

Hubungan Antara *Self-compassion* dan *Post Traumatic Growth* Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Usia Dewasa Awal

Annisa Alivia Wibowo¹, Arini Mifti Jayanti²

RINGKASAN

Perempuan korban kekerasan dalam pacaran tentunya merasa trauma setelah mengalami pengalaman negatif tersebut. Korban akan mengalami perubahan yang cukup signifikan khususnya pada kehidupan sehari-harinya. Perubahan inilah yang akan membuat korban tidak merasa berharga atas hidupnya yang dimana akan berpengaruh pada *post traumatic growth*. Dengan adanya *self-compassion* yang bisa membantu korban untuk bisa lebih menghargai dirinya serta bisa lebih menyayangi dirinya, dengan begitu *post traumatic growth* korban akan berhasil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan alat ukur modifikasi skala *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003) digunakan untuk menguji variabel *self-compassion*, sedangkan *Post Traumatic Growth Inventory* (Tedeschi & Calhoun, 2004) digunakan untuk mengukur variabel *post traumatic growth*. Subjek pada penelitian berjumlah 131 partisipan dengan jenis kelamin perempuan berusia 18-25 tahun dan juga pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran berupa fisik, psikis, seksual, dan non-verbal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *post traumatic growth* pada korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Post Traumatic Growth*, dan Kekerasan Dalam Pacaran

¹Mahasiswa Program Studi (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

The Relationship Between Self-compassion and Post Traumatic Growth in Early Adult Dating Violence Women

Annisa Alivia Wibowo¹, Arini Mifti Jayanti²

ABSTRACT

Women victims of dating violence certainly feel traumatized after experiencing these negative experiences. Victims will experience significant changes, especially in their daily lives. This change will make the victim not feel valuable for his life which will affect post traumatic growth. With self-compassion that can help victims to be able to appreciate themselves more and be able to love themselves more, so that the victim's post traumatic growth will succeed. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and post traumatic growth in women victims of dating violence in early adulthood. This study used correlational quantitative methods using Self-Compassion Scale modification measuring instruments (Neff, 2003) was used to test self-compassion variables, while Post Traumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 2004) was used to measure post traumatic growth variables. The subjects in the study amounted to 131 participants with female sex aged 18-25 years and had also been victims of dating violence in the form of physical, psychic, sexual, and non-verbal. The results of data analysis showed that there was a positive relationship between self-compassion and post traumatic growth in victims of dating violence in early adulthood.

Keywords: Self-Compassion, Post Traumatic Growth, and Dating Violence

¹Mahasiswa Program Studi (S1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta