

***SELF-COMPASSION* PADA PMI YANG MEMILIKI PENGALAMAN  
TIDAK DIPERBOLEHKAN IBADAH OLEH MAJIKAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**AGNES SEKAR LANGIT**

**202010230311306**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

***SELF-COMPASSION* PADA PMI YANG MEMILIKI PENGALAMAN TIDAK  
DIPERBOLEHKAN IBADAH OLEH MAJIKAN**

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**AGNES SEKAR LANGIT**

**NIM : 202010230311306**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2024**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

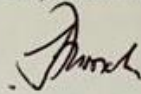
**AGNES SEKAR LANGIT**

**Nim : 202010230311306**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 19 JANUARI 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

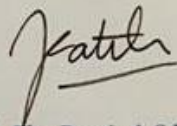
## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



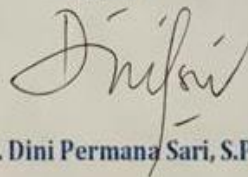
**Sofa Amalia, S.Psi.,M.si**

Anggota I



**Ratih Eka Pertiwi, S.Psi.,M.Psi**

Anggota II



**Dr. Dini Permana Sari, S.Psi.,M.M**



M. Tuniardi, M. Psi., Ph.D

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agnes Sekar Langit  
NIM : 202010230311306  
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

*Self-Compassion* Pada PMI Yang Memiliki Pengalaman Tidak Diperbolehkan Ibadah Oleh Majikan

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 5 Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Yang menyatakan

Agnes Sekar Langit

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “*Self-Compassion* Pada PMI Di *Shelter* KJRI Penang Yang Tidak Diperbolehkan Ibadah” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi dan sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran, dan pengarahan dalam proses penulisan naskah skripsi ini.
2. Ibu Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi Bidang Akademik dan Ibu Ratih Eka Pertiwi, S.Psi., M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi Bidang Kerjasama yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis.
3. Ibu Devina Andriany, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Wali Kelas F Psikologi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bantuan kepada penulis.
4. Pejabat, Staff Kerja, dan PMI di Konsulat Jenderal Republik Indonesia, Penang Malaysia yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penulis melakukan kegiatan magang.
5. Ibu Lulu Kusumaningtyas dan Bapak Slamet Andi Rahayok selaku Orang Tua penulis yang telah memberikan dukungan baik berupa moral, materi, dan spiritual.
6. Sheila Putri Pradipta dan Nadya Hanum Larasati selaku Kakak Kandung penulis yang telah menghibur dan memberikan semangat.
7. Baiq Astiti, Devita Yusronirviana, Fitriatul Muthaharah, Wulan Suhailatun dan Herisa Zalfa selaku Kelompok Magang dan Skripsi yang telah memberikan bantuan dan memberikan semangat.
8. Adinda Krisnawati, Dia Firmantika, Farahdila Fasya, Taqiyyah Saidahgriya, Leandry Oktaviana, Shafira Firdausa Brilliani dan seluruh teman penulis yang telah menghibur dan memberikan dukungan baik berupa moral, materi, dan spiritual.
9. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih.

Sebagai manusia, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Malang, 6 Januari 2024

Penulis

Agnes Sekar Langit

## DAFTAR ISI

<b><i>SURAT PERNYATAAN</i></b> .....	<b><i>ii</i></b>
<b><i>KATA PENGANTAR</i></b> .....	<b><i>iii</i></b>
<b><i>DAFTAR ISI</i></b> .....	<b><i>iv</i></b>
<b><i>DAFTAR TABEL</i></b> .....	<b><i>v</i></b>
<b><i>DAFTAR GAMBAR</i></b> .....	<b><i>vii</i></b>
<b><i>DAFTAR LAMPIRAN</i></b> .....	<b><i>vii</i></b>
<b><i>Abstrak</i></b> .....	<b><i>1</i></b>
Self-Compassion (Belas Kasih).....	5
Kerangka Berpikir.....	8
<b><i>METODE PENELITIAN</i></b> .....	<b><i>8</i></b>
Rancangan Penelitian.....	8
Lokasi Penelitian.....	9
Sumber Data.....	9
Peran Peneliti.....	9
Metode Pengumpulan Data.....	10
Prosedur Analisis dan Interpretasi Data.....	13
Kredibilitas.....	14
<b><i>HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI</i></b> .....	<b><i>15</i></b>
<b><i>SIMPULAN DAN IMPLIKASI</i></b> .....	<b><i>27</i></b>
<b><i>REFERENSI</i></b> .....	<b><i>28</i></b>
<b><i>LAMPIRAN</i></b> .....	<b><i>32</i></b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografi Subjek Penelitian .....	9
Tabel 2 Kisi-kisi Guide Wawancara .....	11
Tabel 3 Blueprint Kuesioner.....	13
Tabel 4 Kategori dan Sub-Kategori Hasil Penelitian.....	16
Tabel 5 Pengalaman Traumatis Subjek .....	19
Tabel 6 Hasil Wawancara dan Observasi.....	26





**DAFTAR GAMBAR**

Kerangka Berpikir.....8





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Verbatim .....	32
Lampiran 2. Tabel Catatan Observasi.....	44
Lampiran 3. Tabel Kategorisasi.....	44
Lampiran 4. Tabel Konsep .....	49
Lampiran 5. Informed Consent.....	54
Lampiran 6. Hasil Uji Verifikasi Analisis Data dan Plagiasi.....	56



# **SELF-COMPASSION PADA PMI DI SHELTER KJRI PENANG YANG TIDAK DIPERBOLEHKAN IBADAH**

Agnes Sekar Langit

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[agnessekarlangit@webmail.umm.ac.id](mailto:agnessekarlangit@webmail.umm.ac.id)

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-compassion* pada PMI yang tidak diperbolehkan ibadah baik oleh majikan maupun agen. Pekerja Migran Indonesia (PMI) seringkali menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan yang dilakukan oleh majikan maupun agen. Kekerasan fisik dan mental, upah yang tidak dibayarkan perdagangan manusia, dan penipuan agen pekerjaan. Peristiwa tersebut dapat menimbulkan trauma apabila terjadi berulang kali. Beberapa PMI yang tinggal di *shelter* KJRI Penang memiliki pengalaman tidak diperbolehkan ibadah oleh majikan maupun agen. Hal ini berpengaruh pada *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Wawancara dan observasi dilakukan pada 2 PMI yang memiliki kriteria tidak diperbolehkan ibadah oleh majikan maupun agen. Hasil menunjukkan bahwa PMI menunjukkan penerimaan terhadap situasi, meskipun sebelumnya mereka harus mengalami berbagai peristiwa. Implikasi pada penelitian ini perlu pengembangan program intervensi psikologis untuk meningkatkan *self-compassion* PMI di *shelter* KJRI Penang.

**Kata Kunci:** *Larangan Pekerja Migran Indonesia, Ibadah, Shelter, Self-Compassion*

**Abstract.** *This research aims to determine self-compassion in PMIs who are not allowed to worship either by their employers or agents. Indonesian Migrant Workers (PMI) often face unpleasant incidents carried out by employers and agents. Physical and mental abuse, unpaid wages, human trafficking, and employment agency fraud. This event can cause trauma if it occurs repeatedly. Several PMIs who lived in the shelter of the Indonesian Consulate General in Penang had the experience of not being allowed to worship by their employers or agents. This affects self-compassion. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. Interviews and observations were conducted on 2 PMIs who had the criteria of not being allowed to worship by their employers or agents. The results showed that PMI showed acceptance of the situation, even though they had previously experienced various events. The implications of this research require the development of a psychological intervention program to increase PMI's self-compassion at the Indonesian Consulate General in Penang shelter..*

**Keywords:** *Prohibition Indonesian Migrant Workers, Worship, Shelter, Self-Compassion*

Pekerja Migran Indonesia (PMI) merujuk kepada setiap warga negara Indonesia yang sedang, akan, atau telah bekerja di luar wilayah Republik Indonesia dengan menerima upah. Jumlah PMI yang terdaftar secara resmi sekitar 708.141 orang, tetapi menurut data *World Bank* tahun 2017, terdapat sekitar sembilan juta PMI yang ditempatkan di luar negeri. Angka ini belum mencakup PMI yang tidak terdaftar, yang jumlahnya terus meningkat. Keadaan ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah terkait ketenagakerjaan dan imigrasi (Widodo & Belgradoputra, 2019).

Berdasarkan UU RI Nomor 18 Tahun 2017 tentang Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (PMI/TKI), penempatan Tenaga Kerja Indonesia di luar negeri bertujuan untuk memberikan hak dan peluang yang sama kepada pekerja untuk mendapatkan pekerjaan dan penghasilan yang layak. Pelaksanaannya diarahkan untuk memastikan harkat, martabat, hak asasi manusia, perlindungan hukum, dan pemerataan kesempatan kerja sesuai dengan hukum nasional (Zulfan Fikriansyah & Aan Julia, 2023). Upaya perlindungan bagi Pekerja Migran Indonesia menjadi sangat penting guna mengatasi risiko kerentanan kekerasan fisik dan mental. Menurut Ramadani (2021), situasi kerentanan kekerasan fisik dan mental timbul karena godaan upah yang lebih tinggi, menyebabkan individu terjebak dalam pola induksi terjadinya kekerasan, baik secara fisik maupun psikologis, seperti intimidasi, ancaman, dan pemaksaan, menjadi pengalaman yang mencengkram. Selain itu, beban hutang turut menimbulkan ketidaknyamanan, menghambat kemampuan untuk merasakan kepuasan dalam pekerjaan, dan mendorong untuk terus berupaya melunasi utang yang membelit. Hal tersebut sangat disayangkan dikarenakan akan terjadinya kondisi trauma dari psikis korban. Kondisi tersebut yang dapat memengaruhi buruknya *self-compassion* (belas kasih diri) pada PMI. Sayangnya, *self-compassion* juga memerlukan waktu yang cukup panjang untuk kembali pulih (Prastiwi & Mahanan, 2021).

Neff (2003) mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan suatu proses di mana seseorang memahami dirinya tanpa mengkritik penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuannya, dengan menyadari bahwa hal tersebut adalah bagian alami dari kehidupan. Praktik *self-compassion* dapat menciptakan kehidupan yang lebih positif dan bahagia, bahkan ketika menghadapi situasi sulit. Orang yang memiliki *self-compassion* cenderung tidak menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kesulitan, melainkan mampu memperbaiki kesalahan dan mengubah perilaku yang kurang produktif untuk menghadapi tantangan baru (Alitani, 2023). Pekerja Migran Indonesia memerlukan *self-compassion* yang baik karena banyak permasalahan yang sedang mereka hadapi, seperti kekerasan fisik dan mental, upah tidak dibayar, perdagangan manusia, dan lainnya (Safitri & Wibisono, 2023). Dengan memiliki *self-compassion* yang baik, para Pekerja Migran Indonesia mampu bertahan dalam keadaan yang sulit sekalipun karena mereka mampu memberikan dukungan terhadap dirinya sendiri saat mengalami kesulitan, tekanan, maupun penderitaan, sehingga *self-compassion* sangat penting bagi Pekerja Migran Indonesia.

*Self-compassion* yang dipengaruhi oleh luka batin sering kali bersumber dari pengalaman-pengalaman emosional yang mendalam (Lia Aulia Fachrial & Nadira Mauludya, 2023). Individu yang pernah mengalami trauma, penolakan, atau kegagalan mungkin mengalami Kesulitan untuk menerima dan mencintai diri mereka sendiri. Luka batin dapat timbul dari berbagai sumber, termasuk hubungan interpersonal yang bermasalah, perasaan kurang berharga, atau tekanan sosial yang berlebihan. Hal ini dapat memicu perasaan tidak aman dan meragukan nilai diri, menciptakan tantangan besar dalam proses penerimaan diri. Di samping itu, pentingnya *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan mental individu, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial, profesional, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

(Kesumaputri *et al.*, 2021). Individu yang kesulitan menerima diri sendiri cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, mengejar tujuan hidup, dan meraih potensi penuh mereka. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap latar belakang masalah *self-compassion* karena luka batin menjadi kunci untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dan membantu individu untuk tumbuh dan berkembang secara positif (Utami *et al.*, 2021).

PMI seringkali mengalami kasus kekerasan, seperti contohnya Nirmala Bonat yang menjadi korban penyiksaan berupa penyiraman air panas, pemukulan, dan tindakan kejam lainnya oleh majikan di Malaysia. Demikian pula, kasus Ceriyati dan Siti Hajar, dua Pembantu Rumah Tangga migran di Malaysia pada tahun 2007 dan 2009, yang mengalami penyiksaan dengan benda tajam, tidak diperbolehkan ibadah, dan ketidakadilan lain selama bekerja di rumah majikan mereka (Wahyudi, 2015). Di Malaysia, kekerasan fisik mendominasi perlakuan tidak menyenangkan terhadap PMI asal Indonesia. Selain tidak menerima gaji, penggunaan kata-kata kasar dan penghinaan terhadap buruh perempuan Indonesia telah menjadi hal umum. Istilah merendahkan seperti "*Indone*" digunakan sebagai stigma negatif dan bentuk kekerasan simbolik terhadap pekerja migran Indonesia. Para buruh migran juga sering kali mengalami perlakuan kejam seperti pemukulan, penyiksaan dengan setrika, bahkan penyalahgunaan organ tubuh setelah meninggal. Kasus-kasus tersebut yang menyebabkan rendahnya *self-compassion* pada PMI, khususnya di Malaysia (Hamdi, 2021).

Hal ini pun terbukti dari observasi awal yang peneliti lakukan di *shelter* KJRI Penang. Peneliti menemukan bahwa mayoritas PMI yang berada di *shelter* KJRI Penang tersebut sering melukai diri sendiri yang mengindikasikan bahwa para PMI tersebut memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Setelah peneliti melakukan wawancara awal dengan pegawai konsuler, diketahui bahwa terdapat 2 (dua) subjek yang mengalami masalah yang cukup krusial yang mengakibatkan mereka melukai diri sendiri hingga saat ini, yaitu dilarang beribadah selama menjalani masa kerja di suatu tempat. Hal ini menjadi sesuatu yang menarik bagi peneliti karena kasus ini belum pernah ter-*ekspos* oleh media. Terbukti bahwa berita berkaitan dengan larangan beribadah yang dialami oleh PMI hanya yang terjadi di Hong Kong pada tahun 2021 dan 2023, belum ada yang memberitakan bahwa terdapat PMI di Penang yang mengalami masalah larangan beribadah. Masalah larangan beribadah ini bukan hanya tidak sesuai dengan hak asasi manusia saja, bahkan di dalam agama pun, menghalang-halangi segala perbuatan yang berhubungan dengan urusan agama, seperti mempelajari dan mengamalkan agama, iktikaf, sholat, zikir dan lainnya, merupakan dosa yang sangat besar dan Allah SWT berfirman bahwa barang siapa yang melakukan hal tersebut, mereka akan mendapatkan kehinaan di dunia dan di akhirat mendapatkan azab yang berat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Chusairi (2022) pada wanita korban kekerasan rumah tangga ditemukan bahwa ada hubungan yang bersifat positif dapat diinterpretasikan sebagai adanya korelasi antara tingkat *self-compassion* yang tinggi pada wanita yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga dengan peningkatan kondisi kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi atau menanggapi kekerasan tersebut. Sebaliknya, jika seorang wanita memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, maka dapat dihubungkan dengan penurunan kondisi kesejahteraan psikologisnya saat menghadapi kekerasan dalam rumah tangga. Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Alitani (2023) pada mahasiswa korban perundungan menemukan hasil yang tidak jauh berbeda, yaitu sebanyak 55% mahasiswa menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, yang tercermin dalam pandangan positif terhadap diri sendiri dan

kemampuan menerima kelebihan serta kekurangan tanpa terjebak dalam perasaan sedih berkepanjangan. Sementara itu, 45% mahasiswa menunjukkan tingkat *self-compassion* rendah, mengakibatkan kesulitan dalam memberikan perlakuan yang baik pada diri sendiri setelah mengalami perundungan dan lebih cenderung melakukan *self-judgement*.

“Ya senang, ya sedih. Senang karena majikan baik, sedih karena saya tidak boleh ibadah...”(F)

“Saya pernah dipukul sama majikan memakai telapak tangan kosong. Setelah kejadian itu saya udah takut untuk melaksanakan sholat.”(M)

Berdasarkan studi awal yang dilakukan Ramadani (2021), ditemukan bahwa mayoritas PMI ada yang tidak diperbolehkan ibadah baik dari majikan maupun agen, hal tersebut dapat merugikan kesehatan mental PMI. Meskipun demikian, ada beberapa PMI yang mendapatkan perlakuan baik yang dapat diukur dari besaran gaji yang diterima. Lebih lanjut, disebutkan bahwa memiliki rasa belas kasihan terhadap diri sendiri dapat mengurangi rasa takut dan cemas akan kejadian yang pernah dialami. Dengan kata lain, tingkat rasa belas kasihan terhadap diri sendiri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, kondisi PMI yang telah dijelaskan dapat dikaitkan dengan tingkat *self-compassion*. PMI yang memiliki tingkat rasa belas kasihan terhadap diri sendiri yang tinggi dapat mengurangi rasa takut dan cemas, yang tercermin dalam perilaku menerima diri sendiri melalui *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Kawitri *et al.*, 2020).

Penelitian serupa telah dilakukan oleh Prastiwi dan Mahanan (2021), di mana fokusnya adalah pada variabel *self-compassion* pada PMI. Namun, temuan dari penelitian tersebut hanya memberikan gambaran umum mengenai *self-compassion* PMI sebagai kelompok subjek. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dinamika psikologis individu secara positif, terutama terkait kemampuan Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang tidak diperbolehkan ibadah dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk *self-compassion*. Sejumlah penelitian psikologis yang terkait dengan PMI lebih cenderung memfokuskan pada pengalaman tidak menyenangkan secara umum, dan ekspresi emosi negatif yang dialami oleh PMI. Penelitian oleh Ramadani (2020) dan Darthayasa (2016), sebagai contoh, mengeksplorasi pengalaman traumatis PMI selama bekerja di luar negeri, sementara Astuti (2019) meneliti tentang kesepian dan pemikiran bunuh diri di kalangan PMI. Di Indonesia, mayoritas penelitian terkait dengan fenomena pekerjaan luar negeri lebih difokuskan pada keluarga yang ditinggalkan oleh pekerja migran. Beberapa contohnya termasuk penelitian oleh Firdauza & Tantiyani (2021) yang mengeksplorasi regulasi emosi pada anak perempuan PMI, serta penelitian oleh Sofriyanti & Uyun (2019) dan Nugraheni (2021) yang meneliti *psychological well-being* remaja yang memiliki ibu bekerja sebagai PMI.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-compassion* pada PMI yang tidak diperbolehkan ibadah baik oleh majikan maupun agen. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada masyarakat umum mengenai *self-compassion* PMI yang tidak diperbolehkan ibadah baik dari majikan maupun agen. Selain itu, hasil temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi, membuka jalan bagi penelitian lanjutan, dan menjadi dasar pertimbangan bagi Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) serta lembaga-lembaga terkait dalam merancang program-program intervensi untuk membantu PMI yang sedang menghadapi masalah maupun berusaha untuk bangkit dari masalah.

