

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *POST  
TRAUMATIC GROWTH* PADA WANITA YANG PERNAH  
MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**



Oleh :

Fatahya

Libbie Annatagia

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

**2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

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



Oleh :

Fatahya

Libbie Annatagia

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA WANITA YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**



Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Dosen Pembimbing Utama,

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

# **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

## A. PENGANTAR

Erikson menganggap bahwa pada masa dewasa awal seorang individu memiliki tugas penting untuk mengembangkan hubungan yang intim (*intimacy*) dengan oranglain. 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. Namun, dalam beberapa kasus, rasa cinta dalam hubungan ini disalahartikan sebagai status kepemilikan yang 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.

Murray (Wishesa & Suprpti, 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; memeriksa setiap panggilan dan pesan singkat pada ponsel; 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 dan 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 selalu 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, 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 hasil wawancara, responden berinisial AT mengaku menjadi lebih sensitif pada beberapa bentuk kontak fisik, seperti mencubit atau memukul

meskipun dilakukan oleh teman yang sedang bercanda. AT juga cenderung lebih menjaga jarak ketika baru berkenalan dengan seseorang. Sementara responden IF mengaku sering menangis dan merasa ragu untuk menikah di masa depan.

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.

Linley & Joseph (2004) mengutarakan bahwa perubahan-perubahan positif, termasuk pertumbuhan pasca trauma, memiliki faktor umum perjuangan dengan kesulitan yang dapat dirujuk sebagai *adversarial growth*. Salah satu faktor yang terkait dengan *adversarial growth* adalah proses kognitif. Pemahaman lebih mendalam pada faktor ini dapat dijelaskan dengan konsep *self-compassion*. Philips dan Ferguson (Wong & Yeung, 2017) mengutarakan bahwa *self-compassion* ditemukan terkait dengan sikap lebih menerima, membangun kembali kognitif dengan lebih positif, dan lebih memaknai hidup.

*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. Hasil penelitian Wong & Yeung (2017) menunjukkan bahwa orang dengan *self-compassion* yang tinggi

mengambil pendekatan yang seimbang untuk meninjau pengalaman mereka, dan mengakui penderitaan atau kemajuan mereka dalam pengalaman negatif (*mindfulness*). Individu dengan *self-compassion* juga lebih mungkin untuk mengakui penderitaan adalah bagian dari pengalaman bersama manusia biasa (manusiawi), membuat mereka lebih bersedia untuk mengungkapkan pengalaman negatif mereka untuk mendukung orang lain dan menumbuhkan kesadaran dari pengolahan kognitif.

### **Pertumbuhan Pasca Trauma**

Linley & Joseph (2004) mengutarakan bahwa perubahan positif setelah kesulitan atau peristiwa traumatis dapat disebut dengan *posttraumatic growth*, *stress-related growth*, *perceived benefits*, *thriving*, *blessings*, *positive by-products*, *positive adjustment*, dan *positive adaptation*. Pertumbuhan pasca trauma (PTG) merupakan suatu konsep yang dikembangkan oleh Tedeschi dan Calhoun. 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. Mahdi, Prihadi, & Hashim (2014) mengemukakan bahwa aspek resiliensi merupakan kemampuan untuk mempertahankan kondisi awal setelah terjadinya trauma, sedangkan individu yang mengalami pertumbuhan pasca trauma mampu melampaui kondisi sebelum trauma. Selain itu, 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.

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 untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

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

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

Perubahan secara khusus pada prioritas dapat meningkatkan penghargaan terhadap hal-hal yang masih dimiliki. Perubahan prioritas ini menunjukkan peningkatan pentingnya sesuatu yang sebelumnya mungkin dianggap sebagai "hal-hal kecil".

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

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*)

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*)

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*)

Adanya keterlibatan yang lebih besar dengan pertanyaan eksistensial mendasar mungkin juga dialami sebagai pertumbuhan.

