism, Hope and Mental Health: Optimism, Hope, Psychological Well-Being and Psychological Distress among Students, University of Pune, India*. 11, no. 8 (2017).
- Jalaluddin. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Raja Grafindo Prasada, 2012.
- Julian, Teresa W., and Thomas R. Knapp. “The National Survey of Families and Households: A Rich Data Base for Nursing Research.” *Research in*

- Nursing & Health* 18, no. 2 (1995): 173–177.
<https://doi.org/10.1002/nur.4770180210>.
- Jupeth Toriano Pentang. *Quantitative Research Instrumentation for Educators*. Unpublished, 2023. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21153.28004>.
- Kamilah, Fila, and Syifa Nadia Rahmawati. *Sudah Jatuh Tertimpa Tangga: Malangnya Nasib Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Masa Pandemi*. 2, no. 2 (2020).
- Karinda, Fahada Bagas. “Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234–252.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>.
- Knabb, J.J and Vazquez, A. “Self Compassion and Mental Health in Cristian Clients : A Correlation Study and Meta-Analysis.” *Journal of Psychology and Christianity*, 2018, 43–53.
- Koenig, H.G, Koenig, H.G, and Larson D.B. Larson D.B. *Religion & Mental Health: Evidence of Association*. 2nd ed. Vol. 13. Inr Rev Psychiatry, 2001.
- Kosasih, Ismawati, Engkos Kosasih, and Farhan Zakariyya. “Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis.” *Jurnal Psikologi Insight* 6, no. 2 (2022): 127–134. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>.
- Lee, Everett. *Suatu Teori Migrasi*. Terjemahan 3. Pusat Penelitian Studi Kependudukan Universitas Gajah Mada, 1975.
- Lee, Juyeon, and Erica Di Ruggiero. “How Does Informal Employment Affect Health and Health Equity? Emerging Gaps in Research from a Scoping

Review and Modified e-Delphi Survey.” *International Journal for Equity in Health* 21, no. 1 (2022): 87. <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01684-7>.

Leondari, Angeliki, and Vasilios Gialamas. “Religiosity and Psychological Well-being.” *International Journal of Psychology* 44, no. 4 (2009): 241–248. <https://doi.org/10.1080/00207590701700529>.

Maltby, John, Christopher Alan Lewis, and Liza Day. “Religious Orientation and Psychological Well-being: The Role of the Frequency of Personal Prayer.” *British Journal of Health Psychology* 4, no. 4 (1999): 363–378. <https://doi.org/10.1348/135910799168704>.

Maslow A.H. *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand, Co., 68.

Mc Gill, J.S, and P.B. Paul. “Functional Status and Hope in Elderly People with and Without Cancer.” *Oncology Nursing Forum* 20, No.8 (1993): 207–213.

Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. PT Raja Grafindo Persada, 2006.

Neff, Kristin. *Self Compassion : Stop Beating Yourself up and Leave Insecurity Behind*. Harper CollinsPublisher, 2011.

Neff, Kristin. “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.” *Self and Identity* 2, no. 2 (2003): 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

Neff, Kristin D. *Self Compassion : The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper CollinsPublisher, 2011.

- Neff, Kristin D. "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention." *Annual Review of Psychology* 74, no. 1 (2023): 193–218.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2, no. 3 (2003): 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, Kristin D., and Andrew P Costigan. "Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness." *Psychologi in Österreich* 2, No 3 (2014): 114–119.
- Neff, Kristin D., and Katie A. Dahm. "Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness." In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson, and Brian P. Meier. Springer New York, 2015. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10.
- Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick, and Stephanie S. Rude. "Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning." *Journal of Research in Personality* 41, no. 1 (2007): 139–154.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Neff, Kristin D., Kullaya Pisitsungkagarn, and Ya-Ping Hsieh. "Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan." *Journal of*

Cross-Cultural Psychology 39, no. 3 (2008): 267–285.
<https://doi.org/10.1177/0022022108314544>.

Neff, Kristin D., and Elizabeth Pommier. “The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators.” *Self and Identity* 12, no. 2 (2013): 160–76. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>.

Neff, Kristin D., and Roos Vonk. “Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself.” *Journal of Personality* 77, no. 1 (2009): 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>.

Neff, Kristin, and Christopher Germer. *Self-Compassion and Psychological Well-Being*. Edited by Emma M. Seppälä, Emiliana Simon-Thomas, Stephanie L. Brown, Monica C. Worline, C. Daryl Cameron, and James R. Doty. Vol. 1. Oxford University Press, 2017.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>.

Ni'mah, Ulfiyatun, and Lusi Nuryanti. “Self-Compassion Mediates Religiosity and Social Support for the Psychological Well-Being of Health Workers During the COVID-19 Pandemic.” Paper presented at International Conference on Health and Well-Being (ICHWB 2021), Surakarta, Indonesia. 2022. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220403.016>.

Nirmala, BergaiParthsarathy, Ashok Kumar, and Hg Virupaksha. “Migration and Mental Health: An Interface.” *Journal of Natural Science, Biology and Medicine* 5, no. 2 (2014): 233. <https://doi.org/10.4103/0976-9668.136141>.

Papalia, Diane E., and Feldman Olds. *Human Development*. Salemba Humanika, 2013.

Pargament, Kenneth I., David S. Ensing, Kathryn Falgout, et al. "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events." *American Journal of Community Psychology* 18, no. 6 (1990): 793–824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>.

Pearson, K. "VII. Mathematical Contributions to the Theory of Evolution.—III. Regression, Heredity, and Panmixia." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series A, Containing Papers of a Mathematical or Physical Character* 187 (December 1896): 253–318. <https://doi.org/10.1098/rsta.1896.0007>.