### **Self-Compassion (Belas Kasih)**

Menurut Neff (2011), konsep *self-compassion* merujuk pada kemampuan memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri saat mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, tanpa memberikan penilaian yang keras atau kritikan berlebihan terhadap ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri.

Neff *et al.* (2005) mengungkapkan bahwa *self-compassion* merujuk pada kemampuan individu untuk terbuka dan sadar terhadap penderitaan pribadi tanpa menghindarinya. Ini melibatkan memberikan pengertian dan kebaikan pada diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, tanpa menilai diri sendiri. *Self-compassion* juga mencakup pandangan bahwa pengalaman sulit merupakan bagian umum dari pengalaman manusia. Oleh karena itu, *self-compassion* mencerminkan sikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan pribadi, mengingat bahwa tidak ada satu pun yang sempurna.

Definisi lain dari Neff *et al.* (2007) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kekurangan. Ini juga melibatkan pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian alami dari kehidupan setiap manusia, terutama pada diri sendiri.

Dari beberapa uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap memiliki perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan ataupun kekurangan terhadap dirinya, dan mengerti bahwa penderitaan, kegagalan maupun kekurangan itu bagian dari kehidupan setiap manusia terutama pada diri sendiri dikarenakan semua dialami oleh manusia, dan tidak ada manusia yang sempurna.

Komponen-komponen atau aspek *self-compassion* menurut Neff (2011) terdiri dari, sebagai berikut:

#### 1. *Self-kindness*

Kemampuan seseorang untuk mengakui dan menerima diri dengan penuh pengertian, tanpa menyalahkan atau menghakimi diri sendiri, dianggap sebagai aspek yang umum dan wajar. Dalam konteks ini, seseorang dapat mengenali tantangan dan kelemahan tanpa menilai diri sendiri, sehingga dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memperbaiki kondisinya. Realitasnya adalah bahwa tidak semua keinginan dan harapan seseorang selalu terpenuhi, dan proses penerimaan terhadap kenyataan ini dapat memengaruhi tingkat stres, frustrasi, dan kritik terhadap diri sendiri. Ketika seseorang mampu menerima realitas ini dengan sikap yang baik, akan muncul perasaan positif yang berasal dari penghargaan dan perhatian terhadap diri sendiri, membantu individu mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya.

*Self-kindness* memungkinkan seseorang untuk merasa aman saat menghadapi pengalaman yang sulit. Perlakuan baik pada diri sendiri mengimplikasikan bahwa seseorang berhenti menghakimi dan merendahkan diri sendiri secara berkelanjutan, serta tidak menilai masukan internal sebagai sesuatu yang seharusnya membuat dirinya merasa rendah. Ini melibatkan pemahaman terhadap kelemahan dan kegagalan tanpa melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri (*self-judgement*).

*Self-judgement* adalah proses menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan memberikan perlakuan baik pada diri sendiri, seseorang dapat meredakan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, menciptakan kedamaian dengan memberikan



kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri sendiri kepada diri sendiri.

## 2. *Common Humanity*

Kesadaran terhadap pandangan individu terhadap kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia menjadi suatu hal umum yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dirinya sendiri. Komponen kedua dari *self-compassion* adalah mengakui bahwa pengalaman manusia adalah sesuatu yang bersama-sama dialami. Pengakuan ini membantu memperkuat hubungan antara kehidupan individu, membedakan antara kasih sayang terhadap diri sendiri dan penerimaan atau cinta terhadap diri sendiri. Fokus pada kekurangan tanpa memperhatikan gambaran manusia secara keseluruhan dapat menyempitkan pandangan individu, memicu perasaan ketidakamanan dan ketidakcukupan. Kesendirian dapat muncul karena perasaan terisolasi, bahkan jika jaraknya hanya beberapa inci. Oleh karena itu, penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang ada pada setiap individu. Dengan cara ini, individu dapat dengan penuh kasih mengingatkan dirinya sendiri bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia bersama, menciptakan rasa kebersamaan dalam menghadapi jatuh.

*Common humanity* mengaitkan kelemahan individu dengan kondisi manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh, bukan hanya sebagai pandangan subjektif yang memandang kekurangan sebagai milik individu itu sendiri. Demikian pula, masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup dianggap sebagai bagian dari pengalaman manusia secara keseluruhan, menimbulkan kesadaran bahwa tidak hanya diri sendiri yang mengalami kesulitan dan kegagalan dalam hidup. Salah satu masalah utama dengan penilaian individu adalah kecenderungan untuk membuat diri merasa terisolasi (*self-isolation*).

*Self-isolation* terjadi ketika individu terlalu fokus pada kelemahan diri sehingga tidak dapat melihat hal-hal positif lainnya, merasa bahwa diri sendiri lemah dan tidak berharga. Ketika individu menemui sesuatu yang tidak disukai dalam dirinya, cenderung merasa bahwa orang lain lebih sempurna. *Self-compassion* mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang, membantu individu untuk tidak merasa kesepian dan terisolasi ketika menghadapi penderitaan.

## 3. *Mindfulness*

Melihat situasi dengan penuh kejelasan, menerima tanpa menilai, dan menghadapi kenyataan tanpa prasangka terhadap apa pun yang terjadi adalah suatu sikap yang diperlukan dalam menanggapi situasi dengan penuh kasih sayang. Seseorang perlu melihat sesuatu dengan sederhana, tanpa kelebihan atau kekurangan, untuk merespons dengan kepedulian terhadap situasi. Kesadaran diri (*mindfulness*) melibatkan pengenalan sepenuhnya terhadap pengalaman yang tengah berlangsung dengan pemahaman yang seimbang, sehingga tidak mengesampingkan atau memikirkan terlalu dalam aspek-aspek yang tidak diinginkan, baik dalam diri maupun dalam kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* mengacu pada tindakan menyadari pengalaman dengan sudut pandang yang objektif.

Komponen *mindfulness* menjelaskan bahwa seseorang bersedia menerima pikiran, perasaan, dan situasi sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal, atau menghakimi. Banyak orang tidak menyukai gambaran diri mereka saat melihat cermin. Begitu pula, ketika kehidupan penuh dengan dilema, seringkali orang cenderung mencari solusi tanpa mengakui dan menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, keberadaan *mindfulness* menjadi penting agar seseorang tidak terlalu terikat pada pikiran atau perasaan negatif. *Mindfulness* bertentangan dengan "*overidentification*", yaitu reaksi

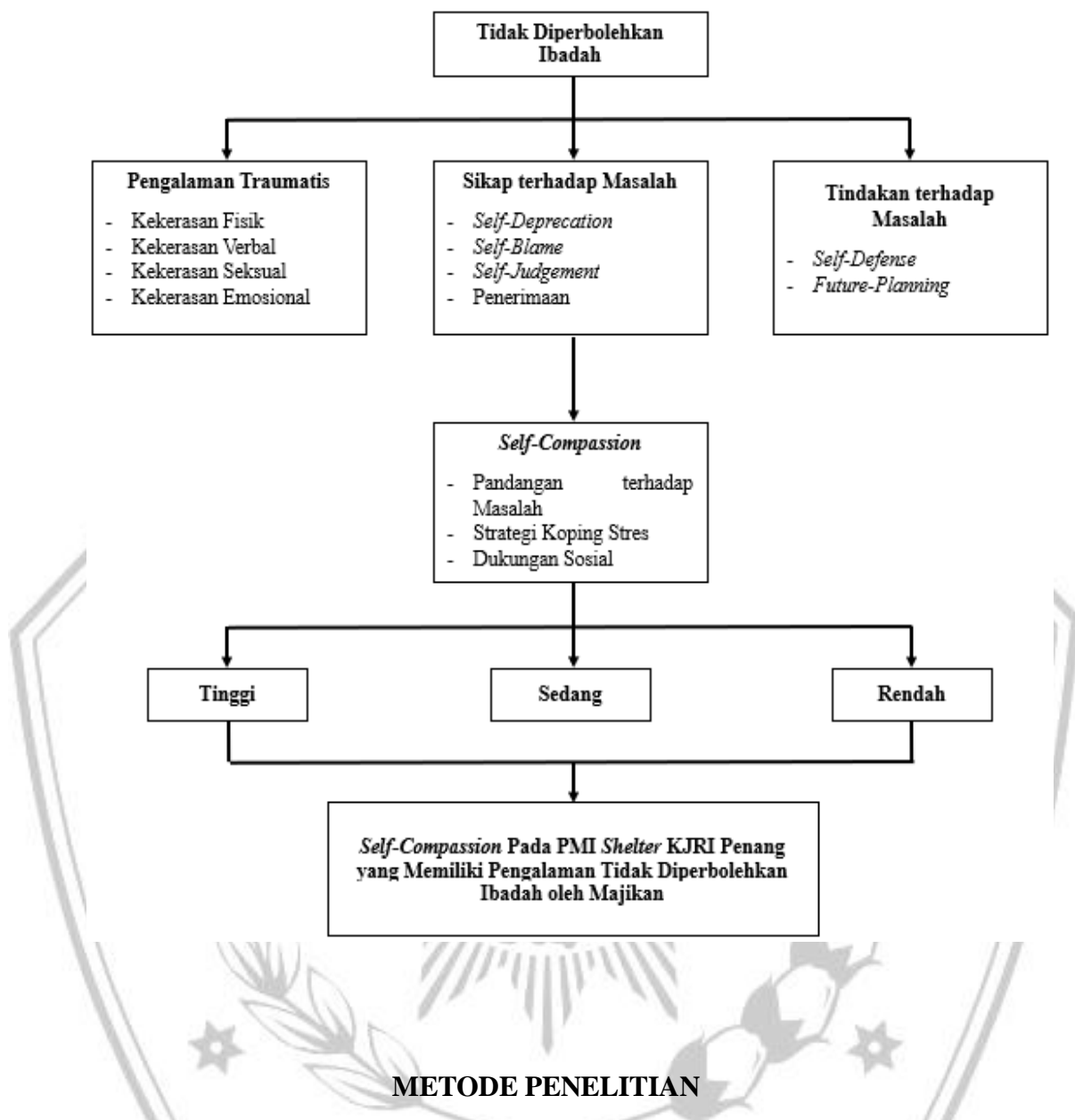


ekstrem atau berlebihan saat menghadapi suatu masalah. Dengan memusatkan perhatian pada ketakutan dan kecemasan daripada terlalu mengidentifikasinya secara berlebihan, seseorang dapat melindungi diri dari banyak rasa sakit yang tidak beralasan. *Mindfulness* membantu individu kembali ke saat ini dan memberikan jenis kesadaran seimbang yang menjadi dasar dari *self-compassion*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek atau komponen-komponen atau aspek pada *self-compassion* terdiri dari *self-kindness* yang berarti memahami dan menerima diri apadanya, serta memberikan kelembutan pada diri dengan kata lain kebaikan diri, *common humanity* yang berarti kesadaran dalam memandang kesulitan merupakan bagian pada hidup manusia dengan kata lain rasa kemanusiaan, dan *mindfulness* yang berarti perhatian akan melihat diri secara jelas.



## Kerangka Berpikir



## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, metode kualitatif digunakan oleh peneliti dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan studi fenomenologi bertujuan untuk menggambarkan makna umum dari pengalaman hidup beberapa individu (Creswell, 2013). Fokus penelitian ini adalah menggali pengalaman yang terjadi di *shelter* KJRI Penang, Malaysia dan pengalaman sebelumnya terkait kejadian tidak diperbolehkan melaksanakan ibadah. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi dianggap tepat untuk merinci aspek-aspek tersebut. Penelitian ini memilih pendekatan tersebut dengan tujuan mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai gambaran *self-compassion* PMI yang tinggal di *shelter* KJRI Penang, Malaysia. Menurut Creswell (2013), studi fenomenologi akan mencapai puncaknya dengan penyajian data secara deskriptif terkait inti pengalaman beberapa individu dalam suatu fenomena tertentu. Data yang akan disajikan melibatkan wawancara semi terstruktur, observasi partisipan, dan analisis naratif deskriptif terhadap data dokumen relevan. Fenomenologi merupakan sebuah metode untuk mendeskripsikan pengalaman hidup dari beberapa orang

tentang sebuah konsep atau fenomena. Penelitian fenomenologi menekankan pada pemberian makna atas suatu pengalaman beberapa orang dalam fenomena tersebut.

### Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah penampungan (*shelter*) Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang, Malaysia. Pengambilan data utama dilakukan di *shelter* yang disediakan oleh pihak KJRI untuk PMI yang mengalami sebuah permasalahan dan menunggu kepulangan ke Indonesia. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan pertimbangan keunikan kasus dan kesesuaian dengan topik penelitian.

### Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data utama dan data tambahan. Data utama diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui wawancara dan observasi, sementara data tambahan berasal dari informasi yang telah terdokumentasi, termasuk penelitian-penelitian sebelumnya. Pengumpulan data utama melibatkan subjek yang memenuhi kriteria PMI yang tidak diperbolehkan ibadah di *shelter* KJRI Penang, Malaysia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana peneliti secara selektif memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu. Sesuai dengan Sugiyono (2015), *purposive sampling* digunakan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan pertimbangan khusus. Peneliti melakukan pertimbangan dalam memilih subjek untuk memahami situasi atau fenomena tidak diperbolehkan ibadah pada PMI. Dari populasi sekitar  $\pm 20$  PMI di penampungan KJRI Penang, Malaysia peneliti menemukan 2 wanita PMI yang mengalami kejadian tersebut.

**Tabel 1 Data Demografi Subjek Penelitian**

Identitas	Usia	Daerah Asal	Lama Tinggal di Malaysia	Kapasitas	Alasan Berada di Shelter
F	27	NTT (Flores)	9 tahun	Informan Pelaku (Muslim)	Kekerasan dan tidak diperbolehkan beribadah oleh majikan maupun agen pekerjaan
M	30	Jawa Tengah	5 bulan	Informan Pelaku (Muslim)	Kekerasan dan tidak diperbolehkan beribadah oleh majikan maupun agen pekerjaan

*Sumber: Data Primer, 2023*

### Peran Peneliti

Dalam penelitian ini, peran utama peneliti sebagai pengumpul data menjadi krusial, mengharuskannya terlibat secara aktif dalam proses pengambilan data (Gunawan, 2022). Creswell (2013) menyatakan bahwa peneliti berfungsi sebagai pihak luar atau orang yang bukan bagian dari kelompok yang sedang diteliti, melakukan observasi, dan mencatat catatan lapangan. Tugas peneliti mencakup melakukan asesmen kualitatif terhadap subjek sebagai informan penelitian, baik itu informan pelaku maupun informan yang memiliki pengetahuan, juga terhadap objek-objek terkait. Sebagai alat pengumpul data, peneliti memiliki perspektif sebagai pihak luar. Hal ini disebabkan oleh asal usul peneliti yang berada di luar kelompok

sosial Pekerja Migran Indonesia (PMI). Dibandingkan dengan perspektif sebagai pihak dalam, penelitian dengan perspektif sebagai pihak luar dianggap lebih objektif dalam menghasilkan hasil penelitian (Putra, 2017). Hal ini karena peran peneliti sebagai pihak luar membantu meminimalkan potensi bias dalam pemahaman dan interpretasi data penelitian.

### **Metode Pengumpulan Data**

Creswell (2013), menyatakan bahwa prosedur pengumpulan data dapat melibatkan wawancara dari beberapa individu yang mengalami fenomena yang diangkat, serta dapat melibatkan sumber data lain seperti observasi dan dokumen yang telah ada. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode wawancara dan observasi kepada 2 subjek PMI wanita yang memenuhi kriteria.

Menurut Sugiyono (2013), ada tiga jenis wawancara, yaitu wawancara terstruktur, wawancara tidak terstruktur, dan wawancara semi-terstruktur. Wawancara terstruktur memungkinkan peneliti untuk menyiapkan panduan wawancara secara tertulis dan sistematis. Sebaliknya, wawancara tidak terstruktur dilakukan tanpa menggunakan panduan tertulis. Sementara itu, wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara dan topik tertentu yang mencakup pertanyaan terbuka. Hal ini memberikan kebebasan kepada narasumber untuk menjawab pertanyaan secara lebih bebas, tetapi tetap dalam batasan tertentu. Pengumpulan data wawancara dilakukan oleh peneliti secara langsung bersama PMI menggunakan pendekatan wawancara semi-terstruktur.

Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap objek atau subjek tertentu untuk mendapatkan informasi terkait aktivitas yang sedang dilakukan oleh objek atau subjek tersebut (Sudaryono *et al.*, 2013). Menurut Emzir (2012), terdapat dua jenis observasi, yaitu observasi partisipan dan observasi non-partisipan. Observasi partisipan melibatkan pengamat yang merupakan bagian dari kelompok masyarakat yang menjadi fokus penelitian, sedangkan observasi non-partisipan melibatkan pengamat yang berperan sebagai pengamat atau peneliti terhadap peristiwa atau aktivitas yang menjadi objek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode observasi non-partisipan, di mana peneliti mengunjungi lokasi kejadian secara langsung untuk mengamati subjek tanpa ikut serta dalam kegiatan yang sedang dilakukan oleh subjek. Selain itu, dalam pengumpulan data juga mencakup penulisan harapan, yang mencatat harapan subjek untuk diri mereka sendiri.

Peneliti juga melakukan dokumentasi selama pelaksanaan wawancara dan proses pengumpulan data kuesioner, dengan mendapatkan persetujuan dari subjek. Berdasarkan informasi yang terkumpul, data ini akan diolah untuk menyelidiki pengalaman tidak diperbolehkan ibadah yang dialami oleh Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang sedang tinggal di *shelter* Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI). Sebelum memulai pengumpulan data, peneliti telah membangun hubungan yang baik dan memperoleh izin tertulis dari para subjek.

