

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA PADA WANITA YANG
PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**

SKRIPSI



Oleh :

Fatahya

14320197

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA PADA WANITA YANG
PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

Fatahya

14320197

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PERTUMBUHAN
PASCA TRAUMA PADA WANITA YANG PERNAH MENGALAMI
KEKERASAN DALAM PACARAN**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk

Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

17 APR 2018


Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

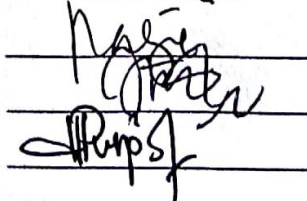
Ketua Prodi


Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M. Psi.

Dewan Penguji

1. Libbie Annatagia, S.Psi., M. Psi.
2. Rr. Indahria Sulistyarini, S. Psi., M. Psi.
3. Endah Puspita Sari, S. Psi., M. Psi.

Tanda Tangan



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fatahya
No. Mahasiswa : 14320197
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Pertumbuhan Pasca Trauma Pada Wanita Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, Skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai peneliti, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 17 April 2018

Yang menyatakan

The image shows a green postage stamp with the text 'METERAI TEMPEL' and '6000 ENAM RIBU RUPIAH'. It features a signature and the name 'Fatahya' written next to it. The stamp also includes a serial number '25948AEF962636721' and a small emblem.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin

Segala puji bagi Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya selama hidup inii, sehingga peneliti dapat menjalankan segala kewajiban sebagai hamba-Nya dengan penuh kemudahan.

Karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada :

Alm. Habib Said Idrus dan Atok Syarifah Nuraini

Terimakasih tas segala cinta dan kasih sayang yang berlimpah, dukungan dan bantuan dalam bentuk apapun, perhatian serta lantunan doa yang selalu terselip di setiap sepertiga malam. Semoga karya sederhana ini bisa menjadi ucapan terimakasih atas yang telah peneliti terima selama ini.

Abah Thabil Marothan dan Umi Syarifah Irza Irawati

Terimakasih tas segala cinta dan kasih sayang yang begitu berlimpah, dukungan dan bantuan dalam bentuk apapun, perhatian, air mata, tenaga dan pengorbanan, serta lantunan doa yang tak pernah putus di setiap sujud. Semoga karya sederhana ini bisa sedikit menjadi bentuk kecil pelipur lara.

Abang Firman Al-Firdaus

Terimakasih atas segala dukungan, perhatian, canda tawa dan pertengkaran yang selalu bisa membangkitkan semangat. Semoga karya kreatif abang bisa segera menyusul karya sederhana ini.

HALAMAN MOTTO

لَيْسَ لِاتِّسَاؤِ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ
لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

“ Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput darimu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.”

(Q.S. Al-Hadid [57] : 23)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah [94] : 5-6)

“ In any given moment, we have two option : to step forward into growth or to step back into safety.”

(Abraham Maslow)

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Puji dan syukur peneliti haturkan ke hadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala tauhid, rahmat dan karunia-Nya yang berlimpah dan tiada henti-hentinya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagai syarat memperoleh derajat sarjana S1 Psikologi. Shalawat dan salam pun peneliti haturkan kepada baginda besar umat Islam, Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi Wassalam* beserta para keluarga dan sahabat, yang telah memberikan arah dan pedoman hidup sebagaimana yang tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an dan hadist. Tak lupa pula doa dan rasa syukur peneliti haturkan atas kesehatan dan kelancaran yang diberikan Allah *Suhanahu Wa Ta'ala* di setiap langkah perjuangan peneliti, serta kekuatan, kemampuan dan semangat yang diberikan sejak hari pertama menduduki bangku perkuliahan hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini dengan lancar.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam penelitian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, dan bantuan berbagai pihak, baik bersifat material maupun non-material. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M. Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Rr Indahria Sulistyarini, S. Psi., M. Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA). Terimakasih atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat

bermanfaat bagi peneliti selama duduk di bangku perkuliahan.

4. Ibu Libbie Annatagia, S. Psi., M. Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS). Terimakasih atas waktu yang telah diluangkan di tengah kesibukan, serta tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, maupun pengetahuan selama mengerjakan skripsi. Terimakasih pula untuk perhatian, kesabaran, motivasi, dan kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi ini. Peneliti memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam tutur kata maupun perilaku yang tidak sengaja peneliti lakukan selama ini.
5. Ibu Endah Puspita Sari, S. Psi., M.Psi. dan Ibu Rr Indahria Sulistyarini, S. Psi., M. Psi. selaku Dosen Penguji Skripsi yang sudah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membantu serta mengarahkan penelitian ini menjadi lebih baik selama proses sidang pendadaran.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terimakasih atas segala ilmu pengetahuan dan bimbingan yang diberikan selama peneliti berkuliah, sehingga penulis dapat mengembangkan wawasan, kompetensi diri, dan bahkan kepribadian. Semoga ke depannya, peneliti dapat menyalurkan manfaat yang telah peneliti terima kepada orang banyak.
7. Staf Bagian Administrasi, Perkuliahan, Akademik, terutama Laboratorium Psikologi, yang dengan baik hatinya bersedia direpotkan selama proses perizinan.
8. Seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dan membantu penuh dalam penelitian ini, terimakasih atas segala keterbukaan dan sikap kooperatif selama proses pengambilan data. Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dan segala urusan yang sedang dihadapi mendapat kemudahan.
9. Umi tersayang Syarifah Irza Irawati, mesin pembangkit semangat yang tak pernah kehabisan energi. Terimakasih atas segala hal yang telah diberikan selama ini untuk peneliti, tak ada kata yang tepat untuk merangkum rasa terimakasih ini. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* selalu melimpahkan

rahmat dan kasih sayang pada umi. *Love you...*

10. Abah Thabil Marothan, terimakasih atas dukungan dan perhatian yang telah diberikan. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* selalu melimpahkan rahmat, kasih sayang, dan ridha-Nya kepada abah.
11. Abang Firman Al-Firdaus, terimakasih atas kasih sayang yang kadang tak tersampaikan karena perbedaan sudut pandang. Semoga karya abang cepat selesai dan diberi kemudahan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.
12. Seluruh keluarga besar Said Idrus Ahmad Al-Athas. Terimakasih atas perhatian, doa, dan dukungan yang telah diberikan. Semoga para cucu yang sekarang sedang berjuang menuju kesuksesan dapat membanggakan Habib.
13. Sahabat-sahabat yang selalu setia menunggu setiap keputungan peneliti dan menjadi pembangkit semangat saat motivasi meredup, IM2AD. Meski tak pernah bisa kumpul bersama karena jadwal libur yang beda-beda, semoga setelah ini bisa berkumpul kembali. Terimakasih selalu bersikap hangat di saat dunia terlalu kejam dan dingin.
14. Sahabat-sahabatku selama kuliah Husnul Khatimah, Mariyah Ulfah Husniah, dan Talitha Wira Quasimah. Terimakasih sudah menjadi teman berbincang hal-hal *absurd*, mulai dari celetukan tak berfaedah sampai *meme* receh. Semoga pertemanan selama 4 tahun terakhir tak kandas sampai di sini saja.
15. Reza Malik Akbar, teman yang setia setiap saat. Terimakasih atas segala doa dan perhatian yang telah diberikan selama ini, serta motivasi, bantuan dan dukungan ketika semangat sedang jatuh-jatuhnya. Terimakasih untuk selalu ada setiap peneliti butuh pertolongan.
16. Teman-teman HIMAPSI periode 2015/2016 dan 2016/2017, terimakasih atas begitu banyak pelajaran yang telah diberikan selama menjadi peneliti anggota. Tidak hanya tentang organisasi atau bekerja dalam kelompok, peneliti juga banyak belajar tentang hidup. Terimakasih atas kritik, saran, masukan dan pengalaman tak terlupakan yang mewarnai hari-hari peneliti selama menjadi mahasiswa.
17. Teman-teman sepergoyangan, Komunitas Borneo Malenggang. Terimakasih atas bantuan yang telah diberikan selama peneliti melakukan pengambilan

data. Terimakasih atas pengalaman yang ilmu seni tari yang telah diajarkan selama peneliti menjadi anggota KBM. Maafkan peneliti yang sering hilang ketika latihan rutin.

18. Seluruh teman-teman KKN Desa Pandean terutama Unit 334, Neki, Indi, Mayla, Nila, Ecang, Ilham, Adit, dan Prima. Jangan wacana! Ingat janji di awal pertemuan yang bilang jadi keluarga sampai kakek-nenek. *See you on top guys!*
19. Teman-teman Psikologi angkatan 2014 yang tak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, terimakasih atas bantuan, motivasi, dan pengalaman yang telah diberikan selama ini. Semoga perjuangan kita segera menumbuhkan hasil yang sepadan.
20. Seluruh pihak yang membantu dalam pengerjaan skripsi, terimakasih atas segala bentuk bantuan yang telah diberikan. Maafkan peneliti apabila terdapat kesalahan yang peneliti lakukan selama ini. Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

Akhir kata, peneliti memohon maaf apabila terdapat kesalahan maupun kekhilfan yang peneliti lakukan selama ini. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* membalas segala bentuk kebaikan yang telah diberikan. Semoga karya ini dapat menjadi referensi bagi pembaca dan peneliti-peneliti berikutnya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 17 April 2018

Peneliti

Fatahya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Pertumbuhan Pasca Trauma	16
1. Definisi	16
2. Aspek-aspek	18
3. Faktor yang Mempengaruhi	22
B. <i>Self-Compassion</i>	26
1. Definisi	26
2. Aspek-aspek	28

C. Dinamika Psikologis Antara <i>Self-compassion</i> dan Pertumbuhan Pasca Trauma	31
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III : METODE PENELITIAN	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Metode Pengumpulan Data	37
E. Validitas dan Reliabilitas	38
F. Metode Analisis Data	39
BAB IV : PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	41
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	41
1. Orientasi Kacah	41
2. Persiapan	42
3. Uji Coba Alat Ukur	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	46
C. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Subjek Penelitian	47
2. Deskripsi Data Penelitian	49
3. Uji Asumsi	51
4. Uji Hipotesis	53
5. Analisis Tambahan	54
D. Pembahasan	55
BAB V : PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Distribusi Item Skala Pertumbuhan Pasca Trauma</i>	37
Tabel 2	<i>Distribusi Item Skala Self-compassion</i>	38
Tabel 3	<i>Rencana Analisis Data Dan Taraf Signifikansi</i>	40
Tabel 4	<i>Distribusi penyebaran data dan jumlah subjek penelitian</i>	42
Tabel 5	<i>Distribusi Aitem Skala Pertumbuhan Pasca Trauma Setelah Uji Coba</i>	45
Tabel 6	<i>Distribusi Aitem Skala Self-Compassion Setelah Uji Coba</i>	45
Tabel 7	<i>Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia</i>	47
Tabel 8	<i>Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kekerasan</i>	48
Tabel 9	<i>Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Rentang Waktu dari Peristiwa Kekerasan</i>	48
Tabel 10	<i>Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Hubungan dengan Pelaku</i>	49
Tabel 11	<i>Pembagian Persentil Data Penelitian</i>	49
Tabel 12	<i>Rumus Norma Kategorisasi</i>	50
Tabel 13	<i>Kategorisasi Responden pada Variabel Pertumbuhan Pasca Trauma dan Self-compassion</i>	50
Tabel 14	<i>Hasil Uji Normalitas</i>	52

Tabel 15	<i>Hasil Uji Liniertitas</i>	52
Tabel 16	<i>Hasil Uji Hipotesis</i>	53
Tabel 17	<i>Hasil Uji Korelasi Aspek Self-Compassion dan Pertumbuhan Pasca Trauma</i>	54
Tabel 18	<i>Hasil Uji Beda Pertumbuhan Pasca Trauma berdasarkan Rentang Waktu dengan Peristiwa Kekerasan</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Uji Coba
Lampiran 2	Tabulasi Data Uji Coba Skala Pertumbuhan Pasca Trauma
Lampiran 3	Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 4	Hasil Analisis Butir
Lampiran 5	Skala Penelitian
Lampiran 6	Tabulasi Data Penelitian Skala Pertumbuhan Pasca Trauma
Lampiran 7	Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self-Compassion</i>
Lampiran 8	Uji Normalitas
Lampiran 9	Uji Linieritas
Lampiran 10	Uji Korelasi
Lampiran 11	Analisis Tambahan
Lampiran 12	Perhitungan Kategorisasi
Lampiran 13	Deskripsi Responden Penelitian

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA PADA WANITA YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN

Fatahya
Libbie Annatagia, S. Psi., M.Psi.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003), sedangkan variabel pertumbuhan pasca trauma diukur menggunakan *Post Traumatic Growth Inventory* (Tedeschi & Calhoun, 1996). Subjek penelitian merupakan 58 wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran baik dalam bentuk verbal-emosional, fisik, maupun seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ($r=0.241$; $p=0.034$; $p<0.05$).

Kata kunci : *self-compassion*, pertumbuhan pasca trauma, kekerasan dalam pacaran

ABSTRACT

This study aimed to examine the correlation between self-compassion and post traumatic growth in women who have experienced intimate partner violence. The hypothesis in this study is that there is positive correlation between self-compassion and post traumatic growth in women who have experienced intimate partner violence. Self-compassion were measured with Self-Compassion Scale (Neff, 2003) and post traumatic growth were measured with Post Traumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996). Research subjects were 58 womens who had experienced intimate partner violence either in verbal-emotional, physical, or sexual. The results showed that there was a positive correlation between self-compassion and post traumatic growth in women who have experienced intimate partner violence ($r = 0.241$; $p = 0.034$; $p < 0.05$).

Key words : *self-compassion, post traumatic growth, intimate partner violence*

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Erikson menganggap bahwa pada masa dewasa awal seorang individu memiliki tugas penting untuk mengembangkan hubungan yang intim (*intimacy*) dengan oranglain. Kebutuhan untuk membangun hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan penuh perhatian merupakan motivator penting dari tingkah laku (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Beberapa hubungan yang intim didasari oleh rasa cinta. Teori *the triangle of love* milik Stenberg (1986) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen dari cinta yaitu keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Kombinasi penuh dari ketiga komponen tersebut (*consummate love*) merupakan jenis cinta yang banyak diperjuangkan terutama dalam hubungan romantis (Stenberg, 1986). Perjuangan untuk mencapai *consummate love* dapat dimanifestasikan dalam suatu hubungan pernikahan.

Pada umumnya, sebelum memutuskan untuk menikah, sepasang individu akan menjalani proses pengenalan pribadi satu sama lain terlebih dahulu. Beberapa orang menjalani proses pengenalan pribadi ini dengan berpacaran. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) mendefinisikan pacar sebagai teman lawan jenis yang mempunyai hubungan berdasarkan cinta kasih atau bisa juga disebut kekasih. Berdasarkan pengertian tersebut, pacaran dapat dikatakan sebagai suatu hubungan dimana individu dapat memberi dan menerima cinta serta kasih sayang. Beberapa orang yang menjalani hubungan berpacaran memiliki keinginan untuk saling mengenal, memahami, dan memiliki pasangannya. Namun, dalam beberapa

kasus, rasa ingin memiliki dalam hubungan ini disalahartikan sebagai status kepemilikan. Status kepemilikan inilah yang kemudian membuat seseorang merasa memiliki hak untuk melakukan apapun kepada pasangannya, termasuk melakukan kekerasan secara fisik, psikis, bahkan seksual.

Wolfe dan Feiring (Trifiani & Margaretha, 2012) mengemukakan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat didefinisikan sebagai segala bentuk usaha yang dilakukan untuk mengontrol atau mendominasi pasangan secara fisik, seksual, atau psikologi yang mengakibatkan luka atau kerugian. Kekerasan dalam pacaran dapat dialami oleh wanita maupun pria. O'Keefe (2005) mengemukakan bahwa kekerasan non-seksual dalam hubungan pacaran dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan menerima lebih banyak dampak negatif dari kekerasan yang dialami. Hal ini dapat dipicu oleh adanya stigma masyarakat mengenai peran gender yang meletakkan laki-laki selalu lebih superior dibandingkan perempuan, sehingga perempuan cenderung memiliki percaya diri yang rendah. Gilligan (Santrock, 2007) mengemukakan bahwa pada remaja awal perempuan menyadari jika suatu budaya yang didominasi laki-laki tidak menghargai minat perempuan terhadap intimasi. Hal tersebut membuat perempuan mengalami dilema untuk memilih terlihat mementingkan diri sendiri (mandiri) atau bersikap lebih responsif terhadap orang lain. Ketika berjuang dengan dilema ini, perempuan mulai menunjukkan sikap bungkam yang seringkali menetap hingga dewasa dan dapat berubah menjadi depresi atau gangguan makan.

Kekerasan yang dilakukan dalam hubungan pacaran tidak hanya meliputi kekerasan yang menimbulkan luka fisik. Murray (Wishesa & Suprapti, 2014) membagi kekerasan dalam pacaran menjadi 3 bentuk kekerasan, yaitu kekerasan verbal dan emosional, kekerasan seksual, serta kekerasan fisik. Kekerasan verbal dan emosional meliputi tindakan memanggil pasangan dengan nama panggilan yang tidak pantas; memberi pandangan mengintimidasi; memeriksa setiap panggilan dan pesan singkat pada ponsel; membuat pasangan menunggu lama untuk telepon atau jemputan; menggunakan kata-kata kasar, berteriak, atau membentak; menguasai waktu pasangan; menjauhkan dari keluarga dan teman-teman; membuat pacar tidak nyaman; menyalahkan pacar ketika terdapat permasalahan; memanipulasi agar dirinya tampak menyedihkan; mengancam; menginterogasi, cemburu berlebihan, selalu curiga, selalu mengontrol kegiatan; dan mempermalukan di depan umum. Kekerasan seksual meliputi memaksa berhubungan seksual, memaksa untuk menyentuh bagian-bagian tubuh meski pacar tidak mengizinkan atau tidak menyukainya, serta memaksa untuk mencium meski pacar tidak menginginkannya. Sementara kekerasan fisik meliputi memukul, menampar, mendorong, mencengkram tangan untuk menghalangi pacar melakukan sesuatu, serta bertengkar atau bercanda yang menimbulkan sakit secara fisik.

