

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

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

**ABSTRAK**

Dalam aktifitas sehari-hari, *psychological well-being* erat kaitannya dengan kualitas pekerjaan yang dihasilkan oleh seseorang. Dapat dipastikan jika seseorang memiliki kualitas *psychological well-being* tinggi maka kualitas pekerjaan juga optimal demikian sebaliknya. Hal ini juga berlaku bagi semua orang termasuk para pendamping anak yang memiliki risiko terlibat dalam kasus *human trafficking*. Peran pendamping yang dijalani oleh kedua partisipan cukup rumit, karena selain berkaitan dengan tanggung jawab pekerjaan, jumlah jam kerja yang berlebihan serta lingkungan pekerjaan yang penuh dengan tekanan turut memengaruhi kualitas *psychological well-being*. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki oleh pendamping anak, melalui intervensi pelatihan *self-compassion* yang dilakukan sebanyak tujuh sesi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *experiment single case* dengan *A-B-A design*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan pendamping anak yang memiliki risiko terlibat dalam kasus *human trafficking*. Alat ukur *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Ryff (1995), disesuaikan dengan kondisi partisipan. Berdasarkan hasil pengukuran *psychological well-being* pada *baseline phase* (A1), skor partisipan Meliau 110 dan Sanggau 114. Sedangkan hasil pengukuran di *treatment phase* (B), skor partisipan Meliau 155 dan Sanggau 138. Pada tahap hasil pengukuran di *baseline phase* (A2), skor partisipan Meliau 165 dan skor partisipan Sanggau 146. Peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan *self-compassion* terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada pendamping anak yang memiliki risiko terlibat kasus *human trafficking*. Adanya aspek yang tidak berubah pada aspek tujuan hidup pada kedua partisipan karena kondisi yang sudah tinggi sejak awal pemeriksaan, sedangkan perbedaan peningkatan skor pada setiap aspek dipengaruhi oleh waktu yang dibutuhkan dalam mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

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

# **THE EFFECT OF SELF-COMPASSION TRAINING TO IMPROVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHILD FACILITATOR RISKING HUMAN TRAFFICKING**

Name: Partika Dhimas Pangestu, S.Psi.  
Dicipline/Study Program: Magister Psikologi Profesi  
Contributor: Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog.,  
Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

## **ABSTRACT**

In daily activities, psychological well-being is intimately connected with the quality of the work produced by someone. If one has a certain quality of psychological well-being is high then the quality of the work also optimally so otherwise. This also applies to everyone including the child facilitator that has a risk of being involved in the case of human trafficking. The role of facilitator by both participants is quite complicated, because in addition to the responsibilities associated with the job, the amount of excessive working hours and work environment filled with hardness, affect the quality of the psychological well-being. The purpose of the research is to improve psychological well-being that is owned by the companion of the child, through the intervention of self-compassion training conducted as many as seven sessions. This research uses the approach of single case experiment with A-B-A design. Participants who are involved in this research is a great companion to the child who has the risk involved in the case of human trafficking. Measuring psychological well-being used in the study was developed by Ryff (1995), adapted to the conditions of the participants. The results of the measurement of psychological well-being at baseline phase (A1), Meliau score is 110 and 114 to Sanggau. Measurement in the treatment phase (B), Meliau had score 155 and 138 to Sanggau. Measurement results in the baseline phase (A2), Meliau had score 165 and Sanggau 146. Researchers concluded that the training of self-compassion shown to be effective in improving the psychological well-being of companion on a child who has the risk involved cases of human trafficking. The existence of aspects that do not change on the purpose of life on both participant because of a condition that is already high since the beginning of the first measurement, whereas the difference in the increase in score on every aspect is affected by the time needed to apply in everyday of life.

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