Tabel 2 Kisi-kisi Guide Wawancara

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	<i>Self-Kindness</i> (Kebaikan diri)	<i>Self-Kindness</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saudara mencoba untuk mencintai diri saudara ketika sedang merasakan sakit secara emosional?</li> <li>2. Ketika saudara mengalami waktu sulit, apakah saudara akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saudara butuhkan?</li> <li>3. Apakah saudara bersikap baik terhadap diri saudara sendiri saat mengalami penderitaan?</li> <li>4. Apakah saudara bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan yang saudara miliki?</li> <li>5. Apakah saudara mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian yang tidak saudara sukai?</li> </ol>
		<i>Self-Judgement</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah saudara tidak menerima dan menghakimi kelemahan kekurangan saudara?</li> <li>2. Di waktu-waktu yang sangat sulit, apakah saudara cenderung bersikap keras pada diri sendiri?</li> <li>3. Apakah saudara tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian negatif yang saudara miliki?</li> <li>4. Ketika saudara melihat aspek-aspek diri saudara yang tidak disukai, apakah saudara merasa sedih pada diri sendiri?</li> <li>5. Apakah saudara bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saudara sendiri saat mengalami penderitaan?</li> </ol>
2.	<i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan)	<i>Common Humanity</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika hal-hal buruk terjadi pada saudara, apakah saudara melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati oleh semua orang?</li> <li>2. Ketika saudara merasa sedih, apakah saudara mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saudara?</li> <li>3. Ketika saudara merasa tidak mampu pada beberapa hal, saudara akan mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang lain?</li> <li>4. Apakah saudara mencoba untuk melihat</li> </ol>

			kegagalan saudara sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya?
	<i>Isolation</i>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika saudara memikirkan kekurangan yang dimiliki, hal tersebut akan membuat diri saudara terkucil dari seisi dunia?</li> <li>2. Ketika saudara merasa sedih, apakah saudara cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saudara?</li> <li>3. Ketika saudara sungguh menderita, apakah saudara cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup?</li> <li>4. Ketika saudara gagal pada hal yang penting bagi saudara, apakah cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut?</li> </ol>
3.	<i>Mindfulness</i> (Kesadaran diri)	<i>Mindfulness</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika sesuatu membuat saudara kesal, apakah saudara berusaha menjaga emosi agar tetap stabil?</li> <li>2. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, apakah saudara mencoba untuk melihat situasi secara berimbang?</li> <li>3. Ketika saudara gagal pada suatu hal yang penting, apakah saudara berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar?</li> <li>4. Ketika saudara sedang terpuruk, apakah saudara mencoba menanggapi perasaan yang dirasakan dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan?</li> </ol>
	<i>Overidentification</i>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika saudara sedang terpuruk, apakah saudara cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah?</li> <li>2. Ketika saudara gagal pada suatu hal yang penting menurut saudara, apakah saudara larut dalam perasaan tidak mampu?</li> <li>3. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, apakah saudara terbawa perasaan?</li> <li>4. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, apakah saudara cenderung membesar-besarkan hal tersebut?</li> </ol>
<b>Jumlah</b>			<b>26</b>

Blueprint kuesioner adalah sebagai berikut:

**Tabel 3 Blueprint Kuesioner**

No	Komponen	Indikator	Jumlah Item	Jumlah
1.	<i>Self-Kindness</i> (Kebaikan diri)	<i>Self-Kindness</i> <i>Self-Judgment</i>	Favourable = 5 Unfavourable = 5	10
2.	<i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan)	<i>Common Humanity</i> <i>Isolation</i>	Favourable = 4 Unfavourable = 4	8
3.	<i>Mindfulness</i> (Kesadaran diri)	<i>Mindfulness</i> <i>Overidentification</i>	Favourable = 4 Unfavourable = 4	8
				<b>26</b>

### Prosedur Analisis dan Interpretasi Data

Pada penelitian ini, fokus akan diberikan pada penggalian pengalaman individu, dan untuk melakukan analisis serta interpretasi data, peneliti memilih pendekatan *transcendental phenomenology* yang diperkenalkan oleh Moustakas sebagai panduan metodologi. Pendekatan ini telah terintegrasi sejak tahap sebelum pengumpulan data, di mana peneliti sepenuhnya menghindari membawa asumsi atau teori sebagai landasan untuk proses pengumpulan data. Proses analisis dan interpretasi data yang akan dilakukan oleh peneliti sesuai dengan kerangka yang diusulkan oleh Moustakas (1994) dan diterapkan secara sejalan dengan pendekatan yang diterapkan oleh Saleh (2017):

1. Peneliti melakukan pengosongan terhadap asumsi, pemahaman, dan pengetahuan yang telah ada sebelumnya. *Epoche* telah menjadi bagian integral dari penelitian sejak awal, di mana peneliti secara keseluruhan tidak membawa serta asumsi atau pengetahuan terkait *self-compassion* pada Pekerja Migran Indonesia (PMI) di *shelter* Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang, Malaysia. Agar tetap mempertahankan *epoche* yang telah dilakukan, peneliti dengan sengaja menghindari penggunaan teori selama proses pengkodean data hingga saat menyusun hasil penelitian.
2. Pengumpulan data dilaksanakan melalui berbagai metode, seperti melakukan wawancara, observasi, dan mengumpulkan data dari dokumen terkait. Proses analisis dan organisasi data melibatkan langkah-langkah di mana peneliti menyusun dan mengatur data yang telah diperoleh. Selanjutnya, peneliti mengevaluasi apakah ada kemungkinan adanya data yang terpengaruh oleh asumsi atau tidak, sehingga memastikan keakuratan dan keandalan informasi yang diperoleh.
3. Peneliti melakukan pembacaan menyeluruh terhadap teks, mengidentifikasi poin-poin kunci, dan menyusunnya dalam bentuk poin-poin penting.
4. Setelah peneliti mengidentifikasi poin-poin kunci, proses selanjutnya melibatkan penyusunan dan pengelompokan poin-poin tersebut ke dalam satu unit yang memiliki signifikansi serupa, membentuk suatu kategori.
5. Setelah itu, peneliti melakukan *coding* sesuai dengan panduan berdasarkan Sugianto, *et al.* (2020).
6. Proses interpretasi data dimulai setelah peneliti berhasil mengelompokkan data ke dalam kategori dan sub-kategori yang relevan. Peneliti kemudian merinci hasil dari kategorisasi yang telah dilakukan untuk mengembangkan pemahaman lebih lanjut terkait fenomena *self-compassion*. Langkah ini bertujuan untuk mengekstraksi makna esensial dari hasil penelitian yang telah dilakukan, memperkaya pemahaman terhadap topik yang



bersangkutan.

7. Pada tahap akhir, peneliti mempresentasikan dan menggambarkan data dengan menggunakan narasi deskriptif terkait pengalaman *self-compassion* yang dialami oleh PMI di KJRI Penang, Malaysia saat menghadapi kejadian ketika tidak diperbolehkan ibadah. Selain itu, untuk memastikan keabsahan sumber data dan mencegah pengaruh asumsi atau teori yang telah ada sebelumnya, peneliti baru mengintegrasikan teori yang secara positif atau negatif mendukung temuan pada tahap ini.

Setelah mencapai simpulan yang dapat dipercaya, langkah berikutnya melibatkan interpretasi data penelitian. Proses interpretasi dilakukan untuk memberikan makna dan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap implikasi hasil penelitian. Dalam konteks ini, interpretasi data terbagi menjadi dua tahap, yaitu interpretasi terbatas dan interpretasi dengan pendekatan teoritis. Interpretasi terbatas mencakup pemahaman dan pengidentifikasian hubungan data yang terkumpul dalam penelitian itu sendiri. Sebaliknya, interpretasi dengan pendekatan teoritis melibatkan analisis yang lebih menyeluruh, yaitu dengan membandingkan dan mengevaluasi hasil penelitian dengan teori-teori yang relevan. Keselarasan antara temuan penelitian dan teori yang telah ada dianggap sebagai kontribusi data terhadap perkembangan teori-teori yang telah ada. Selain itu, ketidaksesuaian hasil penelitian dengan teori sebelumnya dapat menjadi dasar untuk membangun teori baru yang dapat memberikan pemahaman yang lebih baik.

Setelah mencapai simpulan yang dapat dipercaya, langkah berikutnya melibatkan interpretasi data penelitian. Proses interpretasi dilakukan untuk memberikan makna dan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap implikasi hasil penelitian. Dalam konteks ini, interpretasi data terbagi menjadi dua tahap, yaitu interpretasi terbatas dan interpretasi dengan pendekatan teoritis. Interpretasi terbatas mencakup pemahaman dan pengidentifikasian hubungan data yang terkumpul dalam penelitian itu sendiri. Sebaliknya, interpretasi dengan pendekatan teoritis melibatkan analisis yang lebih menyeluruh, yaitu dengan membandingkan dan mengevaluasi hasil penelitian dengan teori-teori yang relevan. Keselarasan antara temuan penelitian dan teori yang telah ada dianggap sebagai kontribusi data terhadap perkembangan teori-teori yang telah ada. Selain itu, ketidaksesuaian hasil penelitian dengan teori sebelumnya dapat menjadi dasar untuk membangun teori baru yang dapat memberikan pemahaman yang lebih baik.

### **Kredibilitas**

Dalam rangka melakukan penelitian, penting bagi peneliti untuk menguji validitas dan reliabilitas data guna memastikan keakuratan dan konsistensi informasi yang diperoleh. Kevalidan dan reliabilitas merupakan faktor kunci yang memengaruhi tingkat objektivitas dan konsistensi hasil penelitian. Selain itu, kualitas suatu penelitian dapat diukur melalui tingkat kepercayaan atau *trustworthiness* yang tinggi. Dengan adanya *trustworthiness*, penelitian dapat diandalkan dan dipertanggungjawabkan. Untuk meningkatkan *trustworthiness*, peneliti umumnya menerapkan metode triangulasi data.

Triangulasi adalah metode yang digunakan untuk mengatasi ketidakpastian dalam sebuah penelitian, meskipun masih banyak orang yang belum sepenuhnya memahami konsep sebenarnya dan tujuan dari penerapan triangulasi dalam konteks penelitian (Alfansyur & Mariyani, 2020). Triangulasi data merujuk pada penggabungan data yang diperoleh dari berbagai sumber yang berasal dari konteks waktu, lokasi, dan subjek serta melibatkan pengumpulan informasi dari sudut pandang yang beragam untuk memberikan gambaran yang

lebih komprehensif dan akurat terhadap suatu fenomena atau objek penelitian. Dalam konteks ini, penelitian dilakukan dengan menghimpun data melalui *significant others* (informan yang mengetahui) dari subjek penelitian, menggunakan beberapa metode pengumpulan data yang beragam. Data primer diperoleh melalui wawancara, kuesioner dan observasi, sementara data sekunder dikumpulkan melalui penelitian-penelitian sebelumnya

## HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Penelitian ini dilakukan terhadap dua orang sebagai subjek utama (informan pelaku) yang merupakan PMI yang mengalami pasca trauma sholat yang saat ini berada di *shelter* KJRI Penang, Malaysia. Setelah membangun rapport dengan dua PMI yang menjadi subjek dalam penelitian ini dengan menanyakan dan mengobservasi langsung aktivitas kedua subjek tersebut di *shelter* KJRI, peneliti mulai melakukan wawancara dengan satu per satu di hari yang sama selama tiga hari berturut-turut. Di hari pertama, peneliti menanyakan terkait trauma yang dialami oleh kedua subjek secara bergantian. Pada hari kedua, peneliti fokus untuk menggali terkait *self-compassion* dari masing-masing subjek. Di hari ketiga, peneliti mencoba mencari tahu terkait hubungan subjek dengan keluarganya.

### Subjek 1-F

F merupakan wanita dewasa berusia 27 tahun yang berasal dari NTT (Flores). Subjek adalah anak ke-7 dari delapan bersaudara. Subjek berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda agama, Ibu beragama Kristen dan Ayah beragama Islam. Sejak kecil, subjek beragama Islam seperti ayahnya. Tahun ini merupakan tahun ke-9 F berada di Malaysia. F (subjek) pergi dari NTT (Flores) ke Malaysia dengan tujuan agar mendapat pekerjaan yang layak untuk dapat membantu perekonomian keluarga. Namun, harapan tidak sesuai dengan realita yang dialami. Selama Sembilan tahun, F telah berganti majikan sebanyak 4 kali karena kontrak kerja yang habis setiap 2 tahun dan mengalami banyak perlakuan yang menyebabkan trauma secara psikologis.

Pada tahun 2015, meskipun mendapatkan majikan yang baik, subjek mengaku mendapatkan larangan sholat dari majikannya yang merupakan seorang lansia beragama Budha di daerah Tanjung Tokong bahkan mendapatkan ancaman pembunuhan. Pada majikan ke-2 di tahun 2017, subjek kembali bekerja di bawah majikan beragama Budha dan mendapatkan larangan sholat karena dianggap mengundang malapetaka bagi keluarga. Pada majikan ke-3 di tahun 2019, subjek mendapatkan kekerasan di mana kepalanya dipukul dengan batu bata dan berakhir mengalami *epilepsy* karena didapati melakukan sholat oleh majikannya. Di tahun 2021, subjek bekerja dengan majikan ke-4, subjek yang sudah trauma melakukan sholat berusaha untuk tetap membaca AL-Qur'an, tetapi berakhir dengan Al-Qur'an dibakar di atas bak sampah dengan alasan bahwa Al-Qur'an adalah benda iblis bagi majikan. Tidak hanya majikan, di tahun 2014, subjek juga mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari agensinya. Saat itu, subjek dan seorang teman ART sedang melaksanakan sholat secara jamaah di rumah agensi yang beragama Budha. Namun, mereka dilarang untuk sholat oleh pemilik agensi dengan alasan dapat mengundang makhluk halus serta diancam akan di *blacklist* (tidak diberi pekerjaan) jika melanggar. Akhirnya, dengan rasa trauma yang besar dan memanfaatkan Google, subjek melarikan diri dari rumah majikan terakhir untuk mendapatkan perlindungan dari KJRI Penang, Malaysia, karena merasa menjadi umat Islam yang kotor, tidak bisa menjaga agama, serta tidak bisa melindungi Al-Qur'an dan alat sholat. Subjek merasa dirinya sudah hina karena tidak menjadi manusia yang bertakwa.

### Subjek 2-M

M merupakan wanita dewasa berusia 30 tahun berasal dari Jawa Tengah. Subjek adalah anak ke-2 dari dua bersaudara. Subjek berasal dari keluarga dengan latar belakang yang sangat paham dengan agama, kedua orang tuanya beragama Islam. Sejak kecil, subjek selalu diajarkan tentang agama Islam, yakni membaca dan menghafal Al-Qur'an, serta melaksanakan sholat tepat waktu. Saat dilakukan wawancara merupakan bulan ke-5 M berada di Malaysia. Tidak jauh berbeda dari subjek pertama, M (subjek) pergi dari Jawa Tengah ke Malaysia dengan tujuan agar mendapat pekerjaan yang layak untuk dapat membantu perekonomian keluarga.

Namun, tidak sesuai dengan harapan, subjek justru mendapatkan trauma karena pekerjaannya. Penyebab trauma utama subjek adalah ketika sedang sholat, subjek dipukul oleh majikan memakai telapak tangan kosong. Setelah kejadian tersebut, subjek merasa takut untuk melaksanakan sholat. Subjek bahkan dipaksa memakan babi, mencuci daging babi, dipaksa untuk meneguk alkohol, dan melakukan "hubungan seksual" dengan teman-teman majikannya. Subjek merasa dirinya sangat kotor karena hal-hal tersebut sudah sangat bertentangan dengan ajaran Islam yang selama ini diajarkan kedua orang tuanya dan sangat menyesal karena tidak bisa menolak dan melawan aturan majikannya.

Setelah wawancara selesai dilaksanakan, dilakukan analisis dan interpretasi data. Berdasarkan metode pengambilan data dengan menggunakan metode *in-depth interview*, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4 Kategori dan Sub-Kategori Hasil Penelitian**

No	Kategori	Sub-kategori
1	Latar Belakang Menjadi PMI	Faktor Ekonomi
2	Pengalaman Traumatis PMI	Kekerasan Fisik Kekerasan Verbal Kekerasan Seksual Kekerasan Emosional
3	Sikap terhadap Masalah	<i>Self-Deprecation</i> <i>Self-Blame</i> <i>Self-Judgement</i> Penerimaan
4	Tindakan terhadap Masalah	<i>Self-defense</i> <i>Future Planning</i>
5	Antesenden <i>Self-Compassion</i>	<i>Pandangan terhadap Masalah</i> <i>Strategi Coping Stress</i> <i>Dukungan Sosial</i>

### Latar Belakang Menjadi Pekerja Migran Indonesia (PMI)

Berdasarkan temuan dari wawancara yang dilakukan dengan kedua subjek, motif utama di balik keputusan mereka untuk menjadi anggota Pekerja Migran Indonesia (PMI) adalah faktor ekonomi.

Dapat ditemukan bahwa faktor ekonomi memainkan peran signifikan dalam kondisi finansial kedua subjek. Secara sederhana, keputusan mereka untuk terlibat dalam PMI didasarkan pada pertimbangan ekonomi yang kuat. Keduanya menyatakan aspirasi untuk mencapai tingkat

produktivitas yang optimal dan mendapatkan penghasilan yang memadai guna memenuhi kebutuhan hidup pribadi serta kebutuhan keluarga.

*“Saya takut karena, kan, saya pergi ke Malaysia dengan tujuan untuk bekerja, membantu perekonomian keluarga .... Karena saya mengacu pada uang, uang, dan uang.” (W1.IP1.F: 12-14)*

*“Saya berangkat ke Malaysia dengan tujuan membantu perekonomian keluarga, Kak .... Senengnya kalau dapet uang. Selebihnya, ya, bisa dibilang sedih karena saya, kan, selama kerja dilarang beribadah, Kak, hehe....” (W1.IP2.M: 8-10)*

Faktor ekonomi berkaitan dengan pemenuhan seluruh kebutuhan keluarga. Para Pekerja Migran Indonesia (PMI) berangkat ke Malaysia dengan tujuan mencari pekerjaan untuk mendapatkan penghasilan yang dibutuhkan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Meskipun mereka menghadapi kondisi hidup yang kurang memadai dan berbagai kesulitan, PMI tetap bertekad untuk menjalani pekerjaan sebagai langkah untuk meningkatkan kondisi ekonomi keluarga mereka. Harapan besar terkait pekerjaan di Malaysia adalah bahwa pengalaman ini akan membawa kesuksesan dalam meningkatkan kondisi ekonomi keluarga saat kembali ke Indonesia.