Di Indonesia, kekerasan dalam pacaran menunjukkan angka yang tinggi dari tahun ke tahun. Berdasarkan Lembar Fakta Catatan Tahunan (Catahu) 2016 yang dipublikasikan oleh Komnas Perempuan, didapatkan hasil bahwa kekerasan dalam pacaran memiliki persentase 24% atau 2.734 kasus dari 11.207 kasus di

ranah KDRT/RP. Sementara itu, Lembar Fakta Catatan Tahunan (Catahu) 2017 menunjukkan bahwa untuk kekerasan dalam pacaran memiliki persentase 21% atau 2.171 kasus pada ranah KDRT/RP. Meski mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, data tersebut masih menunjukkan angka yang tinggi untuk kasus kekerasan terhadap perempuan. Hasil lainnya menunjukkan bahwa pada ranah KDRT/RP di tahun 2016 kekerasan fisik masih menempati persentase tertinggi yaitu 42% atau 4.281 kasus, diikuti kekerasan seksual 34% atau 3.495 kasus, kekerasan psikis 14% atau 1.451 kasus, dan kekerasan ekonomi 10% atau 978 kasus (Komnas Perempuan, 2017). Namun, data yang cukup mengejutkan adalah data mengenai pelaku kekerasan seksual tertinggi di ranah KDRT/RP adalah pacar dengan jumlah 2.017 orang (Komnas Perempuan, 2017).

Kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang cukup merugikan bagi korban, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu dampak psikologis dari kekerasan dalam pacaran adalah trauma. Pada penelitian yang dilakukan Amar dan Gennaro (Trifiani & Margaretha, 2012), menunjukkan bahwa dampak pada kekerasan dalam pacaran adalah dampak fisik seperti cakaran dan dampak psikologis seperti depresi dan trauma yang membuat dampak kekerasan menjadi semakin parah. Hal serupa juga dikemukakan oleh Safitri & Sama'i (2013) yang mengemukakan bahwa dampak negatif dari kekerasan dalam pacaran dari segi psikologis meliputi trauma, depresi, stres dan kecemasan, memiliki saat yang sangat sulit berkonsentrasi, menunjukkan perilaku bunuh diri, memiliki masalah tidur, dan harga diri rendah.

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan, kekerasan dalam pacaran dapat dikategorikan sebagai peristiwa yang traumatis bagi korban. Ketika menghadapi suatu peristiwa traumatis, beberapa individu dapat mengalami permasalahan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Kecemasan individu dapat berupa ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran berlebih dalam situasi-situasi yang mengingatkan individu pada peristiwa traumatis. Hal tersebut sama halnya dengan yang dialami oleh salah satu responden berinisial AT yang mengalami kekerasan dalam pacaran satu tahun yang lalu, dimana setelah mendapatkan peristiwa kekerasan responden merasakan beberapa perubahan seperti responden merasa lebih sensitif dan mudah terbawa emosi ketika menerima bentuk-bentuk kontak fisik seperti mencubit atau memukul meski hanya candaan yang dilakukan oleh teman-temannya. Subjek juga merasa dirinya menjadi lebih selektif saat dekat dengan lawan jenis.

Responden lainnya dengan inisial IF juga mengutarakan bahwa semenjak mendapatkan kekerasan dalam pacaran, dirinya menjadi tidak percaya diri dan merasa tidak berharga dalam kehidupannya. Beberapa bulan setelah memutuskan untuk mengakhiri hubungan, responden juga kerap tiba-tiba menangis karena merasa bahwa dirinya bodoh dan sudah melakukan kesalahan besar. Responden bahkan mengaku bahwa dirinya mulai merasa ragu untuk menikah suatu hari nanti karena selalu terbayang perkataan kekasihnya yang mengatakan bahwa semua tindakan yang dilakukan kepadanya adalah hal yang wajar jika nanti sudah menikah. Selama wawancara, responden terlihat berbicara dengan terbata-bata dan mata yang berkaca-kaca. Responden juga banyak menghela napas.

Peristiwa traumatis tidak hanya meninggalkan luka psikologis yang mengakibatkan depresi dan kecemasan. Ada pula beberapa individu lainnya yang dapat tumbuh melalui peristiwa tersebut dengan mengambil hikmah dari kejadian yang dialami, sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Proses mengambil hikmah dari kejadian traumatis dalam dunia psikologi disebut dengan istilah pertumbuhan pasca trauma. Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004), pertumbuhan pasca trauma (PTG) adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan dalam krisis kehidupan.

Individu yang mengalami pertumbuhan pasca trauma pada umumnya memiliki sikap seperti lebih mengapresiasi hidup, menemukan cara-cara lain untuk melanjutkan hidup, merasa lebih kuat setelah trauma, menjalin hubungan lebih baik dengan orang lain, dan perubahan spiritual yang positif. Namun, beberapa wanita korban kekerasan dalam pacaran masih cenderung berlutut dengan pengalaman kekerasan tersebut, sehingga dampak negatif dari kekerasan masih melekat pada individu. Poerwandari & Lianawati (2010) mengutarakan bahwa dampak negatif korban kekerasan dalam pacaran antara lain kehilangan minat untuk mengurus diri atau berinteraksi dengan orang lain, kecenderungan depresif, membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik sehingga tidak mampu melihat kelebihanannya.

Linley & Joseph (2004) mengutarakan bahwa perubahan-perubahan positif, termasuk pertumbuhan pasca trauma, memiliki faktor umum perjuangan dengan kesulitan yang dapat dirujuk sebagai *adversarial growth*. Beberapa faktor yang terkait dengan *adversarial growth* antara lain adalah perbedaan peristiwa,

pemahaman, sosiodemografis, *coping*, dukungan sosial, agama, kepribadian, proses kognitif, emosi, kualitas hidup, dan stres psikologis. Pemahaman lebih mendalam pada salah satu faktor yaitu proses kognitif dapat dijelaskan dengan konsep *self-compassion*. Wong & Yeung (2017) juga menemukan bahwa hasil SEM menunjukkan efek tidak langsung yang signifikan dari komponen positif *self-compassion* pada pertumbuhan pasca trauma melalui *reframing* positif.

Self-compassion merupakan salah satu konsep psikologi positif yang menekankan pada sikap mengasihi diri sendiri dan tidak bersikap keras atas kesalahan atau kekurangan yang ada dalam diri. Neff (2003b) mengemukakan bahwa *self-compassion* melibatkan sikap terbuka dan tergerak oleh penderitaan sendiri, mengalami perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, mendapatkan pemahaman, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri, dan menyadari bahwa pengalaman diri sendiri itu adalah bagian dari pengalaman manusia biasa. Individu yang memiliki *self-compassion* positif akan memiliki *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sehingga dapat mengarahkan individu untuk memahami dan peduli pada diri sendiri, menerima kenyataan akan ketidaksempurnaan diri, serta menyadari pengalaman saat ini dengan cara yang jelas dan seimbang (Neff, 2011a).

Wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran cenderung memiliki rasa rendah diri karena membandingkan dirinya dengan wanita lain yang dianggap memiliki kehidupan lebih baik dari dirinya. Namun, wanita yang memiliki *self-compassion* akan bersikap hangat dan bertoleransi terhadap kekurangan serta peristiwa negatif yang dialami, sehingga individu dapat memahami kekerasan

tersebut dengan respon yang lebih positif. Allen & Leary (Wong & Yeung, 2017) juga mengemukakan bahwa studi empiris baru-baru ini juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* cenderung memiliki pikiran yang lebih positif terkait pengalaman seseorang, yang pada gilirannya akan berkaitan dengan hasil emosional yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini juga diharapkan akan dapat melihat seberapa besar sumbangan efektif *self-compassion* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai sumbangan informasi literatur dalam bidang ilmu psikologi, terutama mengenai hubungan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma. Sumbangan informasi ini dapat berguna bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik yang serupa terkait *self-compassion* maupun pertumbuhan pasca trauma. Penelitian

ini diharapkan dapat menjadi literatur pendukung dalam mengembangkan intervensi bagi individu yang mengalami krisis atau peristiwa hidup yang tidak menyenangkan agar mendapatkan pengalaman hidup yang lebih baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung pengembangan ilmu psikologi positif dan menunjang kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk membantu profesional dalam mengembangkan upaya preventif maupun kuratif dalam menghadapi peristiwa-peristiwa negatif dalam hidup. Harapannya, penelitian ini mampu memberikan titik terang dalam upaya menumbuhkan kesejahteraan psikologis bagi seluruh masyarakat, terutama individu yang mengalami peristiwa traumatis atau kejadian yang tidak menyenangkan.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai pertumbuhan pasca trauma telah diteliti sebelumnya oleh penelitian Rahmah & Widuri (2011) dengan judul *post traumatic growth* pada penderita kanker payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis pertumbuhan pasca trauma menuju perubahan hidup yang lebih positif dan memahami lebih jauh mengenai faktor yang mempengaruhi pembentukan pertumbuhan pasca trauma pada penderita kanker payudara. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dimana pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi yang mengacu pada *guide* yang telah disusun berdasarkan teori pertumbuhan pasca trauma. Subjek

penelitian ini dua orang wanita yang menderita kanker payudara, dimana informan pertama merupakan wanita berusia 52 tahun yang mengidap kanker payudara stadium IV dan informan kedua merupakan wanita berusia 24 tahun yang mengidap kanker payudara ketika berusia 17 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma pada penderita kanker payudara yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga yaitu anak dan cucu sebagai *life expectation* serta dorongan atau motivasi dari orangtua untuk melakukan pengobatan yang kemudian memicu faktor internal. Faktor internal meliputi faktor keimanan (spiritualitas), faktor keinginan kuat untuk sembuh (optimisme), faktor resiliensi, dan faktor *reframing*. Empat aspek pertumbuhan pasca trauma yang timbul dari perjuangan penderita kanker payudara antara lain adalah peningkatan spiritualitas, *positive improvement in life*, prososial semakin tinggi, dan relasi sosial semakin baik.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Valdez & Lilly (2016) dengan judul *posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence: an assumptive world process*. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara laporan kuantitatif dari perubahan skema dan pertumbuhan pasca trauma pada sampel korban kekerasan partner intim di Amerika Serikat yang melaporkan mengalami kekerasan fisik dari partner intim baru-baru ini. Sampel penelitian ini merupakan 23 wanita dengan kisaran usia 18 sampai 50 tahun yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Traumatic Life Events Questionnaire*

(TLEQ) yang disusun oleh Kubany (2004) untuk mengukur reviktimisasi, *World Assumptions Scale* (WAS) milik Janoff-Bulman (1989) untuk mengukur asumsi global, dan *Post Traumatic Growth Inventory* (PTGI) yang disusun Tedeschi & Calhoun (1996) untuk mengukur pertumbuhan pasca trauma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asumsi global menjadi lebih positif 1 tahun setelah wawancara awal, namun hal ini hanya terjadi pada wanita yang tidak mendapatkan *revictimization* selama waktu penelitian. Selanjutnya, perubahan positif pada asumsi global dikaitkan dengan nilai pertumbuhan pasca trauma yang lebih tinggi.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Subandi, dkk. (2014) dengan judul *spirituality, gratitude, hope, and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran spiritualitas, kebersyukuran, dan harapan dalam memprediksi pertumbuhan pasca trauma. Subjek penelitian ini adalah 60 penyintas yang tinggal di rumah singgah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pertumbuhan pasca trauma yang dikembangkan oleh Urbayatun (2012) berdasarkan konsep Tedeschi, skala spiritualitas diadaptasi dari Skala Spiritualitas ASP (Bussing, Ostermann, & Matthiessen, 2007), skala kebersyukuran mengikuti versi modifikasi yang dikembangkan oleh Vanesa dan Uyun (2008) berdasarkan konsep Jauziyah, dan skala harapan diadaptasi dari skala yang dikembangkan Riyono (2010). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan satu-satunya prediktor pertumbuhan pasca trauma yang signifikan. Data kualitatif menunjukkan bahwa spiritualitas yang

ditunjukkan melalui doa, kepercayaan kepada Tuhan, kebijaksanaan, *compassion*, dan kesabaran; mengubah pengalaman akan penderitaan menjadi dorongan lebih positif terhadap pertumbuhan.

Penelitian terbaru adalah penelitian Wong & Yeung (2017) dengan judul *self-compassion and posttraumatic growth: cognitive processes as mediators*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* pada komponen positif maupun negatif dengan pertumbuhan pasca trauma, serta peran mediasi proses kognitif. Sampel penelitian merupakan 601 mahasiswa dengan beragam etnik (terdiri dari 30,4% orang Latin, 17,0% orang Kaukasia, 15,0% orang Asia/Kepulauan Pasifik, 8,6% orang Afrika-Amerika, dan 29% lainnya/multi-etnis) yang pernah terpapar setidaknya satu pengalaman hidup negatif. Penelitian ini menggunakan *Self-compassion Scales* (SCS) milik Neff (2003) untuk mengukur *self-compassion*, *Post Traumatic Growth Inventory* (PTGI) milik Tedeschi dan Calhoun (1996) untuk mengukur pertumbuhan pasca trauma, 2 aitem subskala penerimaan dan 2 aitem subskala *reframing* positif dari *Brief COPE* (Carver, 1997) untuk mengukur penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), *Meaning in Life Questionnaire* (Steger *et al.*, 2006) untuk mengukur pembentukan makna (*meaning-making*), dan checklist dari PTGI untuk mengukur kejadian traumatis sebelumnya (*prior traumatic events*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* negatif tidak terkait secara signifikan dengan *self-compassion* positif, *self-compassion* negatif dan pencarian makna ditolak pada model yang diusulkan. Konsekuensinya, model mediasi direvisi dan diperiksa dengan pemodelan persamaan struktural (SEM, *structural equation*

modeling) yang ternyata sesuai dengan data. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* positif dapat dikaitkan dengan proses kognitif yang lebih adaptif, dan pada gilirannya dikaitkan dengan tingkat pertumbuhan pasca trauma yang lebih tinggi.

Keaslian penelitian ini dapat dilihat dengan melakukan perbandingan antara penelitian ini dengan penelitian di atas pada beberapa aspek.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki kesamaan topik dengan penelitian Rahmah & Widuri (2011), penelitian Valdez & Lilly (2014), penelitian Subandi, dkk. (2014), dan penelitian Wong & Yeung (2017) yang sama-sama meneliti mengenai pertumbuhan pasca trauma. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya, yaitu penelitian Rahmah & Widuri (2011) serta penelitian Valdez & Lilly (2016) yang berusaha menjelaskan skema atau proses pembentukan pertumbuhan pasca trauma. Sementara itu, perbedaan dengan penelitian Subandi, dkk. (2014) terletak pada variabel bebas yang dikaitkan dengan pertumbuhan pasca trauma, dimana penelitian ini menghubungkan pertumbuhan pasca trauma dengan *self-compassion*. Sementara itu, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Wong & Yeung (2017) yang sama-sama meneliti hubungan *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian ini memfokuskan pada wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori pertumbuhan pasca trauma dari Tedeschi & Calhoun (1996), teori tersebut sama dengan yang digunakan dalam penelitian Rahmah & Widuri (2011), penelitian Valdez & Lilly (2014), dan penelitian Wong & Yeung (2017). Namun, berbeda dengan penelitian Subandi, dkk. (2014) yang Tedeschi dan Calhoun setelah ditinjau kembali oleh Urbayatun (2012). Sementara itu, untuk teori *Self-compassion* peneliti menggunakan teori Neff (2003) yang juga digunakan dalam penelitian Wong & Yeung (2017).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala pertumbuhan pasca trauma yang diadaptasi dari *Post Traumatic Growth Inventory* (PTGI) yang disusun oleh Tedeschi & Calhoun (1996). Skala tersebut sama dengan skala yang digunakan dalam penelitian Valdez & Lilly (2014) serta Wong & Yeung (2017). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Subandi, dkk. (2014) yang menggunakan skala pertumbuhan pasca trauma setelah dikembangkan oleh Urbayatun (2012). Sedangkan untuk Skala *Self-compassion* diadaptasi dari *Self-compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003), skala yang sama digunakan dalam penelitian Wong & Yeung (2017).

4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini fokus pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini serupa dengan subjek yang digunakan dalam penelitian Valdez & Lilly (2014), namun perbedaan karakteristik

subjek dapat ditekankan karena adanya perbedaan budaya dimana penelitian dilakukan. Pada subjek penelitian Valdez & Lilly (2014) yang merupakan warga Amerika Serikat tidak mengharuskan partner intim adalah seorang kekasih. Sementara itu, subjek penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian Rahmah & Widuri (2011) yang menggunakan subjek penderita kanker payudara. Berbeda dengan penelitian Subandi, dkk. (2014) yang menggunakan subjek penyintas erupsi Gunung Merapi 2010. Berbeda pula dengan penelitian Wong & Yeung (2017) yang menggunakan subjek mahasiswa dengan berbagai peristiwa negatif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pertumbuhan Pasca Trauma

1. Definisi

Linley & Joseph (2004) mengutarakan bahwa perubahan positif setelah kesulitan atau peristiwa traumatis memiliki faktor umum yang sama yaitu berjuang menghadapi kesulitan, sehingga secara kolektif perubahan ini disebut sebagai *adversarial growth*. Proses perjuangan terhadap kesulitan inilah yang memungkinkan timbulnya perubahan yang mendorong individu ke tingkat fungsi yang lebih tinggi daripada yang ada sebelum kejadian. Perubahan positif ini disebut dengan *posttraumatic growth*, *stress-related growth*, *perceived benefits*, *thriving*, *blessings*, *positive by-products*, *positive adjustment*, dan *positive adaptation*.

Pertumbuhan pasca trauma atau *posttraumatic growth* (PTG) merupakan suatu konsep yang dikembangkan oleh Tedeschi dan Calhoun. Konsep ini muncul untuk menjelaskan bahwa individu yang terpapar peristiwa traumatis tetap mampu mengambil beberapa dampak positif sebagai hasil perjuangan dengan kejadian traumatis tersebut (Tedeschi & Calhoun, 1996). Tedeschi & Calhoun (2004) mengemukakan bahwa pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai hasil perjuangan dengan tantangan besar dalam krisis kehidupan. Park & Fenster (2004) mengemukakan bahwa pertumbuhan pasca trauma memperkirakan peningkatan pada kemampuan personal dan keadaan pikiran yang positif

sebagai hasil dari trauma. Sementara itu, Schaefer & Mood (1992) berpendapat bahwa ketika menghadapi krisis individu akan mengalami reaksi emosional yang menyakitkan dan mengalami dampak fisik maupun psikologis yang menghancurkan, namun banyak individu yang tangguh berhasil menemukan solusi yang adaptif bahkan terkadang kreatif sehingga membuat individu menjadi lebih dewasa dan percaya diri.

Pertumbuhan pasca trauma berbeda dengan resiliensi, meskipun keduanya memiliki kesamaan dalam menggambarkan kondisi individu yang bangkit dari peristiwa tidak menyenangkan. Mahdi, Prihadi, Hashim (2014) mengemukakan bahwa pertumbuhan pasca trauma dan resiliensi berbeda pada dua aspek penting. Pertama, aspek resiliensi menekankan pada kemampuan untuk mempertahankan kondisi awal setelah terjadinya trauma, sedangkan pertumbuhan pasca trauma mampu melampaui kondisi sebelum trauma. Peningkatan minimal terjadi pada salah satu faktor dari *Post Traumatic Growth Inventory* (PTGI). Kedua, individu yang resilien memiliki kemampuan untuk bangkit dari penderitaan dan stres tanpa berjuang keras dengan kejadian traumatis, sedangkan perjuangan dengan kejadian traumatis merupakan hal penting dan utama pada pertumbuhan pasca trauma. Tedeschi & Calhoun (2004) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan kapasitas *coping* yang tinggi akan cenderung melaporkan pertumbuhan yang kecil. Hal ini dapat disebabkan karena kemampuan *coping* memungkinkan individu menjadi kurang tertantang oleh kejadian traumatis, sedangkan perjuangan dengan trauma adalah hal krusial untuk pertumbuhan pasca trauma.

Singkatnya, individu yang resilien sudah memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi tidak menyenangkan yang baik (*coping*), sedangkan individu yang mengalami pertumbuhan pasca trauma menemukan strategi untuk menghadapi masalah sebagai hasil perjuangan terhadap trauma.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan pasca trauma adalah suatu perubahan positif yang terjadi dalam diri individu sebagai hasil dari perjuangan terhadap pengalaman traumatis dengan upaya mengambil hikmah dari pengalaman traumatis yang telah dialami. Perubahan yang terjadi tidak hanya membuat individu mampu kembali pada keadaan normal, namun menjadi lebih baik dari keadaan sebelum peristiwa traumatis terjadi.

2. Aspek-aspek

Tedeschi dan Calhoun (2004) mengemukakan bahwa terdapat lima aspek yang dapat mendefinisikan pertumbuhan pasca trauma, yaitu:

a. Apresiasi dalam Hidup (*Appreciation of Life*)

Seseorang yang berjuang dengan kesulitan besar biasanya mengemukakan perubahan besar dalam cara individu mendekati dan mengalami kehidupan sehari-hari. Perasaan beruntung yang tidak biasa terjadi karena rasa prioritas berubah secara radikal, kemudian dapat menyertai peningkatan penghargaan atas hal-hal yang masih dimiliki. Perubahan secara khusus dalam prioritas tersebut menunjukkan peningkatan pentingnya sesuatu yang sebelumnya mungkin dianggap sebagai "hal-hal kecil".

b. Hubungan dengan Orang lain (*Relating to Other*)

Hubungan yang lebih dekat, lebih akrab, dan lebih bermakna dengan orang lain bisa menjadi bagian dari pengalaman pertumbuhan pasca trauma individu. Pengalaman hubungan yang lebih dalam dan lebih bermakna dapat terjadi bersamaan dengan hilang atau lenyapnya hubungan yang lain. Peningkatan rasa kasih sayang, terutama kepada orang lain yang memiliki nasib sulit yang sama merupakan cara lain untuk hubungan yang lebih besar dengan orang lain terjadi. Seseorang lebih mampu berempati kepada orang yang kesulitan ketika pernah mengalami kejadian sulit.

c. Kekuatan Pribadi (*Personal Strength*)

Peningkatan kekuatan pribadi seseorang terjadi setelah individu mengalami peristiwa besar. Sesuatu yang sebelumnya menjadi pertimbangan besar, tidak lagi menjadi suatu krisis. Identifikasi kekuatan seringkali berkorelasi dengan peningkatan rasa kerentanan. Pertumbuhan pada hal ini dialami sebagai kombinasi antara pengetahuan bahwa hal buruk pasti terjadi dan penemuan bahwa apabila individu mampu menangani masalah tersebut, maka individu akan mampu menangani apapun.

d. Kemungkinan Baru (*New Possibilities*)

Pertumbuhan pasca trauma juga dapat dilihat pada identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil jalan yang baru dan berbeda dalam

kehidupan. Seseorang yang tumbuh setelah kesulitan besar akan mampu menemukan cara untuk melanjutkan hidup dan berjuang dengan kesedihan maupun pengalaman sulit tersebut.

e. Perubahan Spiritual (*Spiritual Change*)

Pertumbuhan spiritualitas dan eksistensial adalah cara lain beberapa orang mengalami perubahan positif dalam perjuangan menghadapi stres dan kehilangan. Adanya keterlibatan yang lebih besar dengan pertanyaan eksistensial mendasar mungkin juga dialami sebagai pertumbuhan.

Sementara itu, Schaefer & Mood (1992) merumuskan tiga aspek-aspek pertumbuhan pasca trauma sebagai berikut:

a. Peningkatan Sumber Daya Sosial (*Enhanced Social Resources*)

Kategori ini meliputi pengembangan hubungan dengan orang kepercayaan, hubungan yang lebih baik secara keseluruhan dengan anggota keluarga dan teman, serta membentuk relasi sosial yang baru. Tekanan krisis kehidupan sering kali mendorong individu untuk mencari bantuan, baik sebagai sarana untuk mengekspresikan ketakutan dan kelemahan yang dirasakan maupun bantuan dalam dukungan yang nyata. Pencarian bantuan ini dapat menumbuhkan hubungan kepercayaan yang lebih dalam dan bermakna, mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang lebih baik, serta penghargaan yang lebih besar terhadap nilai hubungan interpersonal. Pengembangan relasi sosial dalam kelompok

pendukung dapat memberi individu gambaran akan tujuan, memahami cara untuk menemukan makna dari penderitaan, serta kesempatan untuk belajar mengatasi keterampilan orang lain menghadapi masalah.

b. Peningkatan Sumber Daya Pribadi (*Enhanced Personal Resources*)

Kategori ini meliputi pertumbuhan kualitas pribadi, seperti perbedaan kognitif dan intelektual, kemandirian dan pemahaman diri, empati dan kedewasaan, serta perubahan nilai dan prioritas dasar. Krisis yang melibatkan perubahan peran dan tanggungjawab baru sering kali mengembangkan kemampuan kognitif dan intelektual karena individu cenderung lebih terbuka terhadap informasi dan gagasan baru. Individu yang berhasil melewati krisis kehidupan cenderung menjadi lebih mandiri dan meningkatkan pemahaman diri ketika mampu mengatasi krisis tersebut dengan efektif. Empati dan kasih sayang muncul dari pemahaman akan perasaan dan kebutuhan orang lain, sedangkan altruisme kemungkinan merupakan respon dari bantuan yang diterima. Peningkatan empati dan altruisme sering kali mendorong kematangan pribadi individu. Krisis mendorong individu untuk mempertanyakan nilai dan prioritas dasar menyusun kembali tujuan hidup.

c. Pengembangan Kemampuan Koping Baru (*Development of New Coping Skill*)

Kategori ini meliputi aspek-aspek yang berkembang sebagai hasil dari proses menemukan solusi dalam menghadapi krisis. Individu yang melakukan upaya-upaya untuk mengelola masalah terkait krisis

cenderung meningkatkan kemampuan kognitif dalam menganalisis situasi dan membagi peristiwa menjadi bagian yang mudah dikelola. Individu yang merespon krisis dengan mencari bantuan informasi dan mengambil tindakan langsung cenderung mempelajari strategi mengatasi masalah dan keterampilan mencari bantuan. Kemampuan menghadapi masalah atau krisis juga membantu individu mengembangkan keterampilan untuk mengatur dan mengendalikan pengaruh emosi maupun faktor lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, aspek-aspek pertumbuhan pasca trauma yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Tedeschi & Calhoun (1996) yaitu apresiasi dalam hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan pribadi, kemungkinan baru, dan perubahan spiritual.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Pasca Trauma

Tedeschi & Calhoun (1996) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma, antara lain:

a. Kepribadian

Terdapat hubungan positif antara skor PTGI dengan optimisme, religiusitas, dan semua dimensi utama kepribadian, kecuali *neuroticism*. Orang yang memiliki skor tinggi pada faktor kemungkinan baru, melaporkan bahwa individu tersebut lebih optimis, terbuka, dan terbuka dengan pengalaman. Orang yang memiliki skor tinggi pada faktor hubungan dengan orang lain, melaporkan bahwa individu tersebut lebih

optimis, terbuka, dan menyenangkan. Orang yang memiliki skor tinggi pada faktor kekuatan pribadi, melaporkan bahwa individu tersebut lebih optimis, terbuka, terbuka dengan pengalaman, dan teliti. Orang yang memiliki skor tinggi pada faktor apresiasi dalam hidup, melaporkan bahwa individu tersebut lebih optimis dan terbuka. Orang yang memiliki skor tinggi pada faktor perubahan spiritual, melaporkan bahwa individu tersebut lebih optimis, religius, dan terbuka.

b. Gender

Perempuan cenderung mendapatkan lebih banyak manfaat dibandingkan laki-laki dilihat dari skor yang lebih tinggi pada PTGI. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam menanggapi suatu trauma. Skor menunjukkan bahwa perbedaan terbesar berada pada kemampuan untuk merasakan perubahan spiritual dan hubungan. Sedikit perbedaan gender ditemukan dalam persepsi mengenai kemungkinan baru dan kekuatan pribadi, namun perempuan tetap cenderung lebih merasakan perubahan daripada laki-laki. Hal ini mengesankan bahwa kejadian memiliki efek lebih besar pada perempuan, dimana perempuan lebih mampu belajar atau mendapatkan manfaat dari pengalaman hidup yang sulit.

c. Pengalaman Traumatis

Tedeschi & Calhoun (1996) mengutarakan bahwa seseorang yang mengalami peristiwa traumatis melaporkan lebih banyak perubahan positif dibandingkan orang yang tidak mengalami pengalaman luar biasa.

Linley dan Joseph (2004) pertumbuhan pasca trauma merupakan bagian *adversarial growth*. Beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan ini, antara lain:

a. Perbedaan Peristiwa

Perbedaan skor pertumbuhan yang ada lebih mungkin dijelaskan dengan stres traumatis (Briere & Elliott, 2000) dan karakteristik pengalaman subjektif dari kejadian tersebut (misalnya, ketidakberdayaan, pengendalian, ancaman kehidupan), dibandingkan kejadian itu sendiri.

b. Pemahaman

Fontana & Rosenheck (1998) serta Schnurr dkk. (1993) melaporkan bahwa terdapat hubungan kurvilinear antara manfaat psikologis dan paparan kejadian traumatis, dimana manfaat lebih kuat pada tingkat paparan menengah, bukan tinggi atau rendah. Istilah pada variabel penilaian kognitif, kesadaran dan pengendalian kejadian, pada umumnya terkait dengan tingkat pertumbuhan yang lebih tinggi.

c. Sosiodemografis

Beberapa usulan mengemukakan bahwa wanita cenderung mengalami tingkat pertumbuhan yang lebih tinggi daripada laki-laki, namun bukti tetap beragam. Selain itu, responden yang lebih muda pada umumnya lebih mungkin untuk melaporkan pertumbuhan ketika tingkat perkembangan kematangan tercapai. Namun, hal ini dapat disebabkan karena orang tua cenderung lebih khawatir akan kematian, dibandingkan dengan individu berusia lebih muda yang memiliki durasi lebih lama

untuk hidup dan menyesuaikan diri setelah trauma (Davis *et al.*, 1998; Evers *et al.*, 2001).

Dua penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan pendapatan yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan pertumbuhan yang lebih banyak. Namun, dapat dikatakan bahwa penelitian ini dipengaruhi variabel psikososial yang lebih penting dan memiliki hubungan teoretis yang lebih jelas terhadap pertumbuhan.

d. *Coping*, Dukungan Sosial, dan Agama

Problem focused coping seperti penerimaan, reinterpretasi positif, dan coping religius yang positif memiliki hubungan positif dengan pertumbuhan. *Emotional focused coping*, termasuk dukungan sosial secara emosional, juga memiliki hubungan positif dengan pertumbuhan. Selain itu, dukungan sosial umumnya cenderung tidak dikaitkan dengan pertumbuhan, namun kepuasan dukungan sosial dikaitkan secara positif dengan pertumbuhan. Kegiatan religius dan religiusitas yang hakiki terkait secara positif dengan pertumbuhan.

e. Kepribadian

Ekstroversion, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* terkait secara positif dengan pertumbuhan. Sedangkan, *neurotism* tampaknya berhubungan negatif. Variabel kepribadian seperti *self-efficacy* dan *hardiness* keduanya terkait dengan pertumbuhan. Orang dengan *self-esteem* lebih tinggi dan lebih optimis juga cenderung melaporkan pertumbuhan lebih banyak.

f. Proses Kognitif, Emosi, Kualitas Hidup, dan Stres Psikologis

Pemrosesan kognitif diperlukan untuk membangun kembali dunia yang berantakan setelah trauma (Calhoun & Tedeschi, 1998; Janoff-Bulman, 1992). Emosi positif (*positive affect*) secara konsisten dikaitkan dengan pertumbuhan, sedangkan emosi negatif (*negative affect*) secara konsisten dikaitkan secara negatif. Kualitas hidup tidak terkait dengan *adversarial growth*. Depresi dan kecemasan pada umumnya tidak terkait dengan pertumbuhan permusuhan, namun hubungan signifikan yang telah dilaporkan negatif: Diagnosis PTSD dikaitkan dengan *stress-related growth* masih memiliki hasil beragam.

Penelitian Wong & Yeung (2017) menemukan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma, dimana *self-compassion* positif dapat dikaitkan dengan proses kognitif yang lebih adaptif, yang kemudian akan berpengaruh pada tingkat pertumbuhan pasca trauma yang lebih tinggi.

B. *Self-compassion*

1. Definisi

Self-compassion merupakan suatu konsep yang menekankan sikap mengasihi diri sendiri dan tidak bersikap keras terhadap diri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan. Neff (2003b) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan konsep yang berangkat dari psikologis Buddhis

yang meyakini bahwa berbelas kasih terhadap diri sendiri sama pentingnya dengan berbelas kasih kepada oranglain. *Self-compassion* berarti bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam hal penderitaan atau kegagalan daripada bersikap kritis, memahami pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia biasa, serta menerima pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan kesadaran penuh (Neff, 2003b). Gillbert (2009) mengutarakan bahwa *self-compassion* membantu individu mengembangkan hubungan kasih sayang di dalam diri dengan pengalaman kehangatan, keamanan dan ketenangan batin untuk menggantikan perasaan menyalahkan, mengutuk, dan mengkritik diri sendiri.

Self-compassion dan *self-esteem* berbeda secara konseptual, meski sama-sama sebagai bagian dari sikap diri yang positif dalam menunjang kesejahteraan psikologis. Neff (2011a) mengutarakan bahwa *self-esteem* melibatkan evaluasi superioritas dan inferioritas sehingga dapat membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis terkait perasaan superior dan kepercayaan diri, sementara *self-compassion* berkaitan dengan kesejahteraan karena membantu individu untuk merasa aman dan terlindung. *Self-compassion* juga jelas berbeda dengan *self-pity* atau mengasihani diri sendiri. Neff (2003a) mengutarakan bahwa *self-pity* cenderung menekankan perasaan pemisahan egosentris dari orang lain dan membesar-besarkan penderitaan yang dialami, sehingga individu merasa menjadi satu-satunya orang yang menderita di dunia ini. Sementara itu, *self-compassion* memungkinkan

individu untuk melihat pengalaman terkait diri dan orang lain tanpa melibatkan distorsi kognitif atau pemutusan tersebut.

Berdasarkan pemaparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap mengasihi dan memahami diri sendiri dalam menghadapi suatu kegagalan atau kesulitan, sehingga tidak menghakimi atau bersikap keras terhadap diri sendiri. *Self-compassion* memberikan penghargaan positif terhadap diri, sehingga individu dapat menerima suatu pengalaman negatif tanpa merasa terbebani atau larut akan hal tersebut.

2. Aspek-aspek

Neff (2011b) mengemukakan bahwa *self-compassion* melibatkan tiga aspek, antara lain:

a. Kebaikan diri versus Menghakimi diri (*Self-kindness versus Self-judgement*)

Self-kindness berarti menghentikan sikap menghakimi diri dan berkomentar yang meremehkan dalam memahami kelemahan dan kegagalan yang dialami diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu secara emosional tergerak oleh rasa sakit yang dialami, sehingga dapat menenangkan dan menentramkan pikiran yang bermasalah dengan kehangatan, kelembutan, dan simpati untuk diri sendiri. *Self-kindness* bertentangan dengan *self-judgement* yang berisi sikap permusuhan, rendah diri, dan kritik terhadap diri sendiri. Neff menjelaskan bahwa *self-judgement* adalah sikap evaluatif terhadap diri yang cenderung

merendahkan dan mengkritik diri sendiri, sehingga muncul perasaan tidak pernah puas terhadap pencapaian atau potensi yang dimiliki.

b. Sifat Manusiawi versus Isolasi (*Common humanity versus Isolation*)

Common humanity adalah pemahaman seseorang dalam melihat suatu pengalaman menyakitkan, kesulitan, maupun penderitaan sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia secara umum dan bukan bersifat pribadi. Komponen ini melibatkan pengakuan bahwa semua manusia tidak sempurna dan dapat melakukan kesalahan. Pemahaman seperti ini memberikan kenyamanan ketika individu menyadari bahwa rasa sakit yang dirasakan sama seperti yang dirasakan orang lain di masa-masa sulit meskipun pemicu, situasi, dan tingkat rasa sakit yang dialami berbeda-beda. *Common humanity* bertentangan dengan *Isolation*, yang dimana isolasi berarti menjauhkan diri dari kehidupan. Isolasi terjadi karena individu fokus pada kegagalan yang terjadi tanpa mempertimbangkan kehidupan manusia secara luas. Individu yang mengisolasi diri akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan, sehingga seringkali merasa terputus dari dunia sekitar dan merasakan kesendirian untuk menghadapi kegagalan.

c. Kesadaran penuh versus Identifikasi berlebihan (*Mindfulness versus Over-identification*)

Mindfulness mengacu pada pengamatan yang jelas dan penerimaan yang tidak menghakimi atas sesuatu yang sedang terjadi. *Mindfulness* menekankan pada suatu kondisi kesadaran individu yang memungkinkan

individu untuk menerima suatu kejadian tidak menyenangkan secara objektif, sehingga individu dapat melihat segala sesuatu dengan proporsional atau sebagaimana adanya, tidak dilebihkan maupun dikurangi. Individu yang secara sadar menerima dan mentolerir kegagalan atau kesalahan yang dialami akan bersikap lembut dan baik terhadap diri sendiri, serta menghindari tekanan emosi dan pikiran. *Mindfulness* bertentangan dengan *over-identification*. *Over-identification* adalah suatu kecenderungan individu merasa tenggelam dalam reaksi emosional yang muncul ketika melakukan kesalahan, sehingga mengaburkan realitas yang ada. Ketika individu merasa takut dihakimi karena melakukan suatu kesalahan, individu cenderung melihat kesalahan dengan cara yang berlebihan dan rumit. Dorongan reaksi emosional yang berlebihan ini adalah usaha untuk menghindari melihat diri terlihat cacat atau buruk.