Pemerintah Indonesia. "Undang-Undang (UU) Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan." Badan Pemerika Keuangan (BPK) dan Hukum, 2003.

Pemerintah Indonesia. "Undang-Undang (UU) Nomor 18 Tahun 2017 tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia." Badan Pelindungan Ketenagakerjaan, November 22, 2017.

Prastiwi, Shyam Bella, and Fatma Kusuma Mahanani. "Self Compassion Dan Subjective Well-Being Pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 2 (2022): 120–128. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.25756>.

Presantoro, Elisye Canaya Prameswariputri, and Esther Muliana Kembaren. "Self Compassion and Psychological Welll-Being Among Employees in

- Companies Implementing Layoffs.” *MANASA* 12, no. 2 (2024).
<https://doi.org/10.25170/manasa.v12i2.4872>.
- Purwanto, Edi. *Siapa Peduli Kesehatan Mental Pekerja Migran*. Pusat Sumber Daya Buruh Migran, 2019. <https://buruhmigran.or.id/2019/01/25/siapa-peduli-kesehatan-mental-pekerja-migran/>.
- Putri, Fitrikasari. “Peran Perusahaan Penempata Pekerja Migran Indonesia (P3MI) Dalam Menempatkan PMI (Studi Pada PT. Surya Pacific Jaya KLU).” Universitas Muhammadiyah Mataram, 2023.
- Ramadhan, Nadia, and Achmad Chusairi. “Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well Being pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.” *Berajah Journal* 2 No. 3 (2022): 491–502.
<https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>.
- Ramadhani, Waskito Rizky, IGAA Noviekayati, and Aliffia Ananta. *Psychological well-being para perempuan bekerja: Bagaimana peran dukungan sosial?* 2, no. 4 (2023).
- Ratnasari, Risa Dwi, and Neneng Tati Sumiati. “Pengaruh Self-Compassion, Religiusitas, Support Group Dan Pendapatan Terhadap Subjective Well-Being Orang Tua Anak Tunagrahita.” *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 6, no. 1 (2018).
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8153>.
- Renggani, Atikah Fairuz, and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. “Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di

- Indonesia Mengajar.” *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 2 (2018): 418.
<https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13>.
- Retnawati, H. *Reliabilitas Dan Validitas Karakteristik Butir*. Purnama Publising, 2020.
- Rogers, Carl. *On Becoming a Person*. Terjemahan. Pustaka Pelajar, 2012.
- Ryff, Carol D. “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes. “The Structure of Psychological Well-Being Revisited.” *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, Carol D., and Burton Singer. “Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research.” *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, no. 1 (1996): 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>.
- Saifuddin Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, 2015.
- Saifuddin Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Edisi 1. Pustaka Pelajar, 1998.
- Saifuddin Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi ke-4. Pustaka Pelajar, 2022.
- Samputri, Shinta Kumala, and Hastaning Sakti. *Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran*. 4 (2015).

- Santoso, Santoso. "Mengembangkan Kesiapan Mental Calon TKW Dan Keluarganya." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.291>.
- Schlein, S. *The Critical Erik Erikson : A Psychoanalytic Method of Engagement and Activation*. 2016.
- Sharma, Arvind, Tej Pratap Singh, Richa Sharma, Jagmohan Singh Dhakar, and Aditi Bharti. "Psychological Well-Being among College Students: A Study from Central India." *Asian Journal of Medical Sciences* 13, no. 1 (2022): 46–51. <https://doi.org/10.71152/ajms.v13i1.3845>.
- Simbolon, Khairunnisa, Fitri Juliana Sanjaya, and Nibras Fadhillah. *Analisis Motif Pekerja Migran Perempuan Lampung Timur Bekerja di Luar Negeri*. 18, no. 01 (2024).
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Kencana, 2013.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, 2010.
- Sukamdi, Sukamdi. "Memahami Migrasi Pekerja Indonesia Ke Luar Negeri." *Populasi* 18, no. 2 (2016). <https://doi.org/10.22146/jp.12079>.
- Syaiful, Irfan Aulia, and Adiyono Roebianto. "Adapting and Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Indonesian Version." *Jurnal Psikologi* 47, no. 3 (2020): 175. <https://doi.org/10.22146/jpsi.57608>.
- Taylor, S.E, Taylor, S.E. *The Tending Instinct : How Nurturing Is Essential to Who We Are and How We Live*. Holt, 2002.

- Vishkin, Allon, Yochanan Bigman, and Maya Tamir. "Religion, Emotion Regulation, and Well-Being." In *Religion and Spirituality Across Cultures*, edited by Chu Kim-Prieto, vol. 9. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology. Springer Netherlands, 2014. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_13.
- W. Lawrence Neuman. *Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches*. 7th ed. Pearson, 2014.
- Wati, Linda. *Hubungan Hardiness dan Psychological Well Being pada Pekerja Asal Indonesia yang Berdomisili di Saudi Arabia*. 12, no. 1 (2023).
- Yenny, Yenny, and Rizki Dawanti. "Pekerja Perempuan Dan Optimalisasi Psychological Well Being." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2, no. 1 (2024): 103–109. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i1.777>.
- Zeike, Sabrina, Katherine Bradbury, Lara Lindert, and Holger Pfaff. "Digital Leadership Skills and Associations with Psychological Well-Being." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 14 (2019): 26–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142628>.
- Zessin, Ulli, Oliver Dickhäuser, and Sven Garbade. "The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7, no. 3 (2015): 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.