Faktor ekonomi, yang sebelumnya telah diuraikan, menjadi pendorong utama bagi individu untuk memilih profesi sebagai Pekerja Migran Indonesia (PMI). Meskipun mereka menyadari adanya potensi risiko negatif, faktor ekonomi tidak hanya mendorong mereka untuk memilih jalur ini, tetapi juga berfungsi sebagai motivasi yang memacu mereka untuk bertahan dan mengatasi berbagai risiko serta tantangan yang muncul. Oleh karena itu, peran faktor ekonomi bukan hanya terbatas sebagai pemicu awal dalam memilih menjadi PMI, melainkan juga sebagai kekuatan penggerak yang memotivasi individu untuk tetap teguh, berjuang, dan bangkit setelah menghadapi berbagai masalah dan kesulitan yang dapat mengancam stabilitas pribadi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Aeni (2019) yang menyimpulkan bahwa faktor ekonomi memiliki peran signifikan dalam keputusan seseorang untuk menjadi pekerja migran, mencapai tingkat sebesar 79,6%. Tingkat kesejahteraan ekonomi yang rendah menjadi pendorong utama di balik tingginya tingkat migrasi, mungkin disebabkan oleh kurangnya kualitas fisik lingkungan dan tingginya kepadatan penduduk. Keadaan ini menciptakan persaingan yang ketat dalam mencari sumber penghasilan, sehingga migrasi dianggap sebagai strategi rasional untuk meningkatkan perekonomian pribadi dan keluarga.

Motivasi untuk memastikan kehidupan diri dan keluarga tetap berjalan serta upaya meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga menjadi pendorong bagi individu yang bekerja sebagai PMI untuk menjaga ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2018) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki motivasi untuk mencapai sesuai yang lebih tinggi, tetapi hal ini tidak berkaitan dengan keinginan untuk meningkatkan citra diri semata, melainkan didorong oleh aspirasi untuk mengoptimalkan potensi diri dan kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk ekonomi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa individu dengan motivasi memiliki kecenderungan untuk bersifat resilien, berbeda dengan individu yang tidak memiliki motivasi.

### **Pengalaman Traumatis**

Pengalaman traumatis yang terjadi sebelum, saat, dan setelah menjalankan sholat sebagai PMI memiliki dampak signifikan pada kondisi psikologis kedua subjek penelitian. Dalam

konteks ini, pengalaman traumatis berfungsi sebagai stimulus yang menimbulkan kesulitan (*adversity*), yang pada gilirannya menjadi faktor kunci dalam menilai tingkat *self-compassion* pada individu. Berdasarkan keterangan, kedua PMI yang menjadi subjek dalam penelitian ini menghadapi trauma setelah tidak diperbolehkan ibadah sebagai hasil dari dampak kekerasan fisik, kekerasan verbal, dan kekerasan emosional yang mereka alami baik itu dari majikan maupun agen.

### **Kekerasan Fisik**

Kekerasan fisik yang dimaksud pada penelitian ini adalah bentuk perlakuan negative yang didapatkan oleh kedua subjek penelitian yang berdampak pada fisik subjek, baik itu dari agen maupun majikan sebelum, saat, dan setelah melaksanakan sholat.

*“Kejadiannya itu saya pernah ketika sholat, kepala belakangnya dipukul dengan batu bata hingga tersungkur jatuh. Mulai dari situ saya punya epilepsy.”* (W1.P1.F: 50-56)

*“Saya pernah dipukul sama majikan memakai telapak tangan kosong. Setelah kejadian itu saya udah takut untuk melaksanakan sholat.”* (W1.IP2.M: 17-19)

### **Kekerasan Verbal**

Kekerasan verbal yang dimaksud pada penelitian ini adalah bentuk perkataan berupa umpatan, kutukan, maupun ancaman yang secara tidak langsung berdampak pada kondisi psikologis subjek, baik itu dari agen maupun majikan sebelum, saat, dan setelah melaksanakan sholat. Kekerasan verbal ini dialami oleh subjek F yang mendapatkan kekerasan verbal yang cukup kompleks mulai dari hinaan, kutukan, sampai ancaman pembunuhan hanya karena melaksanakan kewajibannya sebagai Muslim.

*“Tetapi sama saja kak, saya tidak diperbolehkan ibadah. Kalau saya ibadah diancam akan dibunuh”* (W1.IP1.F: 25-28)

*“Hehe, itu Al-Qur’an dibakar di atas bak sampah sambil mengatakan “Setan kau Fero! Benda apa ini. Pergi kau benda Iblis!” Saya sakit hati dikata iblis.”* (W1.P1.F: 63-65)

Selain dari kedua mantan majikan tersebut, subjek F juga mendapatkan ancaman dari agen setelah didapati sedang melaksanakan sholat bersama salah seorang teman sesama ART.

*“Iya, jadi saya diancam, ‘Kamu tidak akan saya beri pekerjaan jika beribadah di rumah ini.’ Mulai dari situ, saya sudah tidak pernah sholat, Kak.”* (W1.P1.F: 17-20)

### **Kekerasan Seksual**

Melibatkan tindakan atau ancaman tindakan seksual tanpa persetujuan. Pemerkoasaan, pelecehan seksual, atau eksploitasi seksual. Pada penelitian ini, salah satu subjek, tepatnya subjek F mengalami pelecehan seksual oleh majikannya.

*“Saya juga dipaksa melakukan “hubungan seksual” dengan teman-teman majikan saya.”* (W1.IP2.M: 17-19)

### **Kekerasan Emosional**

Kekerasan emosional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan yang bertujuan untuk menyakiti psikologis atau emosional seseorang. Bentuk kekerasan emosional yang dialami subjek adalah martabat sebagai seorang muslim direndahkan oleh majikan.

*“Saya di sini disuruh banyak hal haram, Kak. Mulai mencuci daging babi sampai kadang juga dipaksa makan dengan alasan mencicipi masakan.” (W1.P1.F: 39-41)*

*“Saya juga dipaksa memakan babi, mencuci daging babi, minum alkhohol.” (W1.P2.M: 17-19)*

Selain itu, subjek juga dilecehkan martabatnya sebagai seorang Muslim dengan pelanggaran sholat dan membaca Al-Qur’an.

*“Udah pegang babi, udah dilarang sholat sampai baca Al-Qur’an juga dilarang. Sedih saya, Kak.” (W1.P1.F: 67-69)*

Setiap subjek penelitian yang diidentifikasi telah mengalami berbagai bentuk kekerasan, sebagaimana dijelaskan sebelumnya. Namun, secara rinci, fenomena ini dapat diterangkan dengan lebih detail setiap insiden kekerasan yang dialami oleh subjek penelitian, sebagai berikut:

**Tabel 5 Pengalaman Traumatis Subjek**

<b>Subjek</b>	<b>Kekerasan Fisik</b>	<b>Kekerasan Verbal</b>	<b>Kekerasan Seksual</b>	<b>Kekerasan Emosional</b>
F	✓	✓	-	✓
M	✓	-	✓	✓

*Sumber: Data Primer, 2023*

Subjek penelitian mengalami perbedaan baik dalam jenis maupun tingkat kekerasan yang mereka alami. Subjek F dan M mengalami tiga jenis kekerasan selama menjadi Pekerja Migran Indonesia (PMI). Subjek F menghadapi kekerasan fisik, verbal, dan emosional, sedangkan subjek M mengalami kekerasan fisik, seksual, dan emosional. Perbedaan dalam tingkat kekerasan yang dialami oleh keduanya dapat diidentifikasi melalui dampak dan durasi kekerasan yang mereka alami. Subjek F mengalami kekerasan dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan subjek M.

Dilihat dari pengalaman kerja sebagai PMI, subjek F telah bekerja selama sembilan tahun, dan sepanjang periode tersebut mengalami kekerasan fisik. Di sisi lain, subjek M baru bekerja selama lima bulan. Kekerasan fisik yang dialami oleh subjek F telah menyebabkan dampak serius terhadap kesehatannya, seperti penyakit Epilepsi, yang melibatkan pukulan dengan benda keras. Subjek M, sementara itu, hanya mengalami pukulan dengan tangan kosong. Subjek F juga mengalami kekerasan verbal, termasuk hinaan, kutukan, dan ancaman pembunuhan. Meskipun subjek M tidak mengalami kekerasan verbal, subjek tersebut menghadapi kekerasan seksual, sebuah aspek yang lebih sensitif, terutama karena subjek M adalah seorang wanita. Kedua subjek mengalami kekerasan emosional dengan pola perlakuan serupa, yaitu majikan mencoba merendahkan martabat mereka sebagai Muslim dengan memaksa untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan ajaran Islam.



Di samping itu, baik itu F dan M dengan permasalahan yang sama yakni mendapatkan berbagai macam kekerasan akibat melaksanakan sholat sama-sama menderita gangguan psikotik. Selama di *shelter*, bahkan subjek F beberapa kali mengalami kesurupan dan *diganggu* oleh makhluk tak kasat mata. Sementara itu, M juga mengalami hal yang sama, di mana M merasa beberapa kali *diganggu* oleh makhluk tak kasat mata melalui barang yang ada di hadapannya, seperti gelas jatuh sendiri. Namun, indikasi gangguan psikotik tersebut telah berhasil dilewati, ditandai dengan subjek yang berusaha melakukan *self-improvement* dengan menunjukkan perilaku-perilaku yang lebih mendekatkan diri pada Tuhan, seperti memperbaiki sholat dan lebih sering membaca Al-Qur'an. Artinya, kedua subjek mencerminkan kesadaran (*mindfulness*) terhadap kebutuhan spiritual dan kesejahteraan mereka. Selain itu, kedua subjek juga mulai membangun hubungan sosial yang sehat dan positif dengan teman di sekitarnya di mana kedua subjek mengatakan bahwa semua orang di *shelter* adalah keluarga baru bagi mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat temuan bahwa kejadian peristiwa yang dialami oleh PMI memiliki korelasi positif dengan kemunculan gangguan psikotik. Semakin tinggi tingkat trauma yang dialami, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan psikotik. Apabila gangguan psikotik ini berlangsung dalam jangka panjang dan kedua subjek terus menghubungkannya dengan ketidakmelakuan ibadah selama menjadi PMI, hal tersebut dapat mencerminkan rendahnya tingkat resiliensi individu karena kurangnya respons terhadap kesulitan yang dihadapi. Dalam konteks ini, kedua subjek terlihat melakukan *overgeneralization*, yang merupakan kebalikan dari salah satu aspek *self-compassion*, yaitu *mindfulness*. Tingkat keparahan pengalaman traumatis yang dialami oleh subjek akan menentukan tingkat resiliensinya.

Meskipun beberapa perilaku yang dijelaskan menunjukkan adanya indikasi rendahnya tingkat resiliensi pada kedua subjek, namun keduanya menunjukkan keinginan untuk melakukan perubahan (*self-improvement*).

### **Sikap Terhadap Masalah**

Dalam konteks psikologi, sikap merujuk pada evaluasi atau penilaian afektif (emosional) terhadap objek, orang, atau situasi. Sikap mencakup kecenderungan positif atau negatif seseorang terhadap suatu hal dan dapat memengaruhi perilaku mereka terhadap objek tersebut. Sikap dapat bersifat stabil dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, atau dapat bersifat sementara tergantung pada konteks tertentu. Dalam penelitian ini, interpretasi sikap terhadap masalah merujuk pada tanggapan kedua subjek terhadap tantangan yang dihadapi selama menjadi PMI. Konsep sikap terhadap masalah dalam penelitian ini mencakup sikap merendahkan diri (*self-deprecation*), menyalahkan diri (*self-blame*), dan penilaian diri (*self-judgement*).

#### ***Self-Deprecation***

Dalam psikologi, sikap yang selalu merendahkan diri disebut sebagai "*self-deprecation*". Ini mencirikan sikap atau perilaku di mana seseorang cenderung meremehkan atau merendahkan diri sendiri secara terus-menerus. Orang yang memiliki sikap *self-deprecation* seringkali mengekspresikan diri dengan cara yang merendahkan nilai atau kemampuan mereka sendiri, bahkan jika tidak ada alasan objektif untuk melakukannya. Sikap ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan kepercayaan diri seseorang.

*"Tapi saya bisa apa? Kalau saya melawan malah nanti saya bisa dibunuh bahkan mati tersungkur. Saya hanya pembantu, tidak berperan lebih."* (W1.IP1.F: 63-65)



### ***Self-Blame***

Dalam ilmu psikologi, *self-blame* merujuk pada kecenderungan seseorang untuk menyalahkan diri sendiri atas suatu kejadian atau masalah yang terjadi. Subjek menempatkan tanggung jawab atau kesalahan pada diri mereka sendiri. *Self-blame* dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk pekerjaan. Orang yang cenderung melakukan *self-blame* mungkin merasa bahwa mereka secara pribadi bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan, bahkan jika ada faktor-faktor lain yang berkontribusi.

“*Merasa sangat kotor karena tidak bisa menolak dan melawan aturan itu.*”  
(W1.IP2.M: 21-23)

### ***Self-Judgment***

*Self-judgment* (penilaian diri) adalah suatu proses mental di mana individu mengevaluasi atau menilai diri mereka sendiri. Ini melibatkan pengukuran dan penilaian terhadap nilai, kinerja, atau karakteristik diri sendiri. *Self-judgment* dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu menilai diri mereka sendiri.

“*Penderitaan dalam hidup? Pasti semua orang, cuma terkadang saya merasa paling menderita.*” (W2.IP1.F: 152-153)

“*Saya mudah baper.*” (W2.P2.M: 87)

### ***Penerimaan***

Penerimaan diri adalah suatu konsep yang mencakup penghargaan, pengakuan, dan penerimaan terhadap diri sendiri apa adanya, tanpa penilaian yang keras atau perbandingan berlebihan dengan orang lain. Penerimaan diri melibatkan kecenderungan untuk merangkul kelebihan dan kekurangan, menerima bagian-bagian dari diri yang mungkin dianggap kurang sempurna, dan membangun sikap positif terhadap diri sendiri.

“*Saya menerima kelemahan dan kekurangan dalam diri, namun terkadang saya sedih (sambil mengusap wajah).*” (W2.IP1.F: 94-95)

“*Sedih, kadang menerima kadang gak.*” (W2.IP2.M: 37)

Sikap *self-deprecation* yang ditunjukkan oleh subjek F dapat dianggap sebagai tanda kurangnya ketahanan mental. Ini sesuai dengan temuan Aini dan Widyasari (2021) yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu mengatasi pemikiran negatif tentang diri tanpa menghindarinya atau memperbesarnya, serta membantu dalam mengelola kekecewaan dan frustrasi tanpa menggunakan *self-deprecation*. Dengan kata lain, jika subjek terus-menerus terlibat dalam *self-deprecation*, ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* subjek masih rendah.

Pada sisi lain, subjek M merespons masalah dengan *self-blame*, yang merupakan tanda ketidakresilian. Ini konsisten dengan pandangan Germer dan Neff (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung tidak menerima diri mereka sendiri saat menghadapi masalah atau penderitaan, dan oleh karena itu, mereka cenderung melakukan *self-blame* dan memberikan penilaian yang keras pada diri sendiri. Dengan kata lain, apabila *self-blame* terus dilakukan oleh subjek, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* subjek masih rendah.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kedua subjek menghadapi masalah dengan melakukan *self-judgement*, yang merupakan tanda kurangnya ketahanan (*resilience*). *Self-judgement* ini bertentangan dengan sikap *self-kindness*. Menurut Pramagita dan Susilawati (2023), individu sering tidak menyadari bahwa mereka melakukan *self-judgement*, dengan cara menolak perasaan, pikiran, dan perilaku yang kemudian dapat menyebabkan kritik berlebihan terhadap kesulitan, masalah, dan penderitaan yang mereka alami. Dengan kata lain, jika subjek terus melibatkan diri dalam *self-judgement*, hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* subjek masih rendah.

Subjek F juga mengaku pernah memukul kepala dan menjambak rambut karena lelah dengan keadaan. Sikap-sikap tersebut dapat menggambarkan suatu bentuk perilaku maladaptif atau mekanisme koping yang tidak sehat. Ketika seseorang merespons penderitaan dengan cara-cara fisik yang merugikan, seperti memukul kepala atau menjambak rambut, ini bisa mencerminkan cara individu mengatasi stres atau rasa sakit secara tidak efektif.

*“Iya. Ketika mengalami penderitaan, saya kadang memukul kepala, kadang menjambak rambut. Capek soalnya (sambil menyatukan telapak tangan).”*  
(W2.IP1.F: 161-162)

Dalam konteks ini, tindakan tersebut mungkin mencerminkan rasa frustrasi, putus asa, atau kesulitan mengelola emosi. Perilaku ini dapat dilihat sebagai bentuk maladaptif dari koping atau penanganan stres. Penting untuk memahami bahwa melibatkan diri dalam perilaku yang merugikan diri sendiri tidak efektif dalam jangka panjang dan dapat merugikan kesehatan mental dan fisik. Sebuah pendekatan yang lebih baik untuk mengatasi penderitaan atau stres adalah dengan menggunakan strategi koping yang sehat.

Sikap *self-deprecation*, *self-blame*, dan *self-judgement* yang dilakukan oleh kedua subjek menunjukkan *self-kindness* yang negatif. Di samping itu, meskipun menunjukkan ketidakresiliensi terhadap keadaan, kedua subjek telah melewati kondisi tersebut ditandai dengan adanya bentuk penerimaan. Dengan penerimaan, termasuk pengalaman traumatis, individu membangun fondasi psikologis yang kuat. Penerimaan diri memungkinkan pengakuan tanpa *self-judgement* berlebihan, mengurangi beban psikologis, dan meningkatkan ketahanan terhadap stres dan trauma. Dengan kata lain, penerimaan merupakan bentuk *stress coping* positif yang dilakukan oleh kedua subjek. Jika dilakukan secara terus menerus, maka akan memberi pengaruh positif pula terhadap *self-compassion*. Connor dan Davidson (2003) dalam Safitri dan Munawaroh (2022) telah mengulas bahwa sikap penerimaan merupakan elemen kunci dalam menentukan tingkat resiliensi individu. Secara mendalam, keduanya menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu menginterpretasikan rangsangan negatif dengan sudut pandang positif, yang pada gilirannya menciptakan sikap penerimaan terhadap situasi atau stimulus yang sulit.