Sementara itu, Gillbert (2009) mengutarakan bahwa aspek dari *self-compassion* adalah sebagai berikut:

a. Peduli Kesejahteraan (*Care for Well-Being*)

Hal ini membutuhkan pemanfaatan motivasi untuk merawat tujuan dalam mengurangi kesulitan dan memfasilitasi kemajuan dan perkembangan diri sendiri.

b. Sensitivitas (*Sensitivity*)

Individu peka terhadap kesusahan dan kebutuhan, serta mampu mengenali dan membedakan perasaan dan kebutuhan dari diri sendiri.

c. Simpati (*Sympathy*)

Rasa simpati melibatkan perasaan emosional yang tergerak karena perasaan dan kesulitan dalam diri.

d. Toleransi terhadap Kesulitan (*Distress Tolerance*)

Memiliki toleransi terhadap kesulitan berarti mampu menahan, bertahan, dan mentolerir tingkat emosi yang kompleks dan tinggi, daripada menghindar, mengalihkan dalam ketakutan, menutupi, menentang, tidak memvalidasi, atau menolaknya.

e. Empati (*Empathy*)

Rasa empati melibatkan usaha untuk memahami makna, fungsi dan asal mula dari dunia di dalam diri orang lain, sehingga individu dapat melihatnya dari sudut pandang mereka. Empati diri adalah kemampuan untuk mundur dan memahami pikiran serta perasaan diri sendiri.

f. Tidak Menghakimi (*Non-Judgment*)

Tidak menghakimi berarti tidak mengutuk, mengkritik, mempermalukan, atau menolak. Tidak menghakimi bukan berarti tidak ada preferensi. Psikologi Buddhis menganggap sikap tidak menghakimi adalah suatu hal yang penting, dimana kita belajar untuk merasakan suatu kejadian 'seperti apa adanya'.

Berdasarkan pemaparan di atas, aspek-aspek *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu kebaikan diri versus menghakimi diri (*self-kindness versus self-judgement*), sifat manusiawi versus isolasi (*common humanity versus isolation*), dan kesadaran penuh versus identifikasi berlebihan (*mindfulness versus over-identification*).

C. Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Pertumbuhan Pasca Trauma

Beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma, salah satu diantaranya adalah proses kognitif individu dalam menginterpretasikan dirinya ketika melewati kesulitan-kesulitan dan krisis kehidupan. Ketika individu menginterpretasikan dirinya secara negatif dalam menghadapi suatu kejadian, maka individu akan kesulitan untuk mengalami pertumbuhan positif. Penelitian yang dilakukan oleh Scoglio, Rudat, Garvert, Jarmolowski, Jackson, & Herman (2015) menemukan bahwa perubahan negatif terkait mood dan kognisi pada individu pasca trauma dapat berupa keyakinan negatif tentang diri, menyalahkan diri sendiri, malu yang mendalam akan pengalaman diri sendiri, maupun memutuskan hubungan dengan orang lain. Skema diri negatif yang kuat akan resisten terhadap perubahan dan berhubungan dengan tingkat *self-compassion*, terutama pada aspek *self-kindness* dan *common humanity*.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wong & Yeung (2017) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan proses kognitif yang lebih adaptif, sehingga pada gilirannya dapat dikaitkan dengan tingkat

pertumbuhan pasca trauma yang lebih tinggi. *Self-compassion* yang lebih positif akan mencegah individu untuk berpikir secara berlebihan mengenai suatu kejadian negatif yang dialami. Wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran pada umumnya merasa bahwa dirinya tidak dicintai dan sangat tidak beruntung karena mendapat perlakuan tersebut. Namun, *self-compassion* positif akan membuat wanita mampu untuk lebih memaklumi diri sendiri dan memahami bahwa kekerasan yang ia alami merupakan proses kehidupan yang mungkin dialami oleh orang-orang di belahan dunia lainnya. Proses kognitif yang lebih adaptif inilah yang kemudian akan membantu wanita mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya sebagai bentuk pertumbuhan pasca trauma.

Individu yang memiliki *self-compassion* positif akan mencakupi aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dalam dirinya. Aspek-aspek tersebut dapat terkait dengan pertumbuhan pasca trauma seseorang. Aspek pertama yaitu *self-kindness* yang berarti sikap hangat dan memahami diri sendiri, sehingga tidak bersikap kritis dan menghakimi diri sendiri. Valdez dan Lily (2016) mengemukakan bahwa *self-kindness* dapat memberikan rasa kepekaan, empati, dan menghargai diri tanpa syarat secara menyeluruh yang memungkinkan seseorang untuk mentoleransi pengalaman negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya sikap hangat terhadap diri akan membuat wanita korban kekerasan dalam pacaran lebih mampu untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam dirinya (*personal strengths*) sebagai upaya adaptasi dengan pengalaman negatifnya. Wanita yang tidak mengkritisi dirinya secara berlebihan

akan melihat bahwa dirinya merupakan individu yang kuat karena telah mampu melewati pengalaman kekerasan tersebut.

Aspek kedua yaitu *common humanity* yang merupakan kemampuan individu dalam memahami suatu pengalaman sebagai hal yang wajar dalam kehidupan manusia, sehingga individu tidak mengisolasi diri dari lingkungan. Kemampuan ini akan membuat wanita korban kekerasan dalam pacaran lebih terbuka mengenai pengalaman hidupnya, yang kemudian dapat mengembangkan hubungan individu dengan orang lain dan mengakui pengalaman negatif yang dialaminya (*relating to other*). Sikap terbuka ini akan membuat individu lebih mampu menerima dukungan sosial yang diberikan orang di sekitarnya sebagai bantuan untuk tumbuh setelah terjadinya kejadian traumatis. Hasil penelitian Wong & Yeung (2017) juga menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* lebih dapat mengakui penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia biasa (manusiawi), sehingga individu lebih bersedia untuk mengungkapkan pengalaman negatif dan mendukung orang lain.

Aspek ketiga yaitu *mindfulness* adalah kesadaran individu dalam menerima kegagalan maupun penderitaan secara objektif dan tidak larut dalam emosi yang muncul. Kesadaran individu dalam menerima suatu pengalaman negatif akan mempengaruhi cara pandang individu terhadap hidup dan dirinya sendiri. Wong & Yeung (2017) mengutarakan bahwa orang dengan *self-compassion* yang tinggi mengambil pendekatan yang seimbang untuk meninjau kembali pengalaman, serta mengakui perjuangan atau pertumbuhan yang dialami dari pengalaman negatif (*mindfulness*). Wanita yang dengan sadar menerima kekerasan yang dialaminya

secara positif, akan mampu melihat hidup dengan cara yang lebih positif. Individu akan mampu melihat kemungkinan-kemungkinan baru untuk menjalani hidup (*new possibilities*), menghargai segala hal yang masih dimiliki dalam hidup (*appreciation of life*), hingga mengembangkan hubungan spiritualitas (*spiritual change*) yang menunjukkan bahwa individu tersebut tumbuh setelah kejadian traumatis.

D. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula pertumbuhan pasca trauma. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah pertumbuhan pasca trauma.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel tergantung : Pertumbuhan Pasca Trauma

Variabel bebas : *Self-compassion*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Pertumbuhan Pasca Trauma

Pertumbuhan pasca trauma adalah suatu perubahan positif yang terjadi dalam diri individu sebagai hasil dari perjuangan terhadap pengalaman traumatis dengan upaya mengambil hikmah dari pengalaman traumatis yang telah dialami. Pertumbuhan pasca trauma subjek dapat diukur berdasarkan aspek apresiasi dalam hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan pribadi, kemungkinan baru, dan perubahan spiritual. Penelitian ini menggunakan *Post Traumatic Growth Inventory* (PTGI) untuk melihat tingkat pertumbuhan pasca trauma yang dimiliki subjek. Semakin besar skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pertumbuhan pasca trauma yang dimiliki. Sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pertumbuhan pasca trauma yang dimiliki.

2. *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap mengasihi dan memahami diri sendiri dalam menghadapi suatu kegagalan atau kesulitan, sehingga tidak menghakimi atau bersikap keras terhadap diri sendiri. *Self-compassion* subjek

dapat diukur berdasarkan aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Penelitian ini menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) untuk melihat tingkat *self-compassion* yang dimiliki subjek. Semakin besar skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dikhususkan kepada wanita, minimal berusia 20 tahun. Subjek sudah menikah maupun belum menikah, sudah bekerja maupun belum bekerja. Subjek pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, baik secara fisik, verbal-emosional, maupun seksual minimal 6 bulan sebelum pengambilan data, dimana saat pengambilan data subjek sudah tidak sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. Batasan ini mengacu pada penelitian Wong & Yeung (2017) yang melibatkan subjek dengan usia rata-rata 22,56 dan telah mengalami minimal satu krisis kehidupan dalam waktu 6 bulan, antara 6-12 bulan, 1-2 tahun, 2-5 tahun, dan 5 tahun keatas.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Musianto (2002) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, pengambilan data di lapangan, analisis data, kesimpulan data, sampai dengan penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan

kepastian data numerik. Data numerik dalam pendekatan kuantitatif dapat diperoleh melalui alat ukur berupa kuesioner, survei, skala, dan lain-lain. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala, dimana data diperoleh dari skor respon subjek terhadap aitem-aitem pada skala sesuai dengan gambaran dirinya.

1. Pertumbuhan Pasca Trauma

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Post Traumatic Growth Inventory* (PTGI) yang dikembangkan oleh Tedeschi & Calhoun (1996). Respon dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan format respon *Likert* 6 poin, mulai dari tidak mengalami perubahan sebagai akibat dari krisis yang saya alami (0), mengalami perubahan dengan tingkat yang sangat rendah (1), mengalami perubahan dengan tingkat yang rendah (2), mengalami perubahan dengan tingkat yang sedang (3), mengalami perubahan dengan tingkat yang tinggi (4), hingga mengalami perubahan sampai tingkat yang sangat tinggi sebagai akibat dari krisis yang dialami (5).

Tabel 1
Distribusi Item Skala Pertumbuhan Pasca Trauma

No	Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah
		Butir Aitem	
1	Hubungan dengan Orang lain	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21	7
2	Kemungkinan Baru	3, 7, 11, 14, 17	5
3	Kekuatan Pribadi	4, 10, 12, 19	4
4	Perubahan Spiritual	5, 18	2
5	Apresiasi dalam Hidup	1, 2, 13	3
TOTAL			21

2. *Self-compassion*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Self-compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Kurniawan (2014). Respon dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan format respon *Likert 5 poin*, mulai dari tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5).

Tabel 2
Distribusi Item Skala Self-compassion

No	Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
		Butir Aitem		Butir Aitem	
1	<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	5	1, 8, 11, 16, 21	5
2	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4	4, 13, 18, 25	4
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4	2, 6, 20, 24	4
TOTAL			13		13

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu kepada kecermatan alat ukur mengukur sesuatu yang akan diungkap (Periantalo, 2015). Semakin tinggi angka validitas suatu alat ukur, maka semakin baik alat ukur tersebut dalam mengungkap sesuatu yang akan diungkap. Periantalo (2015) mengutarakan bahwa uji validitas konstrak merupakan uji isi alat ukur dengan diri sendiri atau dengan alat ukur lain yang setara, dimana angka statistik yang kemudian memberikan informasi validitas alat ukur tersebut. Uji validitas faktorial merupakan validitas yang didapat melalui analisis faktor. Azwar (1999) mengutarakan bahwa aitem yang

memiliki daya pembeda minimal 0.30 dapat dianggap memuaskan, namun bila mencukupi batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0.25.

Uji validitas tetap perlu dilakukan pada alat ukur dalam penelitian ini, karena alat ukur telah di adaptasi dengan penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia. Hal ini menyebabkan uji validitas perlu dilakukan kembali untuk memastikan bahwa alat ukur yang telah diadaptasi memiliki validitas yang baik.

2. Reliabilitas

Periantalo (2015) mengutarakan bahwa reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keakuratan hasil ukur. Skor reliabilitas bergerak dari 0-1. Skor 0,9 menunjukkan 90% hasil pengukuran merupakan skor murni, sedangkan 10% merupakan *error*. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan melalui metode konsistensi internal, yaitu alat ukur diuji melalui diri sendiri dengan satu kali pengukuran (Periantalo, 2015). Nilai reliabilitas dapat dilihat melalui skor *Cronbach's alpha*. Semakin skor mendekati satu, maka semakin kecil *error* dalam penelitian. Semakin kecil *error* dalam penelitian, maka semakin reliabel alat ukur tersebut.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik statistik menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*. Analisis statistik yang akan dilakukan antara lain adalah uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis

dengan menggunakan uji korelasi. Ringkasan rencana analisis data dan taraf signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Rencana Analisis Data Dan Taraf Signifikansi

Analisis	Jenis Data	Statistik	Taraf Signifikansi
Uji Reliabilitas	Interval	<i>Chronbach Alpha</i>	$\alpha < 0.50$
Uji Normalitas	Interval	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	$p > 0.05$
Uji Linieritas	Interval	Analisis Varians	$p < 0.05$
Uji Hipotesis	Interval	<i>Product Moment</i>	$p < 0.05$

Tabel di atas menjelaskan bahwa uji reliabilitas akan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha*, dimana skala penelitian dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha < 0.50$. Selanjutnya, uji normalitas akan menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov Test* dimana data akan dinyatakan normal apabila nilai $p > 0.05$. Kemudian, uji linieritas menggunakan uji statistik analisis varians dimana data dinyatakan linier apabila *linearity* memiliki nilai $p < 0.05$. Uji hipotesis yang akan dilakukan adalah uji korelasional, dimana uji hipotesis akan menggunakan analisis statistik *Product Moment Pearson* apabila data penelitian normal dan linier. Namun apabila data penelitian tidak normal atau tidak linier, maka uji hipotesis menggunakan analisis *Product Moment Spearman*. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai $p < 0.05$.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Sebelum melaksanakan proses pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan orientasi kanchah untuk melihat kemungkinan pelaksanaan penelitian. Subjek penelitian ini merupakan wanita berusia 20-23 tahun dengan karakteristik dan latar belakang yang beragam.

Pengambilan data penelitian dilakukan secara *online* dengan cara menyebarkan *broadcast* dan angket melalui media komunikasi Line. Langkah ini peneliti lakukan setelah melihat kecilnya peluang untuk mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian ketika melakukan konsultasi dengan lembaga perlindungan perempuan, seperti Rifka Annisa dan Rekso Dyah Utami. Kecilnya peluang ini dapat disebabkan karena kriteria subjek penelitian yang spesifik mengenai pengalaman tidak menyenangkan yaitu wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

Identifikasi kekerasan dalam pacaran mengacu pada 10 indikator perilaku yang dirumuskan oleh Rifka Annisa sebagai salah satu lembaga perlindungan perempuan di Indonesia, dan dipublikasikan melalui *leaflet*. Perilaku kekerasan dalam pacaran dapat meliputi kekerasan verbal-

emosional, fisik, maupun seksual. Keseluruhan responden yang memberikan tanggapan pada skala penelitian berjumlah 86 responden, namun 28 responden dinyatakan gugur karena ketidaksesuaian dengan karakteristik atau tidak memenuhi kriteria pengisian skala.

2. Persiapan

a. Persiapan Perizinan

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara online dan disebarkan melalui media komunikasi Line. Proses perizinan penelitian dilakukan langsung dengan pihak responden dengan cara mencantumkan *inform consent* berupa pernyataan dalam kuesioner online yang menyatakan bahwa responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian tanpa paksaan dan jawaban yang diberikan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala untuk mengukur variabel pertumbuhan pasca trauma yaitu *post traumatic growth inventory* dan skala untuk mengukur variabel *self-compassion* yaitu *self-compassion scale*. Setelah menentukan alat ukur penelitian, peneliti melakukan uji validitas untuk melihat tingkat keabsahan aitem-aitem skala penelitian dalam menggambarkan dan mengukur variabel penelitian. Uji validitas dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan mendiskusikan aitem kepada dosen pembimbing selaku profesional di bidang psikologi serta uji validitas dengan analisis faktor secara statistik.

1. *Post Traumatic Growth Inventory*

Post traumatic growth inventory yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala pertumbuhan pasca trauma milik Tedeschi dan Calhoun (1996) yang kemudian dimodifikasi menyesuaikan karakteristik subjek penelitian. Skala pertumbuhan pasca trauma ini terdiri dari 21 aitem *favorable*, serta menggunakan model *likert* dengan 6 pilihan jawaban.

2. *Self-Compassion Scale*

Self-compassion scale yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *self-compassion* milik Neff (2003) yang telah diadaptasi oleh Kurniawan (2014). Skala *self-compassion* ini terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*, serta menggunakan model *likert* dengan 5 pilihan jawaban.