***Self-compassion***

*Self-compassion* merupakan suatu konsep yang menekankan sikap mengasihi diri sendiri dan tidak bersikap keras terhadap diri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan. *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. Neff (2011a) mengutarakan bahwa *self-esteem* melibatkan evaluasi superioritas dan inferioritas, sementara *self-compassion* berkaitan dengan 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 membesarkan penderitaan yang dialami, sehingga individu merasa menjadi satu-satunya orang yang menderita di dunia ini.

Berdasarkan pemaparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap mengasihani dan memahami diri dalam menghadapi suatu kegagalan atau kesulitan, sehingga membuat individu dapat menerima suatu pengalaman negatif tanpa merasa terbebani atau larut akan hal tersebut.

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

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

*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.

Sementara *self-judgement* yang berisi 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. Sementara *isolation*, berarti 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* menekankan pada suatu kondisi kesadaran individu yang memungkinkan individu untuk menerima suatu kejadian tidak menyenangkan secara objektif. Sementara *over-identification* merupakan kecenderungan individu merasa tenggelam dalam reaksi emosional yang muncul ketika melakukan kesalahan, sehingga mengaburkan realitas yang ada.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini dikhususkan kepada wanita, minimal berusia 20 tahun. 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.

### **Metode Pengumpulan Data**

#### **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). Indeks reliabilitas dilihat dari Cronbach's Alpha adalah 0.939, dengan validitas berkisar pada 0.471-0.820.

#### **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). Indeks reliabilitas dilihat dari Cronbach's Alpha adalah 0.912, dengan validitas berkisar pada 0.336-0.742.

### 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*. Ringkasan rencana analisis data dan taraf signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut:

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>	$p < 0.05$

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Kategorisasi

Kategorisasi	Pertumbuhan pasca trauma		<i>Self-Compassion</i>	
	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 %	-	-

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi nonparametrik *Spearman's rho* dikarenakan salah satu uji asumsi tidak terpenuhi yaitu uji linieritas. Adapun hasil uji hipotesis yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Variabel	R	r <sup>2</sup>	P	Keterangan
Pertumbuhan pasca trauma dan <i>Self-Compassion</i>	0.241	0.058	0.034	Signifikan

## 3. Analisis Tambahan

a. Uji Korelasi Aspek *Self-Compassion* dan Pertumbuhan pasca trauma

Variabel	Aspek	R	r <sup>2</sup>	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

b. Uji Beda Pertumbuhan pasca trauma berdasarkan Rentang Waktu dengan Peristiwa Kekerasan

Variabel	F	P	Keterangan
Pertumbuhan pasca trauma dan <i>Rentang waktu kekerasan</i>	1.107	0.657	Tidak ada perbedaan

## 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.

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. Scoglio, dkk. (2015) 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*.

Diketahui bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 5.8% terhadap pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valdez & Lily (2016) 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.

Beberapa analisis tambahan peneliti lakukan untuk memahami lebih dalam mengenai tingkat pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. 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 faktor 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.

Analisis lainnya yang dilakukan adalah uji komparasi berdasarkan rentang waktu dari peristiwa kekerasan terakhir yang menemukan 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.

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 sulitnya menemukan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

## **E. 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. Hal ini dapat dilihat berdasarkan

hasil analisis data kuantitatif yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan koefisien korelasi sebesar 0.246 ( $p=0.031$ ;  $p<0.05$ ).

## F. SARAN

### 1. Bagi Wanita Yang Pernah Megalami Kekerasan Dalam Pacaran

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.

### 2. Bagi Instansi Yang Memiliki Kebijakan Perlindungan Wanita

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.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

- 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 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 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.
- 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.
- 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

## **IDENTITAS PENULIS**

Nama : Fatahya

Alamat Kampus : Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia,  
Jl. Kaliurang KM 14.5, Sleman, Yogyakarta

Alamat Rumah : Jl. Kubus no. B6 ds pojok, Condongcatur, Depok, Sleman,  
Yogyakarta

No. Telp/HP : 081261316280

E-mail : fatahialimaisnaini@gmail.com