### **Tindakan Terhadap Masalah**

Tindakan terhadap masalah adalah respons atau langkah konkret yang diambil oleh seseorang untuk mengatasi atau menyelesaikan suatu masalah. Ini melibatkan implementasi strategi atau langkah-langkah spesifik yang diarahkan untuk menyelesaikan atau mengurangi dampak dari suatu situasi atau tantangan yang dihadapi. Tindakan terhadap masalah dalam penelitian ini mencakup *self-defense* (pembelaan diri) dan *future-planning* (perencanaan masa depan).

### ***Self-Defense***

Dalam konteks psikologi, *self-defense* dapat merujuk pada upaya dan strategi yang diadopsi individu untuk melindungi dan mempertahankan kesejahteraan mental dan emosional mereka sendiri. Ini melibatkan langkah-langkah yang diambil untuk merespon stres, tekanan, atau ancaman terhadap kesehatan mental.

*“Sudah jahat, sok pula. Saya mau kabur tapi takut gaji saya tidak dibayarkan. Tetapi di sini saya gak hanya diam. Kadang kalau sudah di luar batas sabar, biasanya saya melawan untuk menjaga diri saya sendiri.”* (W1.IP1.F: 50-56)

*“Merasa sangat kotor karena tidak bisa menolak dan melawan aturan itu. Disisi lain saya juga butuh uang, butuh gaji, takutnya kalo saya melawan malah nanti kena penjara. Jadi mulai dari situ saya kabur pergi ke KJRI ini.”* (W1.IP2.M: 21-23)

### ***Future-Planning***

Dalam psikologi, *future-planning* atau perencanaan masa depan mengacu pada proses di mana individu merumuskan tujuan, impian, atau rencana untuk mencapai sesuatu di masa yang akan datang. Ini melibatkan pemikiran, perencanaan, dan tindakan yang diarahkan pada pencapaian tujuan atau aspirasi dalam jangka waktu yang akan datang.

*“Saya mau bisa ibadah lagi, saya mau bisa sholat, baca Al-Qur’an, saya mau bisa dzikir lagi.”* (W2.IP1.F: 76)

*“Iya. Saya harus keras dengan diri sendiri supaya menjadi pribadi yang lebih baik”* (W2.IP2.M: 55)

Tindakan-tindakan yang diperlihatkan oleh subjek di atas mencerminkan usahanya untuk menghindari pengalaman traumatis yang lebih parah. Melalui penyelesaian masalah secara langsung, subjek berhasil mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Akhmad *et al.*, 2022), yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketahanan individu terhadap tantangan yang dihadapi. Evidensinya menunjukkan bahwa *self-defense* menjadi strategi subjek untuk melindungi diri dari situasi yang menekan dan berpotensi membahayakan. Ini diperhatikan terutama dalam konteks lingkungan kerja subjek yang kurang aman. Setelah merasa mampu menjaga diri dari potensi ancaman, subjek mulai mengembangkan langkah-langkah solutif untuk menangani permasalahannya. Seiring waktu, ketika subjek merasa bahwa permasalahannya sudah dapat diatasi, mereka mulai merancang rencana masa depan sebagai langkah untuk mencapai tujuan dan melanjutkan perjalanan hidupnya.

### ***Antesenden Self-Compassion***

Antesenden atau faktor-faktor yang dapat memengaruhi atau menjadi dasar bagi pengembangan *self-compassion* melibatkan berbagai aspek dari pengalaman dan karakteristik individu. Dalam penelitian ini, antesenden dari *self-compassion* adalah pandangan terhadap masalah, strategi koping stress, dan hubungan sosial.

### **Pandangan Terhadap Masalah**

Pandangan terhadap masalah dalam penelitian ini adalah cara kedua subjek memandang atau menghadapi tantangan, kesulitan, atau permasalahan dalam hidupnya. Pandangan individu mencerminkan penilaian pribadi terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks ini, subjek menunjukkan sikap positif dan optimis terhadap tantangan yang dihadapi, menganggapnya sebagai hambatan yang bersifat sementara. Keyakinan subjek pada

kefleksibelan diri dan keyakinan bahwa masalah akan teratasi dengan bantuan Tuhan menjadi landasan pandangan ini. Dalam mengevaluasi permasalahan, subjek menganggapnya sebagai ujian yang dapat diatasi dan dilewati, mencerminkan sikap mental yang tangguh.

*"Semua orang pasti sedih dan semua kesedihan pasti akan berlalu."* (W2.IP1.F: 115)

*"Iya, semua orang mengalami kesulitan hidup."* (W2.IP2.M: 42)

Selain itu, subjek menyatakan keyakinannya bahwa penyelesaian atas setiap tantangan berasal dari pertolongan ilahi. Subjek meyakini bahwa berkat Tuhan tidak hanya menjadi sumber kekuatan, tetapi juga menjadi landasan bagi pengembangan kemampuan diri dalam menangani berbagai permasalahan dan kesulitan hidup. Dengan demikian, persepsi ini dianggap subjek sebagai faktor krusial dalam memfasilitasi pencapaian tujuan pribadi.

*"Semua orang melewati kok, saya yakin. Allah itu adil."* (W2.IP1.F: 102-103)

*"Semua orang menjalani penderitaan. Tetapi penderitaan akan membawa kepada kebahagiaan. Tuhan itu selalu memberi yang tidak terduga. Sekarang mungkin di atas, besok bisa di bawah."* (W2.IP2.M: 81-82)

Pandangan subjek terhadap masalah yang dihadapi menunjukkan respons yang positif. Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa pola pandangan subjek terhadap masalah atau kesulitan yang dihadapi memiliki dampak signifikan terhadap sikap dan tindakan yang diambil oleh subjek tersebut. Dengan kata lain, cara subjek merespons kesulitan dipengaruhi oleh pandangan yang dimilikinya. Pandangan positif yang dianut oleh subjek mampu membentuk respons stres yang adaptif. Secara terkait, penelitian juga menyoroti bahwa menurut subjek, hal yang dialami merupakan hal yang juga dialami oleh setiap individu, yakni memiliki pengalaman dan perjalanan hidup yang unik, semua berbagi kemanusiaan bersama dalam menghadapi tantangan, penderitaan, dan kegembiraan. Artinya, kedua subjek sama-sama memiliki resiliensi yang baik dengan *common humanity* positif.

Kesimpulan tersebut konsisten dengan temuan yang diungkapkan dalam studi yang dilakukan oleh Safitri dan Munawaroh (2022), di mana *common humanity* diidentifikasi sebagai faktor penting dalam pemahaman bahwa keterbatasan individu merupakan bagian integral dari kondisi ketidaksempurnaan sebagai manusia. Temuan ini mencerminkan pemahaman konsep psikologis yang menunjukkan bahwa mengakui dan memahami dimensi bersama ketidaksempurnaan dapat berkontribusi pada pengembangan kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri.

### **Strategi Koping Stres**

Menurut Bukhari (2022), strategi koping merujuk pada serangkaian tindakan yang diambil oleh individu untuk mengelola dan mengurangi tingkat stres atau ketegangan psikologis yang sedang mereka hadapi. Ini mencerminkan upaya sadar untuk mengatasi tantangan mental dan emosional yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis subjek penelitian.

Subjek melakukan berbagai aktivitas sebagai sarana untuk mengatasi stres yang dialami. Aktivitas yang dilakukan berupa aktivitas fisik.

*"Kadang saya bermain selimut sambil memberi semangat ke diri sendiri."* (W2.IP1.F: 92)

*"Tidak kak, saya hanya berdoa doa orang yang terdzolimi saja. Saya belum pernah sholat."* (W1.IP2.M: 27-28)

Pelepasan emosi negatif dilakukan subjek dengan cara mengenali, mengakui, merasakan, dan menerima emosi negatifnya. Cara-cara seperti ini dilakukan subjek dengan menangis dan bercerita kepada orang lain. Hal tersebut dilakukan subjek untuk meminimalisasi beban emosional yang dirasakan dan meredakan serta menyembuhkan dampak dari emosi negatif tersebut.

*"Saya sulit untuk mengendalikan emosi, jadi saya salurkan aja. Kadang saya marah langsung sama orang yang terlibat .... Saya gak melihat sesuatu hanya sebelah mata, tapi juga sampe perasaan. Saya sering terbawa perasaan. Kadang sampe gak enak makan."* (W2.IP1.F: 120-121;158-159)

*"Kadang sedih banget kalau tidak bisa seperti orang lain. Karna kan kita sama-sama manusia, makhluk sempurna."* (W2.IP2.F: 160-161)

Seperti yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, kebaikan hati, dan kasih sayang ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Ini melibatkan sikap empati terhadap diri sendiri, tanpa menilai atau menghakimi, dan menciptakan suasana mental yang lebih positif. *Self-compassion* berfokus pada penerimaan terhadap kemanusiaan dan ketidaksempurnaan diri, serta memberikan dukungan internal yang mirip dengan cara seseorang mendukung teman atau orang lain yang sedang mengalami kesulitan.

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan pada penelitian yang dilakukan oleh Istighfari *et al.* (2023) bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi umumnya menunjukkan koping emosi yang lebih unggul serta kemampuan untuk mengatasi tantangan emosional yang lebih efektif. Dengan kata lain, optimalitas dan penyesuaian strategi penanganan tantangan psikologis secara proporsional akan meningkatkan tingkat ketahanan individu.

### **Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merujuk pada bantuan, interaksi, atau dukungan yang diberikan oleh orang lain, kelompok, atau lingkungan sosial kepada individu. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, terutama dari individu terdekat, memberikan dorongan positif bagi subjek, tidak hanya untuk menjaga kesehatan mental tetapi juga untuk meningkatkan semangat dan ketahanan mental guna mencapai tujuan.

*"Senang, sedih, tapi lebih banyak senang karena keluarga saya peduli. Saya senang sih bertemu dengan kak Sekar seperti sekarang. Bisa berbicara banyak jadi tidak perlu saya pendam sendirian"* (W3.IP1.F: 193-194)

"*Iya, saya kerja jaga lansia di daerah Tanjung Tokong. Lansianya gak ada anak dan keluarga, tapi hartanya banyak. Lansianya baik, Kak. Tidak pernah pelit memberi makan, memberi baju, apa pun yang dimakan oleh lansianya, maka saya juga ikut memakan makanan itu, tetapi sama saja, Kak, saya tidak diperbolehkan ibadah. Kalau saya ibadah, diancam akan dibunuh.*" (W1.IP1.F: 25)

"*Iya. Saya harus keras dengan diri sendiri supaya menjadi pribadi yang lebih baik.*" (W2.IP2.M: 55)

"*Iya, selalu. Kalau saya jahat dengan diri saya, siapa yang akan berlaku baik dengan diri saya? Orang lain tidak mungkin. Siapa yang peduli?*" (W2.IP2.M: 84)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa subjek F dan M memiliki kondisi yang berbeda, Subjek F mendapatkan dukungann sosial yang baik, sementara subjek M cenderung membutuhkan dukungan sosial. Namun, kedua subjek berhasil mengelolanya dengna positif sehingga menciptakan resiliens yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wiffida *et al.*, (2022) menemukan bahwa dukungan sosial memegang peran penting dalam meningkatkan *self-compassion*. Dukungan sosial dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi. Dukungan sosial yang diberikan, seperti selalu mendengarkan keluhan, memberi nasihat, membantu jika ada kesulitan ataupun masalah, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam bekerja. Dengan demikian, memberikan dukungan sosial kepada subjek M akan membantu dalam meningkatkan *self-compassion* subjek.

**Tabel 6 Hasil Wawancara dan Observasi**

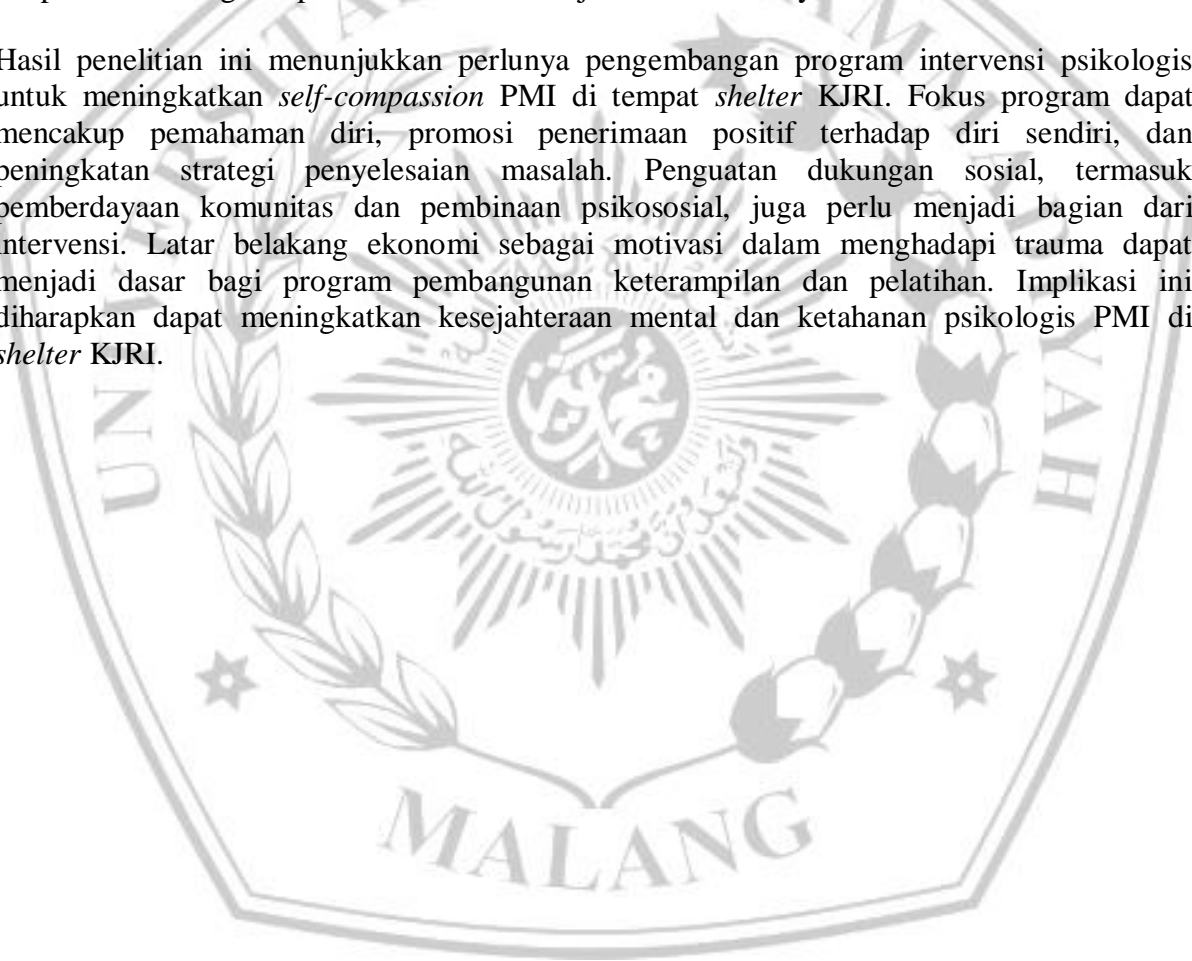
Sub-Kategori	Subjek 1 (F)	Subjek 2 (M)
<i>Self-Deprecation</i>	Sedang	Rendah
<i>Self-Blame</i>	Rendah	Sedang
<i>Self-Judgement</i>	Sedang	Sedang
Penerimaan	Sedang	Sedang
<i>Self-Defense</i>	Sedang	Sedang
<i>Future Planning</i>	Sedang	Sedang
Pandangan Terhadap Masalah	Tinggi	Tinggi
Strategi Koping Stres	Tinggi	Sedang
Dukungan Sosial	Sedang	Sedang

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, tergolong tinggi apabila dikatakan sebanyak lebih dari satu kali, sedang apabila dikatakan sebanyak satu kali, dan rendah apabila tidak dikatakan sama sekali pada bagian *self-deprecation* terdapat penjelasan bahwa Subjek 1 (F) mengatakan hal tersebut sebanyak satu kali, sedangkan Subjek 2 (M) tidak mengatakan sama sekali. Kemudian pada bagian *self-blame*, terdapat penjelasan bahwa Subjek 1 (F) tidak mengatakan sama sekali, sedangkan Subjek 2 (M) mengatakan hal tersebut sebanyak satu kali. Lalu pada bagian *self-judgement*, penerimaan, *self-defense* dan *future-planning*, terdapat penjelasan bahwa Subjek 1 (F) dan Subjek 2 (M) masing-masing mengatakan hal tersebut sebanyak satu kali. Selanjutnya pada bagian pandangan terhadap masalah, terdapat penjelasan bahwa Subjek 1 (F) dan Subjek 2 (M) masing-masing mengatakan hal tersebut sebanyak dua kali. Pada bagian strategi koping stres, terdapat penjelasan bahwa Subjek 1 (F) mengatakan hal tersebut tiga kali, sedangkan Subjek 2 (M) hanya mengatakan satu kali. Terakhir dukungan sosial, terdapat penjelasan bahwa Subjek 1 (F) dan Subjek 2 (M) masing-masing mengatakan hal tersebut sebanyak satu kali.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian, terungkap bahwa Pekerja Migran Indonesia (PMI) di tempat perlindungan KJRI menunjukkan tanda-tanda tingginya tingkat belas kasihan pada diri sendiri yang tercermin dalam sikap dan perilaku mereka. Saat menghadapi trauma, PMI menunjukkan penerimaan terhadap situasi, meskipun sebelumnya mereka harus mengalami *self-deprecation*, *self-blame*, dan *self-judgement*. Sikap penerimaan ini kemudian mengarah pada strategi penyelesaian masalah seperti *self-defense* dan *future-planning*. Respons terhadap pengalaman traumatis bervariasi sebagai langkah adaptasi, dengan penemuan bahwa semakin parah trauma yang dialami, maka tingkat belas kasihan pada diri sendiri cenderung menurun. Perilaku *self-compassion* yang tercermin dari kedua subjek penelitian ini menunjukkan kesamaan yang signifikan, dipengaruhi oleh pandangan subjek terhadap masalah, strategi coping stress, dan dukungan sosial yang mereka terima. Di samping itu, latar belakang ekonomi juga memainkan peran penting sebagai motivasi kedua subjek untuk tetap resilien menghadapi trauma selama menjadi PMI di Malaysia.

Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan program intervensi psikologis untuk meningkatkan *self-compassion* PMI di tempat *shelter* KJRI. Fokus program dapat mencakup pemahaman diri, promosi penerimaan positif terhadap diri sendiri, dan peningkatan strategi penyelesaian masalah. Penguatan dukungan sosial, termasuk pemberdayaan komunitas dan pembinaan psikososial, juga perlu menjadi bagian dari intervensi. Latar belakang ekonomi sebagai motivasi dalam menghadapi trauma dapat menjadi dasar bagi program pembangunan keterampilan dan pelatihan. Implikasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan psikologis PMI di *shelter* KJRI.





## REFERENSI

- Aeni, N. (2019). Pengambilan Keputusan Menjadi Pekerja Migran Indonesia Perempuan. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 107–120. <https://doi.org/10.33658/jl.v15i2.151>
- Aini, I. D., & Widyasari, P. (2021). Correlational study on self-compassion and college adjustment among university freshmen during distance learning. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.24036/00459za0002>
- Akhmad, F. F., Izzul Haq, Nurul Hikmah Maulidiah, Nur Eva Indah, & Dzakiah Putri. (2022). Efektivitas Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kecemasan Pada Warga Binaan Lapas Kelas 1 Makassar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(3), 389–397. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v2i3.758>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Historis*, 5(2), 146–150. DOI: <https://doi.org/10.31764/historis.v5i2.3432>
- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35-58. DOI: <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i1.1223>
- Bukhari, M. (2022). Peran Strategi Koping, Komunikasi Keluarga, Dan Dukungan Sosial Pada Pasangan Yang Menjalani Perkawinan Jarak Jauh: Suatu Studi Literatur. *Journal of Sustainable Development Issues*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.56282/jsdi.v1i1.112>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry Research Design* (L. Habib, K. Koscielak, B. Bauhaus, & M. Masson (eds.); Third Edit). Vicki Knight.
- Darthayasa, I Nengah., Indah Winarni., Retno Lestari. (2016). Pengalaman Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang mengalami Abuse. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2).145-160
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Raja Grafindo.
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22-30.
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Mindful Self-Compassion (MSC). Handbook of Mindfulness-Based*
- Greenberg, L. S. (1995). *Toward A Task Analysis Of Conflict Resolution In Gestalt Therapy. Psychotherapy: Theory, Research, and*

- Hamdi, S. (2021). Tantangan Migrasi, Pengelolaan Remitansi, dan Kekerasan terhadap Buruh Migran Perempuan Asal Lombok di Malaysia dan Arab Saudi. *RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual*, 3(1), 22–24. <https://doi.org/10.29303/resiprokal.v3i1.60>
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “ Self Compassion ” Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 93–102.
- Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). Dinamika Self-Compassion Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktif Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 280–291. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Kesumaputri, A., Hamidah, H., & Shalehuddin, M. (2021). Peran Self-Compassion terhadap Kualitas Hidup Profesional: Studi pada Perawat Jiwa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 169. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i2.13625>
- Lia Aulia Fachrial, & Nadira Mauliydia. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publications, Inc.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students’ well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>.
- Neff, K. D. (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, And Coping With Academic Failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Nugraheni, R. O. (2021). Kesejahteraan psikologi (Psychological well being) anak di kabupaten blora yang ditinggal ibunya sebagai tenaga kerja indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.36591>.
- Pramagita, N. M. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2023). Perawat Rumah Sakit Di Kota Denpasar Pendahuluan Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu . Salah satu institusi yang berperan kesehatan dalam adalah rumah pelayanan Dalam memberikan rumah sakit kesehatan , beroperasi 24 jam sehari. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(44), 14–27.

Programmes: Mindfulness Interventions From Education to Health and Therapy, 357-367

- Prastiwi, S. B., & Mahanan, F. K. (2021). Self-Compassion Dan Subjective Well-Being Pada Calon Tenaga Kerja Keywords : Pembangunan ekonomi di Indonesia selama ini belum mampu meningkatkan kesejahteraan rakyat , jumlah penduduk yang tersedianya lapangan pekerjaan yang memadai terutama bagi masyarakat. Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 120–128.
- Ramadani, N. I. (2020). Dampak psikologis pengalaman kerentanan yang dialami perempuan purna pekerja migran indonesia (Studi kasus pada kantong buruh migran di kota makassar). Disertasi Doktoral, Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Ramadani, N. I. (2021). Dampak Psikologis Pengalaman Kerentanan yang Dialami Perempuan Purna Pekerja Migran Indonesia: Studi Kasus pada Kantong Buruh Migran di Kota Makassar. Yinyang: *Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 16(1), 15–32. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v16i1.4219>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Berajah Journal : Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 491–502.
- Safitri, D., & Wibisono, A. A. (2023). Keamanan Manusia Pekerja Migran Indonesia: Ketidakamanan dan Perlindungannya. *Intermestic: Journal of International Studies*, 7(2), 741-769.
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). Effect of self compassion and social support on youth resilience orphanage in Gunungpati District. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif (H. Upu (ed.); 1st ed.). Pustaka Ramadhan Bandung.
- Sofriyanti, I., & Uyun, Z. (2019). Psychological well-being pada remaja dengan ibu pekerja migran indonesia. Disertasi Doktoral, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Sudaryono, Margono, & Wardani. (2013). Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan. Graha Ilmu.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat. Advance online publication*. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi : Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14–32.

- Utami, D. A., Wahyuningsih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Hubungan self-compassion dan work-family conflict pada ibu pekerja. *Calyptra*, 9(2), 1–4. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/index>
- Wahyudi, D. T. (2015). Perlindungan Hukum Terhadap Tenaga Kerja Indonesia Di Luar Negeri. *Jurnal Ilmu Hukum*, 170–184.
- Widodo, H., & Belgradoputra, R. J. (2019). Perlindungan Pekerja Migran Indonesia. *Binamulia Hukum*, 8(1), 107–116. <https://doi.org/10.37893/jbh.v8i1.42>
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan Self-Compassion pada Perawat. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 94. <https://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/idjhr/article/view/54>
- Zamili, M. (2015). Menghindar Dari Bias Dalam Kesahihan Riset. *Jurnal Lisan Al Hal*, 7(2), 283–302. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/lisanalhal/article/view/97/84>
- Zulfan Fikriansyah, & Aan Julia. (2023). Faktor Penentu Keputusan Masyarakat Menjadi Pekerja Migran Indonesia (Studi Kasus : di Desa Bongas Kecamatan Bogas Kabupaten Indramayu). *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 25–32. <https://doi.org/10.29313/jrieb.v3i1.1889>



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Verbatim

Nama / Inisial : F

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 27 tahun

Daerah Asal : NTT

Status : Informan Pelaku

Kode : W1.IP1.F

Keterangan : (F) = Informan Pelaku; (P) = Peneliti

BARIS	INISIAL	VERBATIM
<b>Hari Pertama [ Kode: W1.IP1.F ]</b>		
1	P	Selamat siang. Perkenalkan, saya Sekar dari pemegang Universitas Muhammadiyah Malang. Apabila ada sesuatu yang ingin Mbak ceritakan, silahkan bercerita saja, ya, Mbak? Semuanya bersifat rahasia, jadi Mbak tidak perlu khawatir. Sebelumnya, ini dengan mbak siapa?
2		
3		
4	F	Siang, saya F dari NTT. Salam kenal, Kak Sekar. Begitu, ya? Terima kasih, Kak Sekar.
5	P	Bagaimana hari ini, Mbak? Apakah ada cerita?
6	F	Hehe siang, Kak Sekar. Hari ini saya piket memasak. Ceritanya apa, ya ... seperti biasa, sih, Kak. Bangun pagi, piket, lalu makan pagi.
7		
8	P	Tidurnya bagaimana? Nyenyak? Atau malah sulit tidur?
9	F	Kurang nyenyak, sih, Kak. Gak tahu. Kayak ada yang ganjal aja gitu perasaan saya.
10	P	Perasaan yang bagaimana, Mbak?
11	F	Kangen keluarga, terus kaya selalu terbayang kesalahan-kesalahan saya selama di Malaysia ini.

12	P	Kesalahan yang seperti apa, Mbak?
13	F	Iya, jadi saya itu kan sudah bekerja di sini, di Malaysia, sudah hampir kurang lebih delapan tahun. Saya selalu berganti setiap dua tahun kontrak. Nah, sebelum saya kontrak itu sempat ikut Agent Kerja. Agent Kerja saya ini beragama Buddha, saya tidak boleh sholat, beribadah apa pun itu.
14		
15		
16	P	Berarti mbak F sudah berada di Malaysia ini delapan tahun? Beribadah yang seperti itu, Mbak?
17	F	Kalau di Malaysia sudah sembilan tahun, tapi aktif kerja sekitar delapan tahunan karna, kan, ketika datang gak langsung kerja, Kak. Iya, jadi saya diancam, "Kamu tidak akan saya beri pekerjaan jika beribadah di rumah ini." Mulai dari situ saya sudah tidak pernah sholat, Kak. Saya takut karena kan saya pergi ke Malaysia tujuan untuk bekerja, membantu perekonomian keluarga.
18		
19		
20		
21	P	Selama kurang lebih satu tahun di rumah Agent Kerja itu berarti Mbak F sudah tidak melakukan ibadah?
22	F	Benar, saya sebenarnya mau ibadah, niat ibadah, tetapi ancaman yang membuat nyali saya kecil, Kak, karena saya mengacu pada uang, uang, dan uang.
23		
24	P	Setelah satu tahun, apakah akhirnya Agent Kerja memberi pekerjaan kepada Mbak F?
25	F	Iya, saya kerja jaga lansia di daerah Tanjung Tokong. Lansianya gak ada anak dan keluarga, tapi hartanya banyak. Lansianya baik, Kak. Tidak pernah pelit memberi makan, memberi baju, apa pun yang dimakan oleh lansianya, maka saya juga ikut memakan makanan itu, tetapi sama saja, Kak, saya tidak diperbolehkan ibadah. Kalau saya ibadah, diancam akan dibunuh.
26		
27		
28		
29	P	Berarti kali pertama kerja, Mbak F jaga lansia, ya? Selama berapa tahun kerjanya, Mbak?
30	F	Selama dua tahun, Kak. Betul, kali pertama.
31	P	Apakah selama jaga lansia, Mbak F pernah mengalami kekerasan secara fisik ataupun verbal?
32	F	Selama dua tahun itu tidak ada sih, Kak. Kalau saya nurut, saya bakal diberikan apa pun yang saya mau oleh lansianya. Kalau verbal, ya, paling juga diancam dibunuh. Awalnya saya takut, tetapi, ya, namanya kerja kan harus nurut sama majikan.
33		
34		
35	P	Bagaimana perasaan Mbak F selama kerja jaga lansia ini? Apakah senang?
36	F	Ya senang, ya sedih. Senang karena majikan baik, sedih karena saya tidak boleh ibadah, tetapi majikan saya yang kedua juga sama, tidak memperbolehkan saya sholat juga.
37		
38	P	Kisahanya bagaimana, Mbak? Boleh diceritakan?
39	F	Sama, tidak memperbolehkan sholat karena dianggap mengundang malapetaka bagi keluarga majikan. Jadi, saya nurut-nurut aja walaupun dalam hati ingin ibadah. Saya di sini disuruh banyak hal haram, Kak. Mulai mencuci daging babi sampai kadang juga dipaksa makan dengan alasan mencicipi masakan.
40		
41		
42	P	Bagaimana perasaan Mbak F ketika diperlakukan seperti itu?

43	F	Ya, sedih cuman karena ambisi saya butuh uang, jadi, ya, pasrah saja, Kak. Kadang juga berpikir, “Mau sampai kapan saya begini?” Apalagi ketika saya disuruh dan dipaksa pegang olahan babi itu kadang menangis.
44		
45		
46	P	Berarti perasaannya didominasi oleh perasaan sedih, ya, Mbak F?
47	F	Iya betul, sedih sangat, tetapi alhamdulillah di sini saya gak dapat kekerasan apa pun. Saya mendapat kekerasan setelah kontrak ini habis, Kak. Majikannya sangat sangat jahat.
48		
49	P	Bagaimana ceritanya, Mbak? Boleh ceritakan?
50	F	Jadi, setelah kontrak dua tahun ini selesai. Saya bekerja bersama polisi, suaminya polisi, istrinya ibu rumah tangga, punya dua anak perempuan. Memang keluarga kaya raya, tetapi sebenarnya yang kaya raya itu suaminya, sedangkan istrinya itu orang kaya baru tapi sok. Istrinya manja sekali, setiap pagi harus dipanggil “ <i>Morning madam</i> ”. Kejadiannya itu saya pernah ketika sholat, kepala belakangnya dipukul dengan batu bata hingga tersungkur jatuh. Mulai dari situ saya punya <i>epilepsy</i> . Sudah jahat, sok pula. Saya mau kabur, tapi takut gaji saya tidak dibayarkan, tetapi di sini saya gak hanya diam. Kadang kalau sudah diluar batas sabar, biasanya saya melawan untuk menjaga diri saya sendiri.
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57	P	Bertahan sampai dua tahun bekerjanya, Mbak?
58	F	Iya, tapi tidak genap dua tahun seingat saya. Dua tahun kurang tiga bulan sepertinya karena saya meminta berhenti ke majikan tersebut.
59		
60	P	Selanjutnya, apakah Mbak takut mengalami kejadian yang sama dengan majikan yang baru?
61	F	Takut. Saya sudah tidak berani lagi untuk pegang mukenah, tetapi saya mencoba untuk membaca Al-Qur’an.
62	P	Lalu, bagaimana respons majikan yang baru ini, Mbak?
63	F	Hehe, itu Al-Qur’an dibakar di atas bak sampah sambil mengatakan, “Setan kau Fero! Benda apa ini? Pergi kau benda Iblis!” Saya sakit hati dikata iblis, tapi saya bisa apa? Kalau saya melawan malah nanti saya bisa dibunuh bahkan mati tersungkur. Saya hanya pembantu tidak berperan lebih.
64		
65		
66	P	Apa yang dilakukan Mbak F ketika mendapat perilaku seperti itu?
67	F	Diam, hanya diam. Berusaha untuk baik-baik saja walaupun tiap malam saya menangis. Saya menangisi diri saya sendiri, kenapa sekotor ini? Udah pegang babi, udah dilarang sholat sampai baca Al-Qur’an juga dilarang. Sedih saya, Kak.
68		
69		
70	P	Sedih yang seperti apa?
71	F	Sedih karena saya umat yang paling hina. Setelah kejadian itu, setelah gaji saya terbayarkan, saya memilih kabur ke KJRI Penang, Kak. Saya rasa di sini lebih aman.
72		
73	P	Darimana Mbak F tahu tentang KJRI?



74	F	Dari Google, Kak, saya cari-cari.
75	P	Selanjutnya, ke depan, apa yang ingin Mbak F lakukan?
76	F	Saya mau bisa ibadah lagi, saya mau bisa sholat, baca Al-Qur'an, saya mau bisa dzikir lagi.
77	P	Baik, nanti saya bantu semampu saya dan dalam kendali bapak Pengasuh <i>shelter</i> , ya? Mbak F ingin mulai kapan diajarkannya?
78		
79	F	Besok, ya, Kak?
80	P	Besok saya <i>print</i> bacaan sholat, doa-doa, dan dzikir, ya, Mba? Mungkin sebelum obrolan ini berakhir, ada yang ingin diceritakan lagi?
81		
82	F	Terima kasih, Kak. Menurut saya sudah cukup untuk hari ini. Kita bertemu lagi, kan, Kak?"
83	P	Iya, pasti bertemu lagi. Baik kalau tidak ada, obrolan hari ini saya cukupkan sampai disini, ya, Mbak? Besok kita bertemu lagi pukul 14.00. Terima kasih, Mbak, semoga selalu diberi kesehatan.
84		
85	F	Terima kasih, Kak Sekar. Terima kasih banyak.
<b>Hari ke-2 [ Kode: W2.IP1.F ]</b>		
86	P	Selamat siang. Bagaimana kabarnya, Mbak F? Apakah sudah makan siang?"
87	F	Siang, Kak Sekar, saya baik-baik saja. Sudah, Kak.
88	P	Baik, ini ada <i>print</i> bacaan sholat, doa-doa, dan dzikir bisa disimpan dulu, ya, Mbak?
89	F	Ya, Kak, terimakasih banyak, ya, Kak?
90	P	Selanjutnya, saya akan memberi beberapa pertanyaan, nanti Mbak F langsung menjawab sesuai dengan kondisi diri mbak, ya? Apakah dapat dimengerti?
91		
92	F	Mengerti, Kak.
93	P	Apakah saudara tidak menerima dan menghakimi kelemahan kekurangan saudara?
94	F	Saya menerima kelemahan dan kekurangan dalam diri, namun terkadang saya sedih. (sambil mengusap wajah)
95		
96	P	Ketika saudara sedang terpuruk, apakah saudara cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah?
97		
98	F	Tidak terpaku, karena saya harus banyak berjalan menikmati kehidupan. (sambil tersenyum dan memainkan jari)
99		
100	P	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saudara, apakah saudara melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati

101		oleh semua orang?
102	F	Iya harus dilewati dan semua kesulitan pasti ada kemudahan. Semua orang melewati, kok, saya yakin. Allah itu adil.
103		(sambil tersenyum)
104	P	Ketika saudara memikirkan kekurangan yang dimiliki, hal tersebut akan membuat diri saudara terkucil dari seisi dunia?
105		
106	F	Semua orang memiliki kekurangan. Semua orang sama aja. (sambil melihat ke arah <i>interviewer</i> )
107	P	Saudara mencoba untuk mencintai diri saudara ketika sedang merasakan sakit secara emosional?
108	F	Kadang mencintai, kadang, ya, begitulah. Saya juga kadang capek, kadang semangat. (sambil menatap ke arah bawah dan menyatukan telapak tangannya)
109		
110	P	Ketika saudara gagal pada suatu hal yang penting menurut saudara, apakah saudara larut dalam perasaan tidak mampu?
111		
112	F	Harus berusaha.
113	P	Ketika saudara merasa sedih, apakah saudara mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saudara?
114		
115	F	Semua orang pasti sedih dan semua kesedihan pasti akan berlalu. (sambil melipat kedua tangan)
116	P	Di waktu-waktu yang sangat sulit, apakah saudara cenderung bersikap keras pada diri sendiri?
117	F	Bersikap keras, karena saya harus berusaha menjadi yang lebih baik. Setiap harinya, saya selalu memaksakan diri.
118		(sambil menyatukan kedua alisnya)
119	P	Ketika sesuatu membuat saudara kesal, apakah saudara berusaha menjaga emosi agar tetap stabil?
120	F	Saya sulit untuk mengendalikan emosi, jadi saya salurkan aja. Kadang saya marah langsung sama orang yang terlibat.
121		
122	P	Ketika saudara merasa tidak mampu pada beberapa hal, saudara akan mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang lain?
123		
124	F	Iya, semua orang pasti memiliki perasaan seperti itu. Jadi, menurut saya wajar aja. (sambil menyatukan kedua telapak tangan)
125		
126	P	Apakah saudara tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian negatif yang saudara miliki?
127		
128	F	Saya sabar, saya toleransi, apa pun itu aspek kepribadiannya yang saya miliki. (sambil mengangkat dahi)
129	P	Ketika saudara mengalami waktu sulit, apakah saudara akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saudara

130		butuhkan?
131	F	Iya pasti, kadang saya bermain selimut sambil memberi semangat ke diri sendiri. (sambil menatap ke arah <i>interviewer</i> )
132		
133	P	Ketika saudara merasa sedih, apakah saudara cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saudara?
134		
135	F	Menerima kesedihan. Semua orang pasti sedih. Saya sedih, orang lain sedih. Jadi, ya udah itu normal menurut saya.
136		(sambil menyudutkan kedua bola mata ke arah kiri)
137	P	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, apakah saudara mencoba untuk melihat situasi secara berimbang?
138	F	Harus berimbang kadang, tetapi kadang juga saya menangisi diri sendiri. Kenapa saya mengalami hal seperti ini di negeri orang? Saya mau lebih baik dan mau pulang. (sambil melihat ke arah bawah)
139		
140	P	Apakah saudara mencoba untuk melihat kegagalan saudara sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya?
141		
142	F	Iya, pasti. Manusia pasti mengalami kegagalan.
143	P	Ketika saudara melihat aspek-aspek diri saudara yang tidak disukai, apakah saudara merasa sedih pada diri sendiri?
144		
145	F	Iya, saya sedih kenapa nasib saya seperti ini. Capek kadang, mau nangis juga setiap hari. (sambil menyeringai dan melihat ke arah bawah)
146		
147	P	Ketika saudara gagal pada suatu hal yang penting, apakah saudara berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar?
148		
149	F	Mewajarkan.
150	P	Ketika saudara sungguh menderita, apakah saudara cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup?
151		
152	F	Penderitaan dalam hidup? Pasti semua orang, cuma terkadang saya merasa paling menderita. (sambil melihat ke arah <i>interviewee</i> )
153		
154	P	Apakah saudara bersikap baik terhadap diri saudara sendiri saat mengalami penderitaan?
155	F	Tetap bersikap baik. Kalau bukan saya yang menyayangi diri sendiri, siapa lagi? Gak ada, kan? Keluarga saya aja gak peduli. (sambil menyeringai dan memainkan rambut)
156		
157	P	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, apakah saudara terbawa perasaan?
158	F	Terbawa. Saya gak melihat sesuatu hanya sebelah mata, tapi juga sampe perasaan. Saya sering terbawa perasaan.
159		Kadang sampe gak enak makan. (sambil melihat ke arah <i>interviewee</i> dan menyeringai)
160	P	Apakah saudara bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saudara sendiri saat mengalami penderitaan?

161	F	Iya. Ketika mengalami penderitaan, saya kadang memukul kepala, kadang menjambak rambut. Capek soalnya. (sambil menyatukan telapak tangan)
162		
163	P	Ketika saudara sedang terpuruk, apakah saudara mencoba menanggapi perasaan yang dirasakan dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan?
164		
165	F	Ingin tahu, saya harus tahu. Ketika saya sedih, saya harus tahu apa penyebabnya, tetapi saya susah untuk terbuka sama orang lain. (sambil menyeringai)
166		
167	P	Apakah saudara bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan yang saudara miliki?
168	F	Tidak, saya tidak toleran. Saya harus kuat. (sambil menyeringai)
169	P	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, apakah saudara cenderung membesar-besarkan hal tersebut?
170	F	Pernah merasa seperti itu karena saya capek sama hidup saya. Saya merasa sendiri di dunia ini, kalau gagal saya selalu menyalahkan diri sendiri. (sambil menyeringai)
171		
172	P	Apakah saudara mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian yang tidak saudara sukai?
173		
174	F	Bersabar dan selalu menjadi yang lebih baik. (sambil menyatukan kedua telapak tangan)
<b>Hari ke-3 [ Kode: W3.IP1.F ]</b>		
175	P	Hari ini ada jadwal kegiatan apa aja, Mbak F?
176	F	Tadi senam pagi, pukul enam sore nanti jadwal menelepon bersama Pak Fahri, tapi saya takut, Kak, saya takut nanti pihak keluarga saya tidak mau angkat telepon. Saya, kan, sudah tidak dianggap anak sama orang tua. Kak Sekar sama Pak Fahri saja yang mau menerima saya. Semua orang menolak terutama keluarga.
177		
178		
179	P	Apakah pihak keluarga Mbak F pernah tidak angkat telepon?
180	F	Pernah beberapa kali. Namun, kadang saya berpikir mereka sedang sibuk dengan pekerjaannya atau lagi ibadah.
181		
182	P	Kira- kira sudah berapa kali pihak keluarga Mbak F tidak angkat telepon?"
183	F	Mungkin 3-4 kali. Akhir-akhir ini aja sih. Saya merasa tidak dianggap karena saya merasa kalau tidak bisa membantu perekonomian keluarga.
184		
185	P	Lalu bagaimana perasaan mbak F ketika pihak keluarga tidak angkat telepon?
186	F	Sedih, tapi, ya, gapapa, sih. Cuman sedih, tapi kita kan gak boleh berlarut-larut. Saya harus bangkit dan membuktikan bahwa saya di sini baik-baik saja.
187		

188	P	Biasanya ketika telepon dengan pihak keluarga, respon keluarga bagaimana?
189	F	Ya nanya bagaimana kabarnya? Sehat-sehat kah atau ada yang tidak beres dengan kesehatan saya? Kalau orang tua biasanya menanyakan kapan saya pulang. Cuman, kan, saya sendiri gatau baru bisa pulang kapan, kan?
190		
191		
192	P	Bagaimana perasaan Mbak F ketika ditanya seperti itu?
193	F	Senang, sedih, tapi lebih banyak senang karena keluarga saya peduli. Saya senang, sih, bertemu dengan Kak Sekar seperti sekarang. Bisa berbicara banyak jadi tidak perlu saya pendam sendirian.
194		
195	P	Apakah kehadiran saya seperti saat ini dapat sedikit meringankan resah Mbak F?
196	F	Sangat meringankan. Terima kasih, Kak Sekar. Semoga Kak Sekar sehat selalu, ya, Kak?



Nama / Inisial : M

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 30 tahun

Daerah Asal : Jawa Tengah

Status : Informan Pelaku

Keterangan : (M) = Informan Pelaku; (P) = Peneliti

BARIS	INISIAL	VERBATIM
<b>Hari Pertama [ Kode: W1.IP2.M ]</b>		
1	P	Selamat siang. Perkenalkan, saya Sekar dari pemegang Universitas Muhammadiyah Malang. Apabila ada sesuatu yang ingin Mbak ceritakan, silahkan bercerita saja, ya, Mbak? Semuanya bersifat rahasia, jadi Mbak tidak perlu khawatir. Sebelumnya, ini dengan Mbak siapa?
2		
3		
4	M	Halo, Kak Sekar. Saya Muttiya dari Jawa.
5	P	Wah saya juga dari Jawa. Saya Jawa Timur. Mbak Jawa mana?
6	M	Saya Jawa Tengah, Kak. Kakak Jawa Malang, ya?
7	P	Iya betul sekali. Mbak gimana ceritanya bisa bekerja di Malaysia sini? Boleh diceritakan?
8	M	Saya berangkat ke Malaysia dengan tujuan membantu perekonomian keluarga, Kak, tapi ternyata saya malah mendapat hal yang tidak sesuai, negatif, jadi saya memutuskan untuk pulang lagi ke Indoneisa. Ingin saya pulang.
9		
10		
11	P	Mbak sudah berapa lama berada di Malaysia?
12	M	Lima bulan berada di Malaysia dan aktif bekerja tiga bulan di restoran.
13	P	Pengalaman selama bekerja bagaimana, Mbak?
14	M	Senengnya kalau dapet uang. Selebihnya, ya, bisa dibilang sedih karena saya, kan, selama kerja dilarang beribadah, Kak, hehe ....
15		
16	P	Dilarangnya seperti apa itu, Mbak?

17	M	Saya pernah dipukul sama majikan memakai telapak tangan kosong. Setelah kejadian itu saya udah takut untuk melaksanakan sholat. Saya juga dipaksa memakan babi, mencuci daging babi, minum alkhohol, dan melakukan “hubungan seksual” dengan teman-teman majikan saya.
18		
19		
20	P	Lalu perasaan Mbak dan respons Mbak dari kejadian itu bagaimana?
21	M	Merasa sangat kotor karena tidak bisa menolak dan melawan aturan itu. Di sisi lain, saya juga butuh uang, butuh gaji, takutnya kalo saya melawan malah nanti kena penjara. Jadi, mulai dari situ, saya kabur pergi ke KJRI ini.
22		
23		
24	P	Mbak ke KJRI Pergi sendiri kah?
25	M	Iya, saya naik bus. Saya harap di sini saya bisa aman.
26	P	Selama di <i>shelter</i> , apakah Mbak melakukan sholat?
27	M	Tidak, Kak, saya hanya berdoa, doa orang yang terdzolimi saja. Saya belum pernah sholat. Kakak bisa bantu saya, ya?
28		
29	P	Bisa. Besok saya siapkan buku bacaan, ya? Besok kita mulai sholat?
30	M	Oke, Kak. Terima kasih, ya, Kak. Besok saya sempatkan.
31	P	Ada yang perlu ditanyakan atau diceritakan lagi, Mbak?
32	M	Cukup, Kak.
33	P	Oke baik. Terima kasih, ya, sudah mau berbagi cerita bersama saya? Besok kita bertemu lagi. Sehat selalu, Mbak M.
34		
35	M	Siap, Kak. Terima kasih. Kakak juga sehat sehat, ya?
<b>Hari ke-2 [ Kode : W2.IP2.M ]</b>		
36	P	Apakah saudara tidak menerima dan menghakimi kelemahan kekurangan saudara?
37	M	Sedih, kadang menerima, kadang gak.
38	P	Ketika saudara sedang terpuruk, apakah saudara cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah?
39	M	Gak terpaku, tetapi saya harus tahu penyebab saya terpuruk.
40	P	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saudara, apakah saudara melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati oleh semua orang?
41		
42	M	Iya. Semua orang mengalami kesulitan hidup.
43	P	Ketika saudara memikirkan kekurangan yang dimiliki, hal tersebut akan membuat diri saudara terkucil dari seisi dunia?
44		



45	M	Tidak, pasti semua orang memiliki kekurangan.
46	P	Saudara mencoba untuk mencintai diri saudara ketika sedang merasakan sakit secara emosional?
47	M	Iya, pasti menyayangi diri sendiri.
48	P	Ketika saudara gagal pada suatu hal yang penting menurut saudara, apakah saudara larut dalam perasaan tidak mampu?
49		
50	M	Kadang iya. Kadang gak. Ya, pasrah.
51	P	Ketika saudara merasa sedih, apakah saudara mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saudara?
52		
53	M	Iya, semua orang mengalami.
54	P	Di waktu-waktu yang sangat sulit, apakah saudara cenderung bersikap keras pada diri sendiri?
55	M	Iya, saya harus keras dengan diri sendiri supaya menjadi pribadi yang lebih baik.
56	P	Ketika sesuatu membuat saudara kesal, apakah saudara berusaha menjaga emosi agar tetap stabil?
57	M	Saya sulit mengendalikan emosi.
58	P	Ketika saudara merasa tidak mampu pada beberapa hal, saudara akan mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang lain?
59		
60	M	Kadang iya. Kadang sedih banget kalau tidak bisa seperti orang lain karena, kan, kita sama-sama manusia, makhluk sempurna.
61		
62	P	Apakah saudara tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian negatif yang saudara miliki?
63	M	Kadang merasa pengen menjadi yang terbaik.
64	P	Ketika saudara mengalami waktu sulit, apakah saudara akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saudara butuhkan?
65		
66	M	Iya, saya selalu memberikan yang terbaik terhadap diri saya.
67	P	Ketika saudara merasa sedih, apakah saudara cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saudara?
68		
69	M	Iya bisa mungkin lebih bahagia.
70	P	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, apakah saudara mencoba untuk melihat situasi secara berimbang?
71	M	Iya, kan semua hal harus berimbang antara baik dan buruk.
72	P	Ketika saudara melihat aspek-aspek diri saudara yang tidak disukai, apakah saudara merasa sedih pada diri sendiri?
73	M	Iya, merasa takdir dalam diri saya tidak adil. Kalau adil, saya tidak berada disini. Saya tidak suka ketika diri saya diinjak-injak orang lain. Saya selalu sedih ketika diperlakukan seperti itu. Saya bingung gimana merubahnya.
74		

75	P	Ketika saudara gagal pada suatu hal yang penting, apakah saudara berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar?
76		
77	M	Kadang wajar, kadang tidak. Tergantung dalam kegagalan seperti apa. Kalau gagal menjadi manusia yang baik hati itu tidak wajar menurut saya.
78		
79	P	Ketika saudara sungguh menderita, apakah saudara cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup?
80		
81	M	Semua orang menjalani penderitaan, tetapi penderitaan akan membawa kepada kebahagiaan. Tuhan itu selalu memberi yang tidak terduga. Sekarang mungkin di atas, besok bisa di bawah.
82		
83	P	Apakah saudara bersikap baik terhadap diri saudara sendiri saat mengalami penderitaan?
84	M	Iya, selalu. Kalau saya jahat dengan diri saya, siapa yang akan berlaku baik dengan diri saya? Orang lain tidak mungkin. Siapa yang peduli?
85		
86	P	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, apakah saudara terbawa perasaan?
87	M	Iya, saya mudah baper.
88	P	Apakah saudara bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saudara sendiri saat mengalami penderitaan?
89	M	Tidak, saya selalu bersikap baik dengan diri saya sendiri.
90	P	Ketika saudara sedang terpuruk, apakah saudara mencoba menanggapi perasaan yang dirasakan dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan?
91		
92	M	Iya, selalu diselimuti rasa ingin tahu.
93	P	Apakah saudara bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan yang saudara miliki?
94	M	Kadang toleran, kadang tidak. Tergantung kelemahannya.
95	P	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, apakah saudara cenderung membesar-besarkan hal tersebut?
96	M	Tidak, saya memaafkan walaupun sulit dilupakan. Saya selalu ingat ketika saya disakiti.
97	P	Ketika saudara gagal pada hal yang penting bagi saudara, apakah cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut?
98		
99	M	Kadang iya, merasa tidak terbantu.
100	P	Apakah saudara mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian yang tidak saudara sukai?
101	M	Iya bersabar, saya akan selalu bersabar.

### Lampiran 2. Tabel Catatan Observasi

No	Subjek	Perilaku Dimunculkan
1.	Subjek 1-F	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memainkan jari tangan</li> <li>2. Memainkan rambut</li> <li>3. Sering kali melihat ke arah atas</li> <li>4. Menatap mata lawan bicara</li> <li>5. Sering kali melihat ke arah bawah (kaki subjek)</li> </ol>
2.	Subjek 2-M	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memainkan jari tangan</li> <li>2. Memalingkan wajah</li> <li>3. Sering kali melihat ke arah bawah</li> <li>4. Memainkan kaki</li> </ol>

### Lampiran 3. Tabel Kategorisasi

#### Latar Belakang Menjadi Pekerja Migran (PMI)

Sumber Data	Initial Code	Code	Category
<p>“Saya takut karena, kan, saya pergi ke Malaysia dengan tujuan untuk bekerja, membantu perekonomian keluarga .... Karena saya mengacu pada uang, uang, dan uang.” (W1.IP1.F: 12-14)</p> <p>“Saya berangkat ke Malaysia dengan tujuan membantu perekonomian keluarga, Kak .... Senengnya kalau dapet uang. Selebihnya, ya, bisa dibilang sedih karena saya, kan, selama kerja dilarang beribadah, Kak, hehe....” (W1.IP2.M: 8-10)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencari uang</li> <li>2. Membantu perekonomian keluarga</li> </ol>	P.1.1 Faktor Ekonomi	P.1 Latar Belakang Menjadi PMI

### Pengalaman Traumatis Selama Menjadi Pekerja Migran Indonesia (PMI)

Sumber Data	Initial Code	Code	Category
<p>“Kejadiannya itu saya pernah ketika sholat, kepala belakangnya dipukul dengan batu bata hingga tersungkur jatuh. Mulai dari situ saya punya <i>epilepsy</i>.” (W1.P1.F: 50-56)</p> <p>“Saya pernah dipukul sama majikan memakai telapak tangan kosong. Setelah kejadian itu saya udah takut untuk melaksanakan sholat.” (W1.IP2.M: 17-19)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala dipukul dengan batu.</li> <li>2. Dipukul dengan tangan kosong.</li> </ol>	P.2.1 Kekerasan Fisik	P.2 Pengalaman Traumatis
<p>“Tetapi sama saja kak, saya tidak diperbolehkan ibadah. Kalau saya ibadah diancam akan dibunuh.” (W1.IP1.F: 25-28)</p> <p>“Hehe, itu Al-Qur’an dibakar di atas bak sampah sambil mengatakan ‘Setan kau Fero! Benda apa ini. Pergi kau benda Iblis!’ Saya sakit hati dikata iblis.” (W1.P1.F: 63-65)</p> <p>“Iya, jadi saya diancam, ‘Kamu tidak akan saya beri pekerjaan jika beribadah di rumah ini.’ Mulai dari situ, saya sudah tidak pernah sholat, Kak.” (W1.P1.F: 17-20)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diancam dibunuh</li> <li>2. Dihina dengan sebutan Iblis.</li> <li>3. Diancam tidak diberi pekerjaan.</li> </ol>	P.2.2 Kekerasan Verbal	
<p>“Saya juga dipaksa melakukan hubungan seksual dengan teman-teman majikan saya.” (W1.IP2.M: 17-19)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dipaksa melakukan hubungan seksual.</li> </ol>	P.2.3 Kekerasan Seksual	
<p>“Saya di sini disuruh banyak hal haram, Kak. Mulai mencuci daging babi sampai kadang juga dipaksa makan dengan alasan mencicipi masakan.”</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dipaksa melakukan hal haram.</li> <li>2. Disuruh mencuci</li> </ol>	P.2.4 Kekerasan Emosional	