3. Uji Coba Alat Ukur

Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 29 Januari 2018 hingga tanggal 7 Februari 2018. Penelitian ini menggunakan *tryout* terpakai yang berarti data *tryout* digunakan sebagai data penelitian. Hal ini dilakukan atas pertimbangan terbatasnya jumlah subjek penelitian yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi. Keseluruhan responden yang menanggapi skala berjumlah 86 responden, sedangkan responden yang dapat menjadi subjek penelitian sebanyak 58 responden. Analisis hasil uji coba terhadap alat ukur *post traumatic growth inventory* dan *self-compassion scale* dilakukan dengan

menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21 *for windows*.

a. Pertumbuhan Pasca Trauma

Berdasarkan analisis data penelitian pada skala pertumbuhan pasca trauma, tidak terdapat aitem yang gugur dilihat dari nilai *item-total correlation* masing-masing aitem yang berada di atas 0.3 dengan rentang nilai 0.471 sampai 0.820. Sementara reliabilitas skala dapat dilihat berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* yang tinggi yaitu 0.939. Berikut ini distribusi aitem skala pertumbuhan pasca trauma setelah diuji coba:

Tabel 5
Distribusi Aitem Skala Pertumbuhan Pasca Trauma Setelah Uji Coba

No	Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah
		Butir Aitem	
1	Hubungan dengan Orang lain	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21	7
2	Kemungkinan Baru	3, 7, 11, 14, 17	5
3	Kekuatan Pribadi	4, 10, 12, 19	4
4	Perubahan Spiritual	5, 18	2
5	Apresiasi dalam Hidup	1, 2, 13	3
TOTAL			21

b. *Self-compassion*

Berdasarkan analisis data penelitian pada skala *self-compassion*, terdapat satu aitem yang gugur yaitu aitem 21 dilihat dari nilai *item-total correlation* yang berada di bawah 0.3 yaitu 0.197, sehingga skor aitem tersebut digugurkan dari data penelitian. Setelah aitem 21 digugurkan, nilai *Cronbach's Alpha* meningkat dari 0.910 menjadi 0.912. Nilai

validitas bergerak dari 0.336 sampai 0.742. Berikut ini distribusi aitem skala *self-compassion* setelah diuji coba:

Tabel 6
Distribusi Aitem Skala Self-Compassion Setelah Uji Coba

No	Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
		Butir Aitem		Butir Aitem	
1	<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	5	1, 8, 11, 16, 21*	5
2	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4	4, 13, 18, 25	4
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4	2, 6, 20, 24	4
TOTAL			13		13

Catatan : Aitem yang memiliki tanda (*) merupakan aitem yang gugur.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan media komunikasi Line. Proses pengambilan data dilakukan mulai tanggal 29 Januari 2018 hingga tanggal 7 Februari 2018. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti membuat angket online terlebih dahulu menggunakan aplikasi google form pada tanggal 22 Januari 2018. Setelah melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing skripsi untuk melakukan pengambilan data secara online, peneliti menyusun kalimat *broadcast* yang akan disebar bersama angket online melalui media komunikasi Line.

Pada tanggal 29 Januari 2018 peneliti mulai menyebarkan kuesioner online ke beberapa grup Line. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian beserta kriteria subjek penelitian pada *broadcast* yang disebar bersama angket online. Pada tanggal 29 Januari 2018 pukul 22:49 WIB peneliti melihat sudah terdapat 44

tanggapan yang masuk. Pada tanggal 30 Januari 2018 pukul 21:43 WIB peneliti melihat terdapat 13 tanggapan tambahan yang masuk. Pada tanggal 31 Januari 2018 pukul 22:09 WIB peneliti melihat terdapat 4 tanggapan tambahan yang masuk. Pada tanggal 1 Februari 2018 pukul 19:48 WIB peneliti melihat hanya terdapat 1 tanggapan tambahan yang masuk. Setelah terkumpul 62 tanggapan, peneliti menyaring tanggapan tersebut sesuai dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil penyaringan tanggapan, subjek yang sesuai dengan kriteria terdapat 39 responden.

Pada tanggal 5 Februari 2018 peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi. Berdasarkan hasil konsultasi, peneliti perlu menambahkan beberapa responden penelitian. Pada tanggal 6 Februari 2018, peneliti kembali menyebarkan angket online ke beberapa grup melalui media komunikasi Line. Pada tanggal 7 Februari 2018 19:23 WIB peneliti melihat sudah terdapat 24 tanggapan tambahan yang masuk. Peneliti melakukan penyaringan kembali dan mendapatkan 19 tanggapan yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian, sehingga total keseluruhan responden penelitian berjumlah 58 responden.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran berjumlah 58 responden. Berdasarkan data yang telah diperoleh, gambaran umum mengenai responden penelitian dapat dilihat pada beberapa tabel berikut :

Tabel 7
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
20	19	32.8 %
21	32	55.2 %
22	6	10.3 %
23	1	1.7 %
Total	58	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian memiliki rentang usia dari 20-23 tahun. Mayoritas responden memiliki usia 21 tahun yaitu sebanyak 32 responden dengan persentase 55.2 %.

Tabel 8
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kekerasan

Jenis Kekerasan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Verbal-Emosional	40	69 %
Verbal-Emosional, Fisik	8	13.8 %
Verbal-Emosional, Seksual	7	12.1 %
Verbal-Emosional, Fisik, Seksual	3	5.2 %
Total	58	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian mengalami berbagai jenis kekerasan. Mayoritas responden mengalami kekerasan verbal-emosional yaitu sebanyak 40 responden dengan persentase 69 %.

Tabel 9
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Rentang Waktu dari Peristiwa Kekerasan

Rentang Waktu	Jumlah Responden	Persentase (%)
Di bawah 2 tahun	29	50 %
Di atas 2 tahun	29	50 %
Total	58	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian telah melalui peristiwa kekerasan beberapa waktu sebelumnya. Sebagian responden terakhir kali mengalami kekerasan pada rentang waktu 6 bulan - 2 tahun yang lalu yaitu sebanyak 29 responden dengan persentase 50% dan pada rentang waktu di atas 2 tahun yang lalu yaitu sebanyak 29 responden dengan persentase 50 %.

Tabel 10
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Hubungan dengan Pelaku

Hubungan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Ya	7	12.1 %
Tidak	45	77.6 %
Mungkin	6	10.3 %
Total	58	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar sudah tidak menjalin hubungan dengan pelaku kekerasan yaitu sebanyak 45 responden dengan persentase 77.6 %.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penormaan data penelitian dilakukan dengan membuat kategorisasi data melalui metode persentil, dimana data dibagi menjadi 100 bagian. Metode

persentil dapat memberikan gambaran nilai batas setiap persen dalam distribusi data. Berikut pembagian persentil pada masing-masing variabel:

Tabel 11
Pembagian Persentil Data Penelitian

Persentil	Pertumbuhan Pasca Trauma	<i>Self-Compassion</i>
20	57.60	74.60
40	68.60	82.60
60	79.40	87.80
80	88.00	95.20

Berdasarkan norma kategorisasi, data penelitian dapat dikelompokkan menjadi lima kategori. Batasan nilai dalam penormaan data menjadi lima kelompok kategori ini ditetapkan berdasarkan rumus tertentu, berikut rumus kategorisasi yang telah ditetapkan untuk masing-masing variabel:

Tabel 12
Rumus Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Pertumbuhan Pasca Trauma	<i>Self-Compassion</i>
Sangat Rendah	$X < 21$	$X < 31,2$
Rendah	$21 \leq X < 42$	$31,2 \leq X < 62,4$
Sedang	$42 \leq X < 63$	$62,4 \leq X < 93,6$
Tinggi	$63 \leq X < 84$	$93,6 \leq X < 124,8$
Sangat Tinggi	$X \geq 84$	$X \geq 124,8$

Skor yang diperoleh dari masing-masing responden akan dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Penormaan dengan lima kategorisasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pertumbuhan pasca trauma dan *self-compassion* yang dimiliki oleh responden penelitian.

Tabel 13
Kategorisasi Responden pada Variabel Pertumbuhan Pasca Trauma dan Self-compassion

Kategorisasi	Pertumbuhan Pasca Trauma		Self-Compassion	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	1	1.7 %	-	-
Rendah	5	8.6 %	3	5.2 %
Sedang	8	13.8 %	39	67.2 %
Tinggi	28	48.3 %	15	27.6 %
Sangat Tinggi	16	27.6 %	-	-

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada variabel pertumbuhan pasca trauma, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat pertumbuhan pasca trauma yang tinggi. Pada kategori sangat rendah hanya terdapat 1 responden dengan persentase 1.7 % dan pada kategori rendah terdapat 5 responden dengan persentase 8.6 %. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 8 responden dengan persentase 13.8 %. Sementara itu, pada kategori tinggi terdapat 28 responden dengan persentase 48.3 % dan pada kategori sangat tinggi terdapat 16 responden dengan persentase 27.6 %.

Di sisi lain, berdasarkan data yang diperoleh pada variabel *self-compassion* didapatkan sebanyak 3 responden berada dalam kategori rendah dengan persentase 5.2%. Pada kategori sedang terdapat 39 responden dengan persentase 67.2 %. Sementara itu, pada kategori tinggi terdapat 16 responden dengan persentase 27.6 %. Melihat data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki responden penelitian dominan pada kategori sedang.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan prasyarat yang dibutuhkan sebelum melakukan uji hipotesis. Beberapa uji asumsi yang perlu dilakukan dalam penelitian korelasional yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan program SPSS 21.0 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Test Of Normality Kolmogorov-Smirnov*. Sebaran data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai p berada di atas 0.05 atau $p > 0.05$. Nilai $p > 0.05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara distribusi data penelitian dengan populasi normal. Adapun hasil uji normalitas data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 14
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Kategorisasi
Pertumbuhan Pasca Trauma	0.200	Normal
<i>Self-Compassion</i>	0.200	Normal

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan bahwa variabel pertumbuhan pasca trauma dan *self-compassion* masing-masing memiliki nilai $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diukur linier mengikuti garis lurus atau tidak. Uji linieritas merupakan syarat untuk menentukan teknik analisis korelasi product moment pearson dan regresi linier. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *Test Of Linearity*. Sebaran data dapat dikatakan memiliki hubungan linier apabila nilai p dari *linearity* berada di bawah 0.05 atau $p < 0.05$. Adapun hasil uji linieritas data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 15
Hasil Uji Liniertitas

Variabel	Koefisien Linieritas (F)	Signifikansi (p)	Keterangan
Pertumbuhan Pasca Trauma dan <i>Self-Compassion</i>	2.454	0.131	Tidak Linier

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan bahwa hubungan variabel pertumbuhan pasca trauma dan *self-compassion* tidak uji asumsi linieritas dengan nilai $p = 0.131$ ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak mengikuti garis lurus atau tidak memiliki hubungan yang linier.

4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis untuk menentukan hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis penelitian yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang

pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hipotesis diterima apabila nilai p berada di bawah 0.05 ($p < 0.05$). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi nonparametrik *Spearman's rho* dikarenakan salah satu uji asumsi tidak terpenuhi yaitu uji linieritas. Uji korelasi menggunakan metode korelasi satu arah (*one tailed*) untuk melihat arah hubungan kedua variabel. Adapun hasil uji hipotesis yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 16
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	r^2	P	Keterangan
Pertumbuhan Pasca Trauma dan <i>Self-Compassion</i>	0.241	0.058	0.034	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan bahwa koefisien korelasi $r=0.241$ dengan nilai $p=0.034$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma. Selain itu, dilihat dari nilai $r^2=0.058$ menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 5.8% terhadap pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

5. Analisis Tambahan

a. Uji Korelasi Aspek *Self-Compassion* dan Pertumbuhan Pasca Trauma

Uji analisis tambahan ini dilakukan untuk melihat lebih dalam mengenai hubungan antara aspek-aspek *self-compassion* dan

pertumbuhan pasca trauma. Aspek *self-compassion* terbagi menjadi tiga, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Hasil korelasi ketiga aspek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 17
Hasil Uji Korelasi Aspek Self-Compassion dan Pertumbuhan Pasca Trauma

Variabel	Aspek	R	r ²	P
Pertumbuhan Pasca Trauma	<i>Self-kindness</i>	0.113	0.013	0.200
	<i>Common Humanity</i>	0.337	0.114	0.005
	<i>Mindfulness</i>	0.178	0.032	0.091

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan ketiga aspek *self-compassion* ditemukan bahwa aspek yang memiliki hubungan dengan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan adalah aspek *common humanity* dengan nilai $r=0.337$ ($p=0.005$; $p<0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *common humanity* memiliki sumbangan efektif sebesar 11.4%. Sementara itu, *self-kindness* dan *mindfulness* tidak memiliki hubungan yang signifikan pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

b. Uji Beda Pertumbuhan Pasca Trauma berdasarkan Rentang Waktu dengan Peristiwa Kekerasan

Uji analisis tambahan ini dilakukan untuk melihat perbedaan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rentang waktu dengan peristiwa kekerasan terakhir. Berikut hasil uji beda yang telah dilakukan:

Tabel 18
Hasil Uji Beda Pertumbuhan Pasca Trauma berdasarkan Rentang Waktu dengan Peristiwa Kekerasan

Variabel	F	P	Keterangan
Pertumbuhan Pasca Trauma dan Rentang waktu kekerasan	1.107	0.657	Tidak ada perbedaan

Berdasarkan hasil analisis tersebut ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pertumbuhan pasca trauma wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran jika ditinjau dari rentang waktu dengan peristiwa kekerasan terakhir. Hasil tersebut ditunjukkan dengan nilai $p=0.657$ ($p>0.05$).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran **diterima**. Hubungan kedua variabel dapat dilihat berdasarkan koefisien korelasi $r=0.241$ dan nilai $p=0.034$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, maka semakin rendah pula pertumbuhan pasca trauma yang terjadi.

Pertumbuhan pasca trauma merupakan perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari proses perjuangan melalui tantangan atau krisis kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 2004). Pertumbuhan pasca trauma dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor, salah satunya adalah *self-compassion*. Wong & Yeung (2017) mengutarakan bahwa *self-compassion* yang positif berkaitan dengan proses kognitif yang lebih adaptif, sehingga akan mempengaruhi tingkat pertumbuhan pasca trauma yang lebih tinggi. Philips dan Ferguson (Wong & Yeung, 2017) juga mengutarakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan sikap lebih menerima, membangun kembali kognitif yang lebih positif, dan lebih memaknai hidup. Wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dapat mengalami perubahan dalam memahami keadaan diri maupun kejadian yang dialami. Pemahaman inilah yang kemudian akan mempengaruhi tingkat pertumbuhan pasca trauma wanita setelah terjadinya peristiwa kekerasan.

Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu peristiwa traumatis yang dapat berdampak pada proses kognitif wanita sebagai korban kekerasan, sehingga berpengaruh pada cara wanita tersebut memandang diri dan kehidupan. Ketika wanita yang pernah mengalami kekerasan dapat memandang diri dan kehidupan dari sudut pandang yang negatif, maka wanita akan mengalami kesulitan untuk tumbuh setelah peristiwa kekerasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Scoglio, dkk. (2015) yang menemukan bahwa individu pasca trauma dapat mengalami perubahan negatif terkait mood dan kognisi berupa skema negatif tentang diri, menyalahkan diri sendiri, malu yang mendalam akan pengalaman diri sendiri, maupun memutuskan hubungan dengan orang lain. Skema diri negatif yang kuat akan resisten terhadap perubahan dan berhubungan dengan tingkat *self-compassion*.

Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa kecenderungan *self-compassion* dapat mempengaruhi tingkat pertumbuhan pasca trauma. Diketahui bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 5.8% terhadap pertumbuhan pasca trauma wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valdez & Lily (2015) dimana hasil menunjukkan bahwa disposisi yang lebih besar pada *self-compassion* dikaitkan dengan gejala gangguan pasca trauma yang lebih sedikit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi dampak negatif dari peristiwa traumatis, sehingga individu dapat lebih mudah mengalami pertumbuhan atau perubahan positif setelah trauma tersebut. Kecilnya sumbangan efektif dapat disebabkan karena adanya variabel mediator yang menghubungkan antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma.

Beberapa analisis tambahan peneliti lakukan untuk memahami lebih dalam mengenai tingkat pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Analisis yang dilakukan antara lain adalah uji korelasi antara aspek-aspek *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma. Berdasarkan hasil uji korelasi antara pertumbuhan pasca trauma dan tiga aspek *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* didapatkan hasil bahwa aspek yang memiliki hubungan dengan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran adalah aspek *common humanity* dengan sumbangan efektif sebesar 11.4%. Sementara *self-kindness* dan

mindfulness tidak memiliki hubungan yang signifikan pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Valdez & Lily (2016) yang mengutarakan bahwa *common humanity* tidak terkait dengan tingkat keparahan gejala pasca trauma, sehingga *common humanity* secara umum mungkin tidak berkaitan secara khusus dengan gejala stres pasca trauma.

Perbedaan antara hasil penelitian ini dan hasil penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi adalah perbedaan demografis, dimana penelitian ini dilakukan di Indonesia sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan di negara barat dengan lebih dari setengah responden merupakan *Caucasian* atau orang kulit putih di Amerika. Perbedaan demografis menimbulkan adanya perbedaan budaya yang mencolok. Budaya Amerika lebih menekankan perubahan terjadi atas kemampuan diri sendiri, sehingga aspek yang menonjol adalah aspek *self-kindness* dan *mindfulness* yang cenderung fokus pada pengelolaan sikap terhadap diri. Sementara itu, budaya di Indonesia cenderung melihat bahwa perubahan lebih mungkin dapat terjadi ketika telah membandingkan diri dengan lingkungan sosialnya.

Common humanity merupakan pemahaman seseorang dalam melihat suatu pengalaman menyakitkan, kesulitan, maupun penderitaan sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia secara umum (Neff, 2011b). Wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran tentu akan mengalami konflik batin tersendiri karena merasa menjadi wanita yang tidak beruntung mengalami peristiwa tersebut. *Common humanity* dapat membantu wanita yang pernah mengalami kekerasan

dalam pacaran untuk merasa nyaman karena individu menyadari bahwa rasa sakit yang dirasakan sama seperti yang dirasakan orang lain di masa-masa sulit lainnya.

Analisis lainnya yang dilakukan adalah uji komparasi berdasarkan rentang waktu dari peristiwa kekerasan terakhir. Berdasarkan hasil analisis tersebut ditemukan bahwa tidak ada perbedaan tingkat pertumbuhan pasca trauma yang signifikan antara wanita yang mengalami kekerasan pada rentang waktu enam bulan sampai dua tahun yang lalu, maupun wanita yang mengalami kekerasan di atas dua tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wong & Yeung (2017) yang menyatakan bahwa tidak satu pun variabel demografis yang ditemukan terkait secara signifikan dengan pertumbuhan pasca trauma, termasuk waktu sejak kejadian traumatis terakhir dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Temuan tersebut mendukung data penelitian bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat pertumbuhan pasca trauma ditinjau dari rentang waktu sejak kejadian kekerasan terakhir.

Sementara itu, jika dilihat dari data deskripsi responden terkait hubungan dengan pelaku kekerasan ditemukan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 45 responden dengan persentase 77.6% sudah tidak menjalin hubungan dengan pelaku kekerasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Valdez dan Lily (2015) yang menyatakan bahwa wanita yang mengalami reviktimisasi secara kognitif dan emosional akan teringat mengenai hal-hal yang telah hilang, dan secara paradoks juga tentang hal yang telah didapat, sehingga beberapa manfaat yang muncul sebagai hasil perjuangan trauma interpersonal tetap dirasakan meski pada tingkat

yang lebih rendah daripada wanita yang tidak dihadapkan dengan ancaman secara terus-menerus.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan antara lain adalah tidak terlibatnya peneliti secara langsung dalam proses pengambilan data penelitian dikarenakan proses pengambilan data dilakukan secara online. Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat membangun *rapport* terlebih dahulu dengan responden penelitian. Selain itu, kendala ini juga diperkirakan dapat membuat responden kurang memahami pengisian kuesioner penelitian, sehingga terdapat beberapa jawaban yang kurang jelas terutama pada bagian identitas. Kelemahan lainnya adalah jumlah responden yang terbatas dikarenakan topik yang diangkat cukup sensitif, sehingga tidak semua subjek bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

B. Saran

1. Bagi Wanita Yang Pernah Megalami Kekerasan Dalam Pacaran

Wanita yang pernah mengalami kekerasan, terutama dalam ranah personal seperti kekerasan dalam pacaran atau kekerasan dalam rumah tangga diharapkan dapat terus mengembangkan rasa mencintai dan mengasihi diri sendiri dan tidak menyalahkan diri atas keadaan yang terjadi. Melihat tingkat pertumbuhan pasca trauma yang tinggi sudah dialami para responden, peneliti berharap wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dapat menerima segala kekurangan diri dan kesalahan yang terjadi, sehingga perubahan positif yang sudah terjadi dapat dipertahankan dan bahkan meningkat. Peneliti sangat berharap seluruh wanita di dunia yang pernah mengalami kekerasan dapat terus mengembangkan aspek positif dalam hidup dan melanjutkan hidup dengan lebih bahagia.

2. Bagi Instansi Yang Memiliki Kebijakan Perlindungan Wanita

Di seluruh dunia terdapat begitu banyak instansi dan organisasi non profit yang bergerak untuk melindungi wanita dari segala macam bentuk kekerasan. Peneliti berharap di masa mendatang instansi dapat memberikan bentuk preventif yang efektif dengan menekankan pada kemampuan pribadi dalam menghadapi situasi kekerasan untuk mengurangi dampak negatif dari kekerasan. Peneliti menyadari bahwa kekerasan terutama dalam ranah personal sulit untuk ditangani karena menyangkut masalah pribadi korban, namun peneliti berharap korban dapat lebih siap menghadapi situasi tersebut apabila sudah dibekali dengan kemampuan untuk mengelola diri dalam menyikapi kejadian tersebut. Peneliti berharap upaya preventif yang efektif dapat mengurangi dampak negatif dari kekerasan, terutama dampak psikologis korban.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dan meminimalisir kelemahan yang ada dalam penelitian ini. Melihat kecilnya sumbangan efektif *self-compassion* terhadap pertumbuhan pasca trauma dalam penelitian ini yaitu 5.8%, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menemukan faktor yang memiliki hubungan kuat dengan *self-compassion* maupun pertumbuhan pasca trauma, guna membantu individu dalam menghadapi krisis kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gillbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208, doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
- Komnas Perempuan. (2016). *Lembar fakta catatan tahunan (CATAHU) 2016*. Diakses pada tanggal 28 Maret 2017 dari <http://www.komnasperempuan.go.id/lembar-fakta-catatan-tahunan-catahu-2016-7-maret-2016/>
- Komnas Perempuan. (2017). *Lembar fakta catatan tahunan (CATAHU) 2017*. Diakses pada tanggal 3 April 2017 dari <http://www.komnasperempuan.go.id/lembar-fakta-catatan-tahunan-catahu-komnas-perempuan-tahun-2017-labirin-kekerasan-terhadap-perempuan-dari-gang-rape-hingga-femicide-alarm-bagi-negara-untuk-bertindak-tepat-jakarta-7-maret-2017/>
- Kurniawan, I. N. (2014). Profil kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Laporan Penelitian (*Unpublished*). Yogyakarta: Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Linley, P. A. & Joseph. S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (1), 11-21, doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Mahdi, H. K., Prihadi, K., & Hashim, S. (2014). Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: A study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 3(3): 197-204.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 4(2), 123-136.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101, doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250, doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12, doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

- Neff, K. D. (2011b). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind*. United States: HarperCollins Publisher Inc.
- O'Keefe, M. (2005). Teen Dating Violence: A Review of Risk Factors and Prevention Efforts. United States of America: VAWnet. Diakses pada tanggal 25 April 2018 dari <https://www.ncjrs.gov/App/Publications/abstract.aspx?ID=235059>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (10th ed.), perkembangan manusia buku 2*. (B. Marwensdy, Trans.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Park, C. L. & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Jurnal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 195-215, doi:10.1521/jscp.23.2.195.31019
- Periantalo, J. (2015). *Validitas Alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Poerwandari, E. K. & Lianawati, E. (2010). *Petunjuk Penjabaran Kekerasan Psikis Untuk Menindaklanjuti Kasus KDRT: Buku Saku Untuk Penegak Hukum*. Jakarta: Program Studi Kajian Wanita Universitas Indonesia.
- Rahmah, A. F. & Widuri, E. L. (2011). Post traumatic growth pada penderita kanker payudara. *Humanitas*, 8 (2), 114-128.
- Safitri, W. A., & Sama'i. (2013). Dampak kekerasan dalam berpacaran. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*, 1 (1), 1-6.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence, Eleventh Edition* (Benedictine Widyasinta, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Schaefer, J. A. & Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal Coping: Theory, Research, And Application*. Westport: Praeger Publisher.
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2015). Self-compassion and responses to trauma: the role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-21, doi:10.1177/0886260515622296
- Stenberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-135.
- Subandi, M. A., Achmad, T., Kurniati, H. & Febri, R. (2014). Spirituality, gratitude, hope, and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of mount merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 18 (1), 19-26.

- Suharso & Retnoningsih, A. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471, doi:10.1002/jts.2490090305
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18, doi: 10.1207/s15327965pli1501_01
- Trifiani, N. R. & Margaretha. (2012). Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1(02),74-83.
- Valdez, C. E. & Lilly, M. M. (2015). Posttraumatic growth in survivors of intimate partner violence: An assumptive world process. *Journal of International Violence*, 30 (2), 215-231, doi:10.1177/0886260514533154
- Valdez, C. E. & Lilly, M. M. (2016). Self-compassion and trauma processing outcomes among victims of violence. *Mindfulness*, 7, 329-339, doi:10.1007/s12671-015-0442-3
- Wishesa, A. I. & Suprpti, V. (2014). Dinamika emosi remaja perempuan yang sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 159-163.
- Wong, C. C. Y. & Yeung, N. C. Y. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8 (36), 1-10, doi:10.1007/s12671-017-0683-4

LAMPIRAN 1
SKALA UJI COBA



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Kampus Terpadu, Jl. Kaliurang KM 14,5 Sleman Jogjakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan segala kerendahan hati, saya meminta bantuan teman-teman untuk membantu penelitian saya dengan mengisi angket yang saya berikan. Angket ini BUKAN TES, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah maupun jawaban yang baik dan buruk. Saya mengharapkan kejujuran dan keterbukaan dari teman-teman dalam mengisi angket ini sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya, dan bukan sebagaimana mestinya. Jawaban dari teman-teman semuanya bersifat rahasia dan sepenuhnya menjadi tanggungjawab peneliti. Oleh karena itu, teman-teman diperbolehkan mencantumkan nama samaran atau inisial.

Atas kesediaan teman-teman meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi angket ini, saya mengucapkan terima kasih. Semoga bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Hormat Saya

Fatahya

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

Usia :

Agama :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

Suku bangsa :

Status pernikahan : Belum Menikah Menikah Cerai

Kontak yang bisa dihubungi
(No.HP/Line/WA/Email):

Bersamaan dengan pernyataan ini, saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan jawaban yang saya berikan sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Responden

(_____)
tanda tangan

Jawablah beberapa pertanyaan ini sesuai keadaan anda.

1. Apakah anda pernah berpacaran dengan lawan jenis?

Ya / Tidak (*bulatkan salah satu*)

2. Apakah anda PERNAH memiliki seorang kekasih yang ketika anda menjalin hubungan dengannya, dia SERING melakukan:
(*beri tanda ceklis jika anda mengalaminya, boleh lebih dari satu*)

- Memeriksa ponsel, email, atau media sosial anda tanpa meminta izin
- Posesif atau cemburu yang berlebihan sehingga anda seringkali merasa takut untuk melakukan sesuatu
- Mengatakan sesuatu yang meremehkan atau merendahkan anda
- Meluapkan kemarahannya secara meledak-ledak
- Menjauhkan anda dengan teman-teman dan keluarga
- Menuduh anda mengenai sesuatu yang belum pasti kejelasannya
- Membuat keputusan secara sepihak dalam hubungan anda
- Menggunakan kekerasan fisik untuk menyakiti atau mengintimidasi anda
- Memaksa berhubungan seks dengan dirinya
- Menolak menggunakan kontrasepsi saat berhubungan seks

3. Kapan terakhir kali anda mendapatkan kekerasan dalam pacaran?
(*contoh : 6 bulan yg lalu, 1 tahun yg lalu, dll.*)

4. Apakah anda masih menjalin hubungan dengan orang tersebut?

Ya / Tidak / Mungkin (*bulatkan salah satu*)

SKALA 1

Petunjuk Pengisian.

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan mengenai perubahan yang mungkin anda rasakan setelah mengalami peristiwa kekerasan dalam pacaran. Anda diminta untuk memberikan nilai yang paling menggambarkan perubahan yang Anda alami.

Pilihlah, **TSS** jika Anda **Tidak Mengalami Sama Sekali** perubahan tersebut;

SS jika Anda **Sangat Sedikit Mengalami** perubahan tersebut;

S jika Anda **Sedikit Mengalami** perubahan tersebut;

C jika Anda **Cukup Mengalami** perubahan tersebut;

B jika Anda **Banyak Mengalami** perubahan tersebut;

SB jika Anda **Sangat Banyak Mengalami** perubahan tersebut.

1	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasakan adanya perubahan prioritas tentang apa yang penting dalam kehidupan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

2	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasakan adanya perubahan dalam mengapresiasi nilai-nilai hidup saya sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

3	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya mulai mengembangkan minat baru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

4	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasakan perubahan pada rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

5	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya memiliki pemahaman yang lebih baik terkait masalah spiritual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

6	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya mengetahui bahwa saya dapat mengandalkan orang lain pada masa-masa sulit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

7	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih dapat menetapkan jalan baru untuk hidup saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

8	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih merasakan kedekatan dengan orang lain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

9	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya menjadi lebih bersedia untuk mengekspresikan emosi saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

10	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya mengetahui bahwa saya lebih dapat mengatasi kesulitan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

11	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya dapat melakukan hal yang lebih baik dalam hidup saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

12	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih dapat menerima hal-hal yang terjadi dalam hidup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

13	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih menghargai setiap hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

14	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasa bahwa kesempatan baru akan selalu ada dan tidak mungkin sebaliknya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

15	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih memiliki belas kasih untuk orang lain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

16	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya berusaha keras dalam menjaga hubungan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

17	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya cenderung mencoba mengubah hal-hal yang perlu diubah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

18	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya memiliki keyakinan spiritual yang lebih kuat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

19	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya menemukan bahwa saya lebih kuat dari perkiraan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

20	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya belajar banyak tentang betapa hebatnya orang-orang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

21	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih menerima bahwa saya membutuhkan orang lain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

SKALA 2

Petunjuk Pengisian.

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan mengenai suatu situasi. Anda diminta untuk membandingkan kondisi Anda dengan pernyataan-pernyataan tersebut.

Pilihlah, **TP** jika Anda **Tidak Pernah** mengalaminya

JA jika Anda **Jarang** mengalaminya

KD jika Anda **Kadang-kadang** mengalaminya

SR jika Anda **Sering** mengalaminya

SL jika Anda **Selalu** mengalaminya

1	Apakah Anda merasa ada yang salah atau buruk dengan kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahan yang Anda miliki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

2	Ketika sedang bersedih, apakah Anda cenderung dihantui (teringat terus menerus) oleh kegagalan yang Anda alami dan semuanya serba salah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

3	Ketika sedang mengalami permasalahan, apakah Anda menganggap permasalahan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang setiap orang pun mengalaminya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

4	Ketika memikirkan kekurangan yang dimiliki, apakah Anda merasa terasing dan terkucilkan dari lingkungan (merasa aneh dan beda sendiri)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

5	Apakah Anda mencoba untuk tetap menyayangi diri sendiri ketika sedang merasa sakit hati?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

6	Ketika mengalami kegagalan pada sesuatu yang dianggap sangat penting, apakah Anda dihantui oleh perasaan tidak mampu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

7	Ketika tidak beruntung/tidak mempunyai uang/tidak mempunyai kesempatan, apakah Anda percaya ada banyak orang di dunia ini juga mengalami/merasakan hal yang sama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

8	Ketika mengalami masa-masa sulit, apakah Anda cenderung mempersulit diri/keras terhadap diri Anda sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

9	Ketika ada sesuatu yang membuat marah, apakah Anda berusaha untuk tetap tenang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

10	Ketika merasa kurang dalam beberapa hal, apakah Anda percaya bahwa perasaan serupa juga dialami oleh kebanyakan orang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

11	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk bisa menerima dan bersabar terhadap beberapa sifat dalam diri Anda yang tidak Anda sukai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

12	Ketika sedang mengalami masa-masa sulit, apakah Anda peduli dan sayang terhadap diri Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

13	Ketika sedang mengalami kesedihan, apakah Anda cenderung merasa kebanyakan orang lebih bahagia daripada Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

14	Ketika situasi yang menyakitkan terjadi, apakah Anda mencoba untuk melihat situasi tersebut secara seimbang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

15	Apakah Anda mencoba untuk melihat kegagalan yang dialami sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

16	Ketika melihat beberapa sifat yang tidak disukai dalam diri Anda, apakah Anda merasa tertekan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

17	Ketika mengalami kegagalan pada sesuatu yang dinilai sangat penting, apakah Anda mencoba membandingkannya dengan hal lain sehingga bisa menilainya dengan lebih bijaksana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

18	Ketika benar-benar sedang mengalami kesulitan, apakah Anda cenderung percaya bahwa orang lain bisa lebih mudah mengatasinya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

19	Apakah Anda berbaik hati pada diri Anda ketika sedang berada dalam keadaan yang buruk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

20	Ketika ada sesuatu yang membuatmu sedih, apakah Anda terbawa oleh perasaan-perasaan Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

21	Apakah Anda bisa bersikap dingin terhadap diri Anda, ketika sedang berada dalam keadaan yang buruk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

22	Ketika sedang mengalami kesedihan, apakah Anda mencoba belajar untuk menerima perasaan-perasaan tersebut dengan lebih terbuka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

23	Apakah Anda bisa menerima kekurangan dan kelemahan diri Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

24	Ketika situasi yang menyakitkan terjadi, apakah Anda cenderung membesar-besarkan peristiwa tersebut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

25	Ketika mengalami kegagalan pada sesuatu yang dinilai sangat penting, apakah Anda cenderung percaya bahwa hanya diri Anda saja yang mengalami kegagalan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

26	Apakah Anda mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap sifat-sifat dalam diri Anda yang tidak Anda sukai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

TERIMAKASIH ATAS BANTUANNYA

SEMOGA HAL BAIK SELALU BERSAMA ANDA 😊

LAMPIRAN 2

TABULASI DATA UJI COBA

SKALA PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total	
S1	5	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	97	
S2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	71
S3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	4	95
S4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	3	5	5	4	2	88	
S5	2	2	3	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	83
S6	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	94
S7	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	69
S8	2	2	0	3	0	2	2	2	3	0	3	1	1	3	4	4	3	0	1	1	1	1	38
S9	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	101
S10	5	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	0	1	0	2	3	2	2	1	1	0	0	40
S11	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	81
S12	5	4	1	4	2	2	3	0	1	3	3	3	4	4	1	1	4	2	5	2	4	4	58
S13	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	78
S14	3	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	63
S15	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	5	3	3	5	3	4	4	84
S16	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	76

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total
S17	3	4	5	3	3	3	4	3	5	3	3	4	4	4	4	2	5	3	3	2	3	73
S18	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	3	95
S19	4	4	3	0	4	0	3	0	3	3	4	2	4	4	4	5	5	3	4	2	1	62
S20	3	0	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	92
S21	3	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	63
S22	4	4	5	5	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	80
S23	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	70
S24	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	3	5	5	5	4	88
S25	4	5	0	5	5	0	3	3	0	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	2	80
S26	5	4	3	3	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	3	5	4	2	3	3	3	80
S27	1	0	0	0	0	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	56
S28	1	2	4	2	1	0	4	2	1	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	1	51
S29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
S30	3	3	4	4	4	5	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	79
S31	0	4	4	0	0	2	2	1	0	1	1	3	1	4	1	1	4	1	2	1	4	37
S32	2	3	1	0	4	0	3	1	2	0	3	4	4	3	3	2	1	4	3	3	3	49

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total	
S33	4	3	3	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95	
S34	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	69
S35	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	68
S36	5	4	4	3	5	3	5	5	2	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	87
S37	1	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	91
S38	3	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	80
S39	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	4	98
S40	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	78
S41	3	0	4	0	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	66
S42	1	1	4	1	0	3	4	4	1	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	63
S43	4	5	3	5	3	1	3	2	0	4	5	5	5	5	3	1	3	3	5	2	1	1	68
S44	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
S45	1	4	5	4	5	4	5	2	0	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	88
S46	3	3	2	4	3	0	3	0	1	0	1	3	2	3	3	5	5	4	4	3	2	2	54
S47	5	3	3	5	5	3	4	3	3	3	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	76
S48	4	4	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	3	82

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total
S49	3	2	4	0	2	3	3	2	0	4	2	3	4	2	4	5	3	4	4	1	3	58
S50	1	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	66
S51	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67
S52	2	1	0	0	0	2	5	5	0	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	70
S53	1	1	1	1	0	3	2	3	1	0	1	1	1	1	3	3	3	0	2	1	2	31
S54	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	92
S55	0	0	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	49
S56	4	3	4	3	0	1	5	3	3	3	3	4	4	4	5	3	4	1	4	4	4	69
S57	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1	2	0	0	3	1	2	0	1	13
S58	0	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	5	5	5	32

LAMPIRAN 3
TABULASI DATA UJI COBA
SKALA *SELF-COMPASSION*

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S1	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5
S2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S3	2	3	3	2	5	2	4	3	5	3	2	5	4	3	5
S4	3	3	5	4	4	2	5	2	4	5	2	5	4	4	4
S5	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	3	5	5	3	3
S6	5	5	5	3	5	4	5	3	4	3	3	5	3	3	5
S7	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4
S8	2	3	3	3	3	2	4	3	5	3	2	4	2	4	4
S9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S10	2	1	2	2	1	5	2	1	1	3	4	2	2	1	2
S11	3	4	4	4	4	2	4	2	5	4	2	4	3	4	4
S12	3	3	2	2	5	3	3	3	5	3	3	5	3	4	4
S13	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4
S14	2	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	4	1	3	4
S15	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4
S16	2	2	3	2	3	2	3	2	5	2	2	3	2	3	3

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S17	3	2	3	3	5	3	2	3	4	2	3	4	1	4	3
S18	2	3	4	3	4	2	5	2	5	3	3	4	2	5	5
S19	2	1	4	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	4
S20	3	3	3	2	5	1	3	5	3	3	4	5	3	2	5
S21	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4
S22	3	3	3	3	5	3	5	4	5	5	3	5	3	3	3
S23	3	4	3	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4
S24	3	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	3	3	4
S25	3	2	2	3	1	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4
S26	2	5	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5
S27	3	4	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	3	5	5
S28	4	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3
S29	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4
S30	4	2	4	5	5	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3
S31	2	3	5	1	4	2	3	3	4	2	4	4	3	1	2
S32	2	3	2	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S33	1	1	3	2	4	1	4	2	3	4	2	5	1	5	5
S34	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
S35	3	2	3	5	5	4	5	5	4	4	3	3	1	2	4
S36	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	4
S37	3	3	5	5	5	2	4	2	3	5	4	5	2	5	4
S38	2	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	2	3	4
S39	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5
S40	3	2	4	4	5	2	4	4	3	4	2	3	3	4	5
S41	3	4	1	5	5	3	4	5	5	4	4	5	3	5	4
S42	3	3	3	4	4	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4
S43	3	2	4	3	2	1	4	2	5	1	2	3	5	3	5
S44	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
S45	2	4	4	5	5	3	4	3	4	4	2	4	3	4	5
S46	2	2	4	1	5	4	5	3	4	2	4	5	2	3	4
S47	3	1	2	1	5	1	5	4	5	5	1	4	1	5	4
S48	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S49	5	4	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	4	3	5
S50	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3
S51	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4
S52	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	3	4	3	4	5
S53	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3
S54	3	1	3	5	5	3	4	3	5	4	2	3	3	3	4
S55	3	2	4	5	5	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4
S56	2	2	3	1	4	3	5	3	4	3	3	4	1	3	4
S57	2	1	3	1	4	2	2	5	2	2	4	5	1	2	4
S58	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5

	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S1	5	4	3	4	3	2	5	5	4	5	4	107
S2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	71
S3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	88
S4	3	4	4	5	1	5	5	5	4	5	4	101
S5	3	4	3	5	2	3	3	5	4	4	5	97
S6	4	4	4	5	3	3	3	5	5	3	3	103
S7	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	87
S8	3	3	4	3	2	4	3	4	4	5	3	85
S9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	5	81
S10	3	1	4	2	1	3	2	1	3	3	1	55
S11	4	5	3	4	2	4	4	5	4	4	4	96
S12	3	3	3	4	3	2	4	5	3	3	3	87
S13	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	90
S14	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	75
S15	4	4	3	4	3	3	4	4	4	5	4	96
S16	1	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	70

	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S17	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	78
S18	2	3	5	4	3	3	5	3	4	4	4	92
S19	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	66
S20	2	4	4	4	1	2	3	3	2	2	4	81
S21	5	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	88
S22	3	3	4	5	3	2	3	5	4	4	5	97
S23	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	95
S24	4	4	3	4	3	3	4	4	5	5	4	105
S25	3	4	2	2	1	3	3	2	3	4	2	70
S26	5	5	5	5	1	4	5	5	4	5	5	114
S27	3	3	3	5	3	3	5	5	5	3	5	107
S28	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	58
S29	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	94
S30	2	3	4	2	2	4	2	3	2	4	2	81
S31	3	1	3	4	1	5	3	5	2	4	4	78
S32	4	4	3	3	4	5	5	4	5	3	3	99

	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S33	1	4	2	4	2	2	4	3	3	2	4	74
S34	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	88
S35	4	3	2	4	2	1	2	3	2	4	4	84
S36	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	63
S37	4	4	3	4	2	3	4	5	3	5	3	97
S38	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	79
S39	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	114
S40	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	90
S41	4	4	3	5	2	4	5	5	5	5	4	106
S42	5	4	3	4	3	5	4	3	5	4	4	100
S43	2	4	2	5	4	5	5	4	5	5	4	90
S44	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	78
S45	3	5	3	3	2	3	4	3	4	3	5	94
S46	4	3	5	4	1	4	2	2	5	3	3	86
S47	3	4	2	4	2	2	5	5	3	2	4	83
S48	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	89

	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S49	5	3	4	3	4	3	4	5	3	5	5	110
S50	4	3	2	4	2	4	4	5	5	5	4	93
S51	2	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	81
S52	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	101
S53	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	80
S54	1	3	2	4	3	5	4	5	1	5	5	89
S55	3	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	88
S56	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	79
S57	1	2	4	4	1	4	4	2	4	2	3	71
S58	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	120

LAMPIRAN 4
HASIL ANALISIS BUTIR

HASIL UJI COBA
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PERTUMBUHAN PASCA
TRAUMA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	58	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,939	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	68,07	326,767	,578	,937
A2	68,14	329,630	,531	,938
A3	67,98	331,666	,509	,938
A4	68,41	323,299	,594	,937
A5	67,88	321,476	,608	,937
A6	68,28	326,273	,602	,937
A7	67,45	326,006	,808	,934
A8	67,98	318,228	,734	,934
A9	68,50	325,868	,565	,938
A10	68,05	319,910	,749	,934
A11	67,57	321,232	,806	,934
A12	67,62	324,696	,751	,934
A13	67,47	320,218	,820	,933
A14	67,50	331,447	,683	,936
A15	67,57	329,864	,696	,936
A16	67,59	333,650	,516	,938
A17	67,41	343,440	,471	,939

A18	67,62	333,117	,558	,937
A19	67,21	335,255	,658	,936
A20	67,66	326,405	,711	,935
A21	67,84	335,888	,487	,939

HASIL UJI COBA

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA *SELF-COMPASSION*

a. Putaran pertama

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	58	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,910	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	85,43	186,004	,329	,910
B2	85,47	172,008	,738	,902
B3	84,67	181,873	,418	,909
B4	85,00	173,544	,546	,906
B5	84,10	175,603	,624	,905
B6	85,52	183,728	,348	,910
B7	84,41	179,159	,583	,906
B8	84,86	178,542	,459	,908
B9	84,59	181,615	,399	,909
B10	84,79	179,641	,506	,907
B11	85,12	183,301	,366	,909
B12	84,19	177,946	,652	,905
B13	85,55	177,234	,559	,906
B14	84,90	177,077	,558	,906
B15	84,28	182,098	,498	,907

B16	85,17	172,812	,647	,904
B17	84,81	180,683	,554	,906
B18	85,16	184,554	,368	,909
B19	84,55	179,690	,571	,906
B20	85,90	184,551	,392	,909
B21	84,98	187,807	,197	,912
B22	84,64	179,568	,537	,906
B23	84,59	173,124	,665	,904
B24	84,79	178,588	,537	,906
B25	84,48	177,903	,566	,906
B26	84,52	181,026	,503	,907

b. Putaran kedua

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	58	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	82,16	180,204	,336	,912
B2	82,19	166,472	,742	,904
B3	81,40	176,419	,413	,911
B4	81,72	168,238	,541	,909
B5	80,83	169,794	,637	,907
B6	82,24	178,046	,351	,912

B7	81,14	173,349	,595	,908
B8	81,59	172,668	,470	,910
B9	81,31	176,077	,397	,911
B10	81,52	173,623	,525	,909
B11	81,84	177,923	,357	,912
B12	80,91	172,361	,655	,907
B13	82,28	172,098	,544	,908
B14	81,62	171,397	,564	,908
B15	81,00	176,386	,503	,909
B16	81,90	167,252	,651	,906
B17	81,53	175,025	,558	,908
B18	81,88	179,020	,364	,912
B19	81,28	174,203	,568	,908
B20	82,62	178,801	,398	,911
B22	81,36	174,305	,525	,909
B23	81,31	167,762	,662	,906
B24	81,52	173,272	,528	,909
B25	81,21	172,763	,550	,908
B26	81,24	175,414	,505	,909

LAMPIRAN 5
SKALA PENELITIAN



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Kampus Terpadu, Jl. Kaliurang KM 14,5 Sleman Jogjakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan segala kerendahan hati, saya meminta bantuan teman-teman untuk membantu penelitian saya dengan mengisi angket yang saya berikan. Angket ini BUKAN TES, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah maupun jawaban yang baik dan buruk. Saya mengharapkan kejujuran dan keterbukaan dari teman-teman dalam mengisi angket ini sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya, dan bukan sebagaimana mestinya. Jawaban dari teman-teman semuanya bersifat rahasia dan sepenuhnya menjadi tanggungjawab peneliti. Oleh karena itu, teman-teman diperbolehkan mencantumkan nama samaran atau inisial.

Atas kesediaan teman-teman meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi angket ini, saya mengucapkan terima kasih. Semoga bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Hormat Saya

Fatahya

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

Usia :

Agama :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

Suku bangsa :

Status pernikahan : Belum Menikah Menikah Cerai

Kontak yang bisa dihubungi
(No.HP/Line/WA/Email):

Bersamaan dengan pernyataan ini, saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan jawaban yang saya berikan sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Responden

(_____)
tanda tangan

Jawablah beberapa pertanyaan ini sesuai keadaan anda.

1. Apakah anda pernah berpacaran dengan lawan jenis?

Ya / Tidak (*bulatkan salah satu*)

2. Apakah anda PERNAH memiliki seorang kekasih yang ketika anda menjalin hubungan dengannya, dia SERING melakukan:
(*beri tanda ceklis jika anda mengalaminya, boleh lebih dari satu*)

- Memeriksa ponsel, email, atau media sosial anda tanpa meminta izin
- Posesif atau cemburu yang berlebihan sehingga anda seringkali merasa takut untuk melakukan sesuatu
- Mengatakan sesuatu yang meremehkan atau merendahkan anda
- Meluapkan kemarahannya secara meledak-ledak
- Menjauhkan anda dengan teman-teman dan keluarga
- Menuduh anda mengenai sesuatu yang belum pasti kejelasannya
- Membuat keputusan secara sepihak dalam hubungan anda
- Menggunakan kekerasan fisik untuk menyakiti atau mengintimidasi anda
- Memaksa berhubungan seks dengan dirinya
- Menolak menggunakan kontrasepsi saat berhubungan seks

3. Kapan terakhir kali anda mendapatkan kekerasan dalam pacaran?
(*contoh : 6 bulan yg lalu, 1 tahun yg lalu, dll.*)

4. Apakah anda masih menjalin hubungan dengan orang tersebut?

Ya / Tidak / Mungkin (*bulatkan salah satu*)

SKALA 1

Petunjuk Pengisian.

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan mengenai perubahan yang mungkin anda rasakan setelah mengalami peristiwa kekerasan dalam pacaran. Anda diminta untuk memberikan nilai yang paling menggambarkan perubahan yang Anda alami.

Pilihlah, **TSS** jika Anda **Tidak Mengalami Sama Sekali** perubahan tersebut;

SS jika Anda **Sangat Sedikit Mengalami** perubahan tersebut;

S jika Anda **Sedikit Mengalami** perubahan tersebut;

C jika Anda **Cukup Mengalami** perubahan tersebut;

B jika Anda **Banyak Mengalami** perubahan tersebut;

SB jika Anda **Sangat Banyak Mengalami** perubahan tersebut.

1	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasakan adanya perubahan prioritas tentang apa yang penting dalam kehidupan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

2	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasakan adanya perubahan dalam mengapresiasi nilai-nilai hidup saya sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

3	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya mulai mengembangkan minat baru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

4	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasakan perubahan pada rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

5	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya memiliki pemahaman yang lebih baik terkait masalah spiritual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

6	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya mengetahui bahwa saya dapat mengandalkan orang lain pada masa-masa sulit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

7	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih dapat menetapkan jalan baru untuk hidup saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

8	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih merasakan kedekatan dengan orang lain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

9	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya menjadi lebih bersedia untuk mengekspresikan emosi saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

10	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya mengetahui bahwa saya lebih dapat mengatasi kesulitan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

11	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya dapat melakukan hal yang lebih baik dalam hidup saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

12	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih dapat menerima hal-hal yang terjadi dalam hidup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

13	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih menghargai setiap hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

14	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya merasa bahwa kesempatan baru akan selalu ada dan tidak mungkin sebaliknya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

15	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih memiliki belas kasih untuk orang lain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

16	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya berusaha keras dalam menjaga hubungan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

17	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya cenderung mencoba mengubah hal-hal yang perlu diubah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

18	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya memiliki keyakinan spiritual yang lebih kuat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

19	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya menemukan bahwa saya lebih kuat dari perkiraan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

20	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya belajar banyak tentang betapa hebatnya orang-orang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

21	Setelah melewati peristiwa kekerasan, saya lebih menerima bahwa saya membutuhkan orang lain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TSS	SS	S	C	B	SB

SKALA 2

Petunjuk Pengisian.

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan mengenai suatu situasi. Anda diminta untuk membandingkan kondisi Anda dengan pernyataan-pernyataan tersebut.

Pilihlah, **TP** jika Anda **Tidak Pernah** mengalaminya

JA jika Anda **Jarang** mengalaminya

KD jika Anda **Kadang-kadang** mengalaminya

SR jika Anda **Sering** mengalaminya

SL jika Anda **Selalu** mengalaminya

1	Apakah Anda merasa ada yang salah atau buruk dengan kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahan yang Anda miliki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

2	Ketika sedang bersedih, apakah Anda cenderung dihantui (teringat terus menerus) oleh kegagalan yang Anda alami dan semuanya serba salah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

3	Ketika sedang mengalami permasalahan, apakah Anda menganggap permasalahan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang setiap orang pun mengalaminya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

4	Ketika memikirkan kekurangan yang dimiliki, apakah Anda merasa terasing dan terkucilkan dari lingkungan (merasa aneh dan beda sendiri)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

5	Apakah Anda mencoba untuk tetap menyayangi diri sendiri ketika sedang merasa sakit hati?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

6	Ketika mengalami kegagalan pada sesuatu yang dianggap sangat penting, apakah Anda dihantui oleh perasaan tidak mampu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

7	Ketika tidak beruntung/tidak mempunyai uang/tidak mempunyai kesempatan, apakah Anda percaya ada banyak orang di dunia ini juga mengalami/merasakan hal yang sama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

8	Ketika mengalami masa-masa sulit, apakah Anda cenderung mempersulit diri/keras terhadap diri Anda sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

9	Ketika ada sesuatu yang membuat marah, apakah Anda berusaha untuk tetap tenang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

10	Ketika merasa kurang dalam beberapa hal, apakah Anda percaya bahwa perasaan serupa juga dialami oleh kebanyakan orang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

11	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk bisa menerima dan bersabar terhadap beberapa sifat dalam diri Anda yang tidak Anda sukai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

12	Ketika sedang mengalami masa-masa sulit, apakah Anda peduli dan sayang terhadap diri Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

13	Ketika sedang mengalami kesedihan, apakah Anda cenderung merasa kebanyakan orang lebih bahagia daripada Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

14	Ketika situasi yang menyakitkan terjadi, apakah Anda mencoba untuk melihat situasi tersebut secara seimbang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

15	Apakah Anda mencoba untuk melihat kegagalan yang dialami sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

16	Ketika melihat beberapa sifat yang tidak disukai dalam diri Anda, apakah Anda merasa tertekan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

17	Ketika mengalami kegagalan pada sesuatu yang dinilai sangat penting, apakah Anda mencoba membandingkannya dengan hal lain sehingga bisa menilainya dengan lebih bijaksana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

18	Ketika benar-benar sedang mengalami kesulitan, apakah Anda cenderung percaya bahwa orang lain bisa lebih mudah mengatasinya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

19	Apakah Anda berbaik hati pada diri Anda ketika sedang berada dalam keadaan yang buruk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

20	Ketika ada sesuatu yang membuatmu sedih, apakah Anda terbawa oleh perasaan-perasaan Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

21	Ketika sedang mengalami kesedihan, apakah Anda mencoba belajar untuk menerima perasasaan-perasaan tersebut dengan lebih terbuka?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

22	Apakah Anda bisa menerima kekurangan dan kelemahan diri Anda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

23	Ketika situasi yang menyakitkan terjadi, apakah Anda cenderung membesar-besarkan peristiwa tersebut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