<p>(W1.P1.F: 39-41)</p> <p>“Saya juga dipaksa memakan babi, mencuci daging babi, minum alkohol.” (W1.P2.M: 17-19)</p> <p>“Udah pegang babi, udah dilarang sholat sampai baca Al-Qur’an juga dilarang. Sedih saya, Kak.” (W1.P1.F: 67-69)</p>	<p>daging babi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dipaksa makan daging babi</li> <li>4. Dipaksa minum alkohol</li> <li>5. Dipaksa pegang babi</li> </ol>		
--	---	--	--

### Pengalaman dalam Menghadapi Masalah Selama Bekerja sebagai Pekerja Migran Indonesia (PMI)

Sumber Data	Initial Code	Code	Category
<p>“Tapi saya bisa apa? Kalau saya melawan malah nanti saya bisa dibunuh bahkan mati tersungkur. Saya hanya pembantu, tidak berperan lebih.” (W1.IP1.F: 63-65)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merendahkan diri sebagai pembantu</li> </ol>	<p>P.3.1 <i>Self-Deprecation</i></p>	<p>P.3 Sikap terhadap Masalah</p>
<p>“Merasa sangat kotor karena tidak bisa menolak dan melawan aturan itu.” (W1.IP2.M: 21-23)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kotor karena tidak bisa menolak.</li> <li>2. Kotor karena tidak bisa melawan.</li> </ol>	<p>P.3.2 <i>Self-Blame</i></p>	
<p>“Penderitaan dalam hidup? Pasti semua orang, cuma terkadang saya merasa paling menderita.” (W2.IP1.F: 152-153)</p> <p>“Saya mudah baper.” (W2.P2.M: 87)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa paling menderita</li> <li>2. Mudah baper</li> </ol>	<p>P.3.3 <i>Self-Judgement</i></p>	
<p>“Saya menerima kelemahan dan kekurangan dalam diri, namun terkadang saya sedih (sambil mengusap wajah).” (W2.IP1.F: 94-95)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kelemahan diri</li> </ol>	<p>P.3.4 Penerimaan</p>	

<p>“Sedih, kadang menerima, kadang gak.” (W2.IP2.M: 37)</p>	<p>2. Menerima kekurangan diri</p>		
<p>“Sudah jahat, sok pula. Saya mau kabur tapi takut gaji saya tidak dibayarkan. Tetapi di sini saya gak hanya diam. Kadang kalau sudah di luar batas sabar, biasanya saya melawan untuk menjaga diri saya sendiri.” (W1.IP1.F: 50-56)</p> <p>"Merasa sangat kotor karena tidak bisa menolak dan melawan aturan itu. Di sisi lain saya juga butuh uang, butuh gaji, takutnya kalo saya melawan malah nanti kena penjara. Jadi mulai dari situ saya kabur pergi ke KJRI ini." (W1.IP2.M: 21-23)</p>	<p>1. Melawan untuk menjaga diri. 2. Kabur ke KJRI</p>	<p>P.4.1 <i>Self-Defense</i></p>	<p>P.4 Tindakan terhadap Masalah</p>
<p>“Saya mau bisa ibadah lagi, saya mau bisa sholat, baca Al-Qur’an, saya mau bisa dzikir lagi.” (W2.IP1.F: 76)</p> <p>“Iya. Saya harus keras dengan diri sendiri supaya menjadi pribadi yang lebih baik” (W2.IP2.M: 55)</p>	<p>1. Keinginan bibradah 2. Keinginan sholat 3. Keinginan membaca AL-Qur’an 4. Keinginan dzikir 5. Keinginan menjadi pribadi yang lebih baik</p>	<p>P.4.2 <i>Future Planning</i></p>	

### Hal Pendahulu yang Memengaruhi *Self-Compassion* Pekerja Migran Indonesia (PMI)

Sumber Data	Initial Code	Code	Category
<p>"Semua orang pasti sedih dan semua kesedihan pasti akan berlalu." (W2.IP1.F: 115)</p>	<p>1. Kesedihan pasti berlalu 2. Semua orang</p>	<p>P.5.1 Pandangan terhadap</p>	<p>P.5 Antarseden <i>Self-Compassion</i></p>

<p>"Iya, semua orang mengalami kesulitan hidup." (W2.IP2.M: 42)</p>	<p>mengalami kesulitan</p>	<p>Masalah</p>	
<p>"Semua orang melewati kok, saya yakin. Allah itu adil." (W2.IP1.F: 102-103)</p> <p>"Semua orang menjalani penderitaan. Tetapi penderitaan akan membawa kepada kebahagiaan. Tuhan itu selalu memberi yang tidak terduga. Sekarang mungkin di atas, besok bisa di bawah." (W2.IP2.M: 81-82)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allah itu adil</li> <li>2. Semua orang menjalani penderitaan</li> <li>3. Penderitaan membawa kebahagiaan</li> <li>4. Tuhan maha pemberi</li> </ol>		
<p>"Kadang saya bermain selimut sambil memberi semangat ke diri sendiri." (W2.IP1.F: 92)</p> <p>"Tidak kak, saya hanya berdoa doa orang yang terdzolimi saja. Saya belum pernah sholat." (W1.IP2.M: 27-28)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain selimut</li> <li>2. Melafazkan doa orang terdzolimi.</li> </ol>	<p>P.5.2 Strategi Coping Stres</p>	
<p>"Saya sulit untuk mengendalikan emosi, jadi saya salurkan aja. Kadang saya marah langsung sama orang yang terlibat .... Saya gak melihat sesuatu hanya sebelah mata, tapi juga sampe perasaan. Saya sering terbawa perasaan. Kadang sampe gak enak makan." (W2.IP1.F: 120-121;158-159)</p> <p>"Kadang sedih banget kalau tidak bisa seperti orang lain. Karna kan kita sama-sama manusia, makhluk sempurna." (W2.IP2.F: 160-161)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memarahi orang yang terlibat</li> <li>2. Memandang semua orang sama</li> </ol>		



<p>"Senang, sedih, tapi lebih banyak senang karena keluarga saya peduli. Saya senang sih bertemu dengan kak Sekar seperti sekarang. Bisa berbicara banyak jadi tidak perlu saya pendam sendirian." (W3.IP1.F: 193-194)</p> <p>"Iya. Saya harus keras dengan diri sendiri supaya menjadi pribadi yang lebih baik." (W2.IP2.M: 55)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dukungan emosional</li> <li>2. <i>Self-reliance</i></li> </ol>	<p>P.5.3 Dukungan Sosial</p>	
--	--	------------------------------	--

**Lampiran 4. Tabel Konsep**

<i>Category</i>	<i>Subcategory</i>	<i>Pattern</i>
<p>P.1 Latar Belakang Menjadi PMI</p>	<p>P.1.1 Faktor Ekonomi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alasan utama kedua subjek menjadi PMI adalah faktor ekonomi, yakni untuk mendapatkan uang.</li> <li>- Kemudian, uang tersebut digunakan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.</li> </ul>
<p>P.2 Pengalaman Traumatis</p>	<p>P.2.1 Kekerasan Fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selama bekerja dengan majikan di Malaysia, kedua PMI mendapatkan kekerasan fisik langsung, yakni dipukul dengan tangan kosong.</li> <li>- Subjek juga mendapatkan pukulan dengan benda tumpul.</li> </ul>
	<p>P.2.2 Kekerasan Verbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kedua PMI mendapatkan kekerasan verbal berupa ancaman, yakni diancam tidak akan diberi pekerjaan dan diancam dibunuh jika tetap melaksanakan sholat.</li> <li>- Kedua PMI juga mengalami penghinaan dari majikan dengan sebutan yang kurang pantas.</li> </ul>
	<p>P.2.3 Kekerasan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI dipaksa melakukan hubungan seksual oleh majikannya.</li> </ul>


	Seksual	
	P.2.4 Kekerasan Emosional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI dipaksa untuk tidak melakukan kewajibannya sebagai muslim, yakni dilarang melaksanakan sholat dan membaca Al-Qur'an.</li> <li>- PMI dipaksa untuk mendekati hal-hal yang diharapkan sebagai muslim, yakni menyentuk dan mengonsumsi babi serta alcohol.</li> <li>- PMI merasa martabat sebagai muslim sedang diinjak.</li> </ul>
P.3 Sikap terhadap Masalah	P.3.1 <i>Self-Deprecation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI menunjukkan depresinya dengan merendahkan diri sendiri.</li> </ul>
	P.3.2 <i>Self-Blame</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI menunjukkan rasa bersalah pada diri sendiri dengan menganggap bahwa semua trauma yang didapatkan adalah kesalahan diri mereka sendiri.</li> </ul>
	P.3.3. <i>Self-Judgement</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Akibat semua pengalaman traumatis yang didapatkan, PMI merasa bahwa merekalah yang paling menderita.</li> <li>- PMI menganggap bahwa pengalaman traumatis yang diterima tidak akan ada jika mereka tidak membawa perasaan dalam bekerja.</li> </ul>
	P.3.4 Penerimaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam menyikapi masalah, PMI sama sekali tidak menyesal, tetapi bersikap menerima dengan mencoba memperbaiki diri dengan cara kembali mendekatkan diri kepada Tuhan, mulai sholat dan membaca Al-Qur'an kembali.</li> <li>- Meskipun mengaku sulit mengendalikan emosi, PMI mengaku tidak menaruh dendam pada semua mantan majikan yang menjadi penyebab mendapatkan trauma.</li> </ul>
P.4 Tindakan	P.4.1 <i>Self-Defense</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI tidak tinggal diam saat mendapatkan kekerasan yang dirasa sudah melebihi batas.</li> <li>- PMI melakukan perlawanan secara fisik berupa pukulan ataupun secara verbal dengan</li> </ul>

terhadap Masalah		<p>memahami orang yang terlibat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Di saat PMI sudah tidak mampu, PMI menunjukkan pembelaannya dengan pergi ke KJRI untuk meminta perlindungan.</li> </ul>
	P.4.2 <i>Future Planning</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah berhasil melarikan diri dari majikan, PMI mulai menata kembali kehidupan mereka.</li> <li>- Dimulai dengan kembali melaksanakan kewajiban mereka sebagai umat, yakni melaksanakan sholat dan membaca ayat suci Al-Qur'an.</li> </ul>
P.5 Antarseden <i>Self-Compassion</i>	P.5.1 Pandangan terhadap Masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI berkeyakinan bahwa setiap masalah yang dialami adalah bersifat sementara, kesedihan dan kesulitan yang dialami pasti akan berlalu.</li> <li>- PMI juga memiliki pandangan bahwa semua orang pasti memiliki masalahnya masing-masing dan penderitaan.</li> <li>- Tidak lupa akan statusnya, PMI merasa bahwa semua yang dialami adalah takdir yang sudah ditetapkan oleh Tuhan dengan adil dan selalu ada jalan keluar.</li> </ul>
	P.5.2 Strategi Coping Stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam meredakan emosi, PMI biasanya melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan, seperti memainkan selimut.</li> <li>- PMI juga melepaskan emosi dengan cara memarahi orang yang terlibat dan menangis.</li> </ul>
	P.5.3 Dukungan Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah berada di shelter KJRI, PMI merasa seperti menemukan keluarga baru.</li> <li>- PMI mendapatkan dukungan emosional dari sesama PMI dan pengurus <i>shelter</i> KJRI.</li> </ul>


<i>Pattern</i>	<b>Keterangan</b>
Latar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keputusan menjadi seorang PMI dilatarbelakangi oleh adanya keinginan untuk memenuhi kebutuhan dan obsesi terhadap uang.</li> <li>- PMI memutuskan bekerja di luar negeri untuk mendapatkan pekerjaan dan membantu perekonomian keluarga di Indonesia dan diri sendiri.</li> </ul>
Kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selama bekerja dengan majikan di Malaysia, kedua PMI mendapatkan kekerasan fisik langsung, yakni dipukul dengan tangan kosong.</li> <li>- Subjek juga mendapatkan pukulan dengan benda tumpul.</li> <li>- Kedua PMI mendapatkan kekerasan verbal berupa ancaman, yakni diancam tidak akan diberi pekerjaan dan diancam dibunuh jika tetap melaksanakan sholat.</li> <li>- Kedua PMI juga mengalami penghinaan dari majikan dengan sebutan yang kurang pantas.</li> <li>- PMI dipaksa melakukan hubungan seksual oleh majikannya.</li> <li>- PMI dipaksa untuk tidak melakukan kewajibannya sebagai muslim, yakni dilarang melaksanakan sholat dan membaca Al-Qur'an.</li> <li>- PMI dipaksa untuk mendekati hal-hal yang diharapkan sebagai muslim, yakni menyentuk dan mengonsumsi babi serta alkohol.</li> <li>- PMI merasa martabat sebagai muslim sedang diinjak.</li> </ul>
Sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI menunjukkan depresinya dengan merendahkan diri sendiri.</li> <li>- PMI menunjukkan rasa bersalah pada diri sendiri dengan menganggap bahwa semua trauma yang didapatkan adalah kesalahan diri mereka sendiri.</li> <li>- Akibat semua pengalaman traumatis yang didapatkan, PMI merasa bahwa merekalah yang paling menderita.</li> <li>- PMI menganggap bahwa pengalaman traumatis yang diterima tidak akan ada jika mereka tidak membawa perasaan dalam bekerja.</li> <li>- Dalam menyikapi masalah, PMI sama sekali tidak menyesal, tetapi bersikap menerima dengan mencoba memperbaiki diri dengan cara kembali mendekatkan diri keada Tuhan, mulai sholat dan membaca Al-Qur'an kembali.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meskipun mengaku sulit mengendalikan emosi, PMI mengaku tidak menaruh dendam pada semua mantan majikan yang menjadi penyebab mendapatkan trauma.</li> </ul>
Tindakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI tidak tinggal diam saat mendapatkan kekerasan yang dirasa sudah melebihi batas.</li> <li>- PMI melakukan perlawanan secara fisik berupa pukulan ataupun secara verbal dengan memahami orang yang terlibat.</li> <li>- Di saat PMI sudah tidak mampu, PMI menunjukkan pembelaannya dengan pergi ke KJRI untuk meminta perlindungan.</li> <li>- Setelah berhasil melarikan diri dari majikan, PMI mulai menata kembali kehidupan mereka.</li> <li>- Dimulai dengan kembali melaksanakan kewajiban mereka sebagai umat, yakni melaksanakan sholat dan membaca ayat suci Al-Qur'an.</li> </ul>
Antarseden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PMI berkeyakinan bahwa setiap masalah yang dialami adalah bersifat sementara, kesedihan dan kesulitan yang dialami pasti akan berlalu.</li> <li>- PMI juga memiliki pandangan bahwa semua orang pasti memiliki masalahnya masing-masing dan penderitaan.</li> <li>- Tidak lupa akan statusnya, PMI merasa bahwa semua yang dialami adalah takdir yang sudah ditetapkan oleh Tuhan dengan adil dan selalu ada jalan keluar.</li> <li>- Dalam meredakan emosi, PMI biasanya melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan, seperti memainkan selimut.</li> <li>- PMI juga melepaskan emosi dengan cara memarahi orang yang terlibat dan menangis.</li> <li>- Setelah berada di <i>shelter</i> KJRI, PMI merasa seperti menemukan keluarga baru.</li> <li>- PMI mendapatkan dukungan emosional dari sesama PMI dan pengurus <i>shelter</i> KJRI.</li> </ul>

Lampiran 5. *Informed Consent*



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



### KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Klien : F  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tanggal lahir/umur : 3 Mei 1996 / 27  
 Alamat : NTT Flores (KJRI)


Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh staf laboratorium psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:


1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses asesmen/intervensi yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

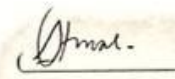
Mahasiswa




Responden



Mengetahui,





<b>Kampus I</b> Jl. Bawangan 1 Malang, Jawa Timur P +62 341 551 212 (Kantong) F +62 341 805 435	<b>Kampus II</b> Jl. Bawangan Sutam No 188 Malang, Jawa Timur P +62 341 551 749 (Kantong) F +62 341 582 561	<b>Kampus III</b> Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur P +62 341 804 218 (Kantong) F +62 341 805 435 L sekretariat@umm.ac.id
--	--	---





UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



### KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Klien : M  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tanggal lahir/umur : 27 Juni 1993 / 30  
 Alamat : Jawa Tengah (KJRI)

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh staf laboratorium psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses asesmen/intervensi yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

Mahasiswa

Responden

*Dones*  
 \_\_\_\_\_

*Mu*  
 \_\_\_\_\_

Mengetahui,

*Amul.*  
 \_\_\_\_\_



Kampus I  
 Jl. Bondung I Malang, Jawa Timur  
 P. +62 341 551 203 (Surabaya)  
 F. +62 341 803 435

Kampus II  
 Jl. Bencourah Suci No. 183 Malang, Jawa Timur  
 P. +62 341 551 183 (Surabaya)  
 F. +62 341 567 061

Kampus III  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang Jawa Timur  
 D. +62 341 504 335 (Surabaya)  
 F. +62 341 870 831  
 E. [rektor@umm.ac.id](mailto:rektor@umm.ac.id)



## Lampiran 6. Hasil Uji Verifikasi Analisis Data dan Uji Plagiasi



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/49/Lab-Psi/UMMI/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Agnes Sekar Langit  
 NIM : 202010230311306  
 Dosen Pembimbing : 1) Sofa Amalia, S.Psi., M.Si  
 2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.  
 Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~
2. Cek Plagiasi  
 Hasil: Lulus/Perbaikan  
 Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Self-Compassion Pada PMI Yang Memiliki Pengalaman Tidak Diperbolehkan Ibadah Oleh Majikan	25%	7%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 8 Januari 2024

Petugas Cek

*[Signature]*  
 Navy Tri Indah Sari, M.Si