24	Ketika mengalami kegagalan pada sesuatu yang dinilai sangat penting, apakah Anda cenderung percaya bahwa hanya diri Anda saja yang mengalami kegagalan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

25	Apakah Anda mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap sifat-sifat dalam diri Anda yang tidak Anda sukai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		TP	JA	KD	SR	SL

TERIMAKASIH ATAS BANTUANNYA

SEMOGA HAL BAIK SELALU BERSAMA ANDA 😊

LAMPIRAN 6

TABULASI DATA PENELITIAN

SKALA PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total	
S1	5	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	97	
S2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	71
S3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	4	95
S4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	3	5	5	4	2	88	
S5	2	2	3	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	83
S6	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	94
S7	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	69
S8	2	2	0	3	0	2	2	2	3	0	3	1	1	3	4	4	3	0	1	1	1	1	38
S9	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	101
S10	5	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	0	1	0	2	3	2	2	1	1	0	0	40
S11	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	81
S12	5	4	1	4	2	2	3	0	1	3	3	3	4	4	1	1	4	2	5	2	4	4	58
S13	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	78
S14	3	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	63
S15	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	5	3	3	5	3	4	4	84
S16	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	76

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total
S17	3	4	5	3	3	3	4	3	5	3	3	4	4	4	4	2	5	3	3	2	3	73
S18	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	3	95
S19	4	4	3	0	4	0	3	0	3	3	4	2	4	4	4	5	5	3	4	2	1	62
S20	3	0	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	92
S21	3	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	63
S22	4	4	5	5	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	80
S23	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	70
S24	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	3	5	5	5	4	88
S25	4	5	0	5	5	0	3	3	0	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	2	80
S26	5	4	3	3	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	3	5	4	2	3	3	3	80
S27	1	0	0	0	0	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	56
S28	1	2	4	2	1	0	4	2	1	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	1	51
S29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
S30	3	3	4	4	4	5	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	79
S31	0	4	4	0	0	2	2	1	0	1	1	3	1	4	1	1	4	1	2	1	4	37
S32	2	3	1	0	4	0	3	1	2	0	3	4	4	3	3	2	1	4	3	3	3	49

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total	
S33	4	3	3	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95	
S34	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	69
S35	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	68
S36	5	4	4	3	5	3	5	5	2	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	87
S37	1	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	91
S38	3	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	80
S39	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	4	98
S40	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	78
S41	3	0	4	0	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	66
S42	1	1	4	1	0	3	4	4	1	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	63
S43	4	5	3	5	3	1	3	2	0	4	5	5	5	5	3	1	3	3	5	2	1	1	68
S44	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
S45	1	4	5	4	5	4	5	2	0	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	88
S46	3	3	2	4	3	0	3	0	1	0	1	3	2	3	3	5	5	4	4	3	2	2	54
S47	5	3	3	5	5	3	4	3	3	3	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	76
S48	4	4	4	4	5	3	5	3	3	4	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	3	82

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total
S49	3	2	4	0	2	3	3	2	0	4	2	3	4	2	4	5	3	4	4	1	3	58
S50	1	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	66
S51	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67
S52	2	1	0	0	0	2	5	5	0	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	70
S53	1	1	1	1	0	3	2	3	1	0	1	1	1	1	3	3	3	0	2	1	2	31
S54	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	92
S55	0	0	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	49
S56	4	3	4	3	0	1	5	3	3	3	3	4	4	4	5	3	4	1	4	4	4	69
S57	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1	2	0	0	3	1	2	0	1	13
S58	0	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	5	5	5	5	32

LAMPIRAN 7
TABULASI DATA PENELITIAN
SKALA *SELF-COMPASSION*

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S1	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5
S2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S3	2	3	3	2	5	2	4	3	5	3	2	5	4	3	5
S4	3	3	5	4	4	2	5	2	4	5	2	5	4	4	4
S5	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	3	5	5	3	3
S6	5	5	5	3	5	4	5	3	4	3	3	5	3	3	5
S7	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4
S8	2	3	3	3	3	2	4	3	5	3	2	4	2	4	4
S9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S10	2	1	2	2	1	5	2	1	1	3	4	2	2	1	2
S11	3	4	4	4	4	2	4	2	5	4	2	4	3	4	4
S12	3	3	2	2	5	3	3	3	5	3	3	5	3	4	4
S13	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4
S14	2	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	4	1	3	4
S15	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4
S16	2	2	3	2	3	2	3	2	5	2	2	3	2	3	3

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S17	3	2	3	3	5	3	2	3	4	2	3	4	1	4	3
S18	2	3	4	3	4	2	5	2	5	3	3	4	2	5	5
S19	2	1	4	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	4
S20	3	3	3	2	5	1	3	5	3	3	4	5	3	2	5
S21	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4
S22	3	3	3	3	5	3	5	4	5	5	3	5	3	3	3
S23	3	4	3	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4
S24	3	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	3	3	4
S25	3	2	2	3	1	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4
S26	2	5	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5
S27	3	4	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	3	5	5
S28	4	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3
S29	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4
S30	4	2	4	5	5	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3
S31	2	3	5	1	4	2	3	3	4	2	4	4	3	1	2
S32	2	3	2	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S33	1	1	3	2	4	1	4	2	3	4	2	5	1	5	5
S34	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
S35	3	2	3	5	5	4	5	5	4	4	3	3	1	2	4
S36	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	4
S37	3	3	5	5	5	2	4	2	3	5	4	5	2	5	4
S38	2	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	2	3	4
S39	3	4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5
S40	3	2	4	4	5	2	4	4	3	4	2	3	3	4	5
S41	3	4	1	5	5	3	4	5	5	4	4	5	3	5	4
S42	3	3	3	4	4	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4
S43	3	2	4	3	2	1	4	2	5	1	2	3	5	3	5
S44	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
S45	2	4	4	5	5	3	4	3	4	4	2	4	3	4	5
S46	2	2	4	1	5	4	5	3	4	2	4	5	2	3	4
S47	3	1	2	1	5	1	5	4	5	5	1	4	1	5	4
S48	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15
S49	5	4	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	4	3	5
S50	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3
S51	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4
S52	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	3	4	3	4	5
S53	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3
S54	3	1	3	5	5	3	4	3	5	4	2	3	3	3	4
S55	3	2	4	5	5	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4
S56	2	2	3	1	4	3	5	3	4	3	3	4	1	3	4
S57	2	1	3	1	4	2	2	5	2	2	4	5	1	2	4
S58	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5

	B16	B17	B18	B19	B20	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S1	5	4	3	4	3	5	5	4	5	4	105
S2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	68
S3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	85
S4	3	4	4	5	1	5	5	4	5	4	96
S5	3	4	3	5	2	3	5	4	4	5	94
S6	4	4	4	5	3	3	5	5	3	3	100
S7	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	83
S8	3	3	4	3	2	3	4	4	5	3	81
S9	3	3	3	3	3	3	2	3	5	5	78
S10	3	1	4	2	1	2	1	3	3	1	52
S11	4	5	3	4	2	4	5	4	4	4	92
S12	3	3	3	4	3	4	5	3	3	3	85
S13	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	87
S14	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	72
S15	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	93
S16	1	3	2	4	2	4	3	2	3	4	67

	B16	B17	B18	B19	B20	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S17	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	75
S18	2	3	5	4	3	5	3	4	4	4	89
S19	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	63
S20	2	4	4	4	1	3	3	2	2	4	79
S21	5	3	3	4	3	3	4	3	3	3	85
S22	3	3	4	5	3	3	5	4	4	5	95
S23	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	92
S24	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	102
S25	3	4	2	2	1	3	2	3	4	2	67
S26	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	110
S27	3	3	3	5	3	5	5	5	3	5	104
S28	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	55
S29	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	91
S30	2	3	4	2	2	2	3	2	4	2	77
S31	3	1	3	4	1	3	5	2	4	4	73
S32	4	4	3	3	4	5	4	5	3	3	94

	B16	B17	B18	B19	B20	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S33	1	4	2	4	2	4	3	3	2	4	72
S34	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	85
S35	4	3	2	4	2	2	3	2	4	4	83
S36	1	3	2	3	2	3	3	2	2	4	60
S37	4	4	3	4	2	4	5	3	5	3	94
S38	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	76
S39	5	4	4	5	3	4	5	4	5	5	110
S40	3	4	3	3	3	3	4	3	5	4	87
S41	4	4	3	5	2	5	5	5	5	4	102
S42	5	4	3	4	3	4	3	5	4	4	95
S43	2	4	2	5	4	5	4	5	5	4	85
S44	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
S45	3	5	3	3	2	4	3	4	3	5	91
S46	4	3	5	4	1	2	2	5	3	3	82
S47	3	4	2	4	2	5	5	3	2	4	81
S48	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	86

	B16	B17	B18	B19	B20	B22	B23	B24	B25	B26	Total
S49	5	3	4	3	4	4	5	3	5	5	107
S50	4	3	2	4	2	4	5	5	5	4	89
S51	2	4	2	4	2	4	4	3	3	4	77
S52	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	98
S53	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	78
S54	1	3	2	4	3	4	5	1	5	5	84
S55	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	84
S56	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	77
S57	1	2	4	4	1	4	2	4	2	3	67
S58	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	115

LAMPIRAN 8
UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
total.PTG	58	100,0%	0	0,0%	58	100,0%
total.SC	58	100,0%	0	0,0%	58	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
total.PTG	Mean	71,19	2,493	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	66,20	
		Upper Bound	76,18	
	5% Trimmed Mean	72,22		
	Median	72,00		
	Variance	360,332		
	Std. Deviation	18,982		
	Minimum	13		
	Maximum	101		
	Range	88		
	Interquartile Range	22		
	Skewness	-,808	,314	
	Kurtosis	,556	,618	
	total.SC	Mean	84,98	1,799
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	81,38	
		Upper Bound	88,59	
5% Trimmed Mean		85,13		
Median		85,00		
Variance		187,807		
Std. Deviation		13,704		
Minimum		52		
Maximum		115		
Range		63		
Interquartile Range		17		
Skewness		-,114	,314	
Kurtosis		-,086	,618	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
total.PTG	,092	58	,200 [*]	,951	58	,021
total.SC	,051	58	,200 [*]	,992	58	,968

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 9
UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
total.PTG * total.SC	58	100,0%	0	0,0%	58	100,0%

Report

total.PTG

total.SC	Mean	N	Std. Deviation
52	40,00	1	.
55	51,00	1	.
60	87,00	1	.
63	62,00	1	.
67	56,33	3	37,581
68	71,00	1	.
72	79,00	2	22,627
73	37,00	1	.
75	68,50	2	6,364
76	80,00	1	.
77	71,67	3	6,429
78	66,00	2	49,497
79	92,00	1	.
81	57,00	2	26,870
82	54,00	1	.
83	68,50	2	,707
84	70,50	2	30,406
85	70,60	5	14,328
86	82,00	1	.
87	78,00	2	,000
89	80,50	2	20,506
91	86,00	2	2,828
92	75,50	2	7,778
93	84,00	1	.
94	74,33	3	22,301
95	71,50	2	12,021
96	88,00	1	.

98	70,00	1	.
100	94,00	1	.
102	77,00	2	15,556
104	56,00	1	.
105	97,00	1	.
107	58,00	1	.
110	89,00	2	12,728
115	32,00	1	.
Total	71,19	58	18,982

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	10128,714	34	297,903	,658	,869
	Between	Linearity	1110,699	1	1110,699	2,454	,131
total.PTG *	Groups	Deviation from	9018,015	33	273,273	,604	,909
total.SC		Linearity					
	Within	Groups	10410,200	23	452,617		
	Total		20538,914	57			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
total.PTG * total.SC	,233	,054	,702	,493

LAMPIRAN 10

UJI KORELASI

Correlations

		total.PTG	total.SC
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	,241 [*]
	total.PTG Sig. (1-tailed)	.	,034
	N	58	58
	Correlation Coefficient	,241 [*]	1,000
	total.SC Sig. (1-tailed)	,034	.
	N	58	58

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

LAMPIRAN 11
ANALISIS TAMBAHAN

UJI KORELASI

ASPEK *SELF-COMPASSION* DAN PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA

Correlations

		total.PTG	self.kindness
Spearman's rho	total.PTG	1,000	,113
	Correlation Coefficient		
	Sig. (1-tailed)	.	,200
	N	58	58
	self.kindness	,113	1,000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (1-tailed)	,200	.
	N	58	58

Correlations

		total.PTG	common.human ity
Spearman's rho	total.PTG	1,000	,337**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (1-tailed)	.	,005
	N	58	58
	common.humanity	,337**	1,000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (1-tailed)	,005	.
	N	58	58

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		total.PTG	mindfulness
Spearman's rho	total.PTG	1,000	,178
	Correlation Coefficient		
	Sig. (1-tailed)	.	,091
	N	58	58
	mindfulness	,178	1,000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (1-tailed)	,091	.
	N	58	58

UJI KOMPARASI

PERTUMBUHAN PASCA TRAUMA BERDASARKAN RENTANG

WAKTU DARI KEKERASAN TERAKHIR

Group Statistics

	jangka.waktu	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
total.PTG	6 bulan - 2 tahun	29	72,31	16,633	3,089
	2 tahun ke atas	29	70,07	21,314	3,958

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
total.PTG	1,107	,297	,446	56	,657	2,241	5,020	-7,816	12,298
			,446	52,877	,657	2,241	5,020	-7,829	12,312

LAMPIRAN 12
PERHITUNGAN KATEGORISASI

MENENTUKAN BATAS KATEGORISASI

A. Pertumbuhan Pasca Trauma

$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (5 + 0) 21$ $\mu = \frac{105}{2} = 52,5$	$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$ $\sigma = \frac{1}{6} (105 - 0)$ $\sigma = \frac{105}{6} = 17,5$
--	---

Kategorisasi	Rumus	Batasan
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8\sigma$	$X < 21$
Rendah	$\mu - 1,8\sigma \leq X < \mu - 0,6\sigma$	$21 \leq X < 42$
Sedang	$\mu - 0,6\sigma \leq X < \mu + 0,6\sigma$	$42 \leq X < 63$
Tinggi	$\mu + 0,6\sigma \leq X < \mu + 1,8\sigma$	$63 \leq X < 84$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1,8\sigma$	$X \geq 84$

kategori.PTG

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Rendah	1	1,7	1,7	1,7
Rendah	5	8,6	8,6	10,3
Sedang	8	13,8	13,8	24,1
Tinggi	28	48,3	48,3	72,4
Sangat Tinggi	16	27,6	27,6	100,0
Total	58	100,0	100,0	

B. Self-Compassion

$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (5 + 1) 26$ $\mu = \frac{156}{2} = 78$	$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} + X_{min})$ $\sigma = \frac{1}{6} (130 - 26)$ $\sigma = \frac{156}{6} = 26$
--	--

Kategorisasi	Rumus	Batasan
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8\sigma$	$X < 31,2$
Rendah	$\mu - 1,8\sigma \leq X < \mu - 0,6\sigma$	$31,2 \leq X < 62,4$
Sedang	$\mu - 0,6\sigma \leq X < \mu + 0,6\sigma$	$62,4 \leq X < 93,6$
Tinggi	$\mu + 0,6\sigma \leq X < \mu + 1,8\sigma$	$93,6 \leq X < 124,8$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1,8\sigma$	$X \geq 124,8$

kategori.SC

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	3	5,2	5,2	5,2
Sedang	39	67,2	67,2	72,4
Tinggi	16	27,6	27,6	100,0
Total	58	100,0	100,0	

LAMPIRAN 13
DESKRIPSI RESPONDEN PENELITIAN

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	19	32,8	32,8	32,8
21	32	55,2	55,2	87,9
Valid 22	6	10,3	10,3	98,3
23	1	1,7	1,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

agama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Islam	53	91,4	91,4	91,4
Katolik	2	3,4	3,4	94,8
Kristen	3	5,2	5,2	100,0
Total	58	100,0	100,0	

pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Entrepreneur	1	1,7	1,7	1,7
Mahasiswa	55	94,8	94,8	96,6
Tidak Bekerja	2	3,4	3,4	100,0
Total	58	100,0	100,0	

daerah.asal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	46,6	46,6	46,6
Bangka Belitung	1	1,7	1,7	48,3
Banten	2	3,4	3,4	51,7
Bengkulu	1	1,7	1,7	53,4
D.I.Yogyakarta	5	8,6	8,6	62,1
DKI Jakarta	2	3,4	3,4	65,5

Jawa Barat	4	6,9	6,9	72,4
Jawa Timur	2	3,4	3,4	75,9
Kalimantan Tengah	1	1,7	1,7	77,6
Kalimantan Timur	3	5,2	5,2	82,8
Kepulauan Riau	5	8,6	8,6	91,4
NTB	2	3,4	3,4	94,8
Sumatera Barat	2	3,4	3,4	98,3
Sumatera Utara	1	1,7	1,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

suku.bangsa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Banjar	1	1,7	1,7	1,7
Batak	5	8,6	8,6	10,3
Bugis	1	1,7	1,7	12,1
Dayak	3	5,2	5,2	17,2
Indonesia	13	22,4	22,4	39,7
Jawa	17	29,3	29,3	69,0
Jawa - Sunda	2	3,4	3,4	72,4
Melayu	3	5,2	5,2	77,6
Minang	3	5,2	5,2	82,8
Sumbawa	1	1,7	1,7	84,5
Sunda	9	15,5	15,5	100,0
Total	58	100,0	100,0	

stt.pernikahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Belum Menikah	57	98,3	98,3	98,3
Menikah	1	1,7	1,7	100,0
Total	58	100,0	100,0	

jangka.waktu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
6 bulan - 2 tahun	29	50,0	50,0	50,0
Valid 2 tahun ke atas	29	50,0	50,0	100,0
Total	58	100,0	100,0	

jenis.kekerasan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Verbal-Emosional	40	69,0	69,0	69,0
Verbal-Emosional, Fisik	8	13,8	13,8	82,8
Valid Verbal-Emosional, Fisik, Seksual	3	5,2	5,2	87,9
Verbal-Emosional, Seksual	7	12,1	12,1	100,0
Total	58	100,0	100,0	

hub.dgn.pelaku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	7	12,1	12,1	12,1
Valid Tidak	45	77,6	77,6	89,7
Mungkin	6	10,3	10,3	100,0
Total	58	100,0	100,0	