

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

1.1 Orientasi Kancah dan Persiapan

1.1.1 Orientasi Kancah

Setiap individu hidup pada lingkungan kebudayaannya, masing-masing Dimana setiap budaya punya keunikan ciri khas masing-masing. Hal ini sejalan dengan partisipan penelitian ini yang bertempat tinggal di pulau Jawa (Bandung, Cimahi, Cimareme, Bandung Barat, Majalengka, Cibodas, Cianjur, Garut, Purwakarta, Bogor, Cilacap, Bekasi, Jakarta, Tangerang Selatan, Depok, Surabaya, Klaten, Ngawi, Kudus, Kebumen, Cipongkor), dari pulau Kalimantan (Klaimantan Selatan, Kalimantan Barat), dari pulau Sumatera (Palembang, Jambi, Padang, Lampung, Bengkulu), dari pulau Sulawesi (Kotamobagu), dari pulau Papua (Sorong). Hal tersebut didukung oleh penelitian menurut Sujana, Hariyadi & Purwanto (2018) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya suatu sikap adalah karena terdapat sikap seseorang terhadap lingkungannya.

Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal. Dimana sebelum masuk pada tahap pengambilan data, pertama melakukan orientasi kancah guna melihat kemungkinan untuk melakukan penelitian. Penelitian ini melibatkan perempuan yang berusia 18-25 tahun dengan

karakteristik yaitu memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran berupa kekerasan fisik, seksual, non-verbal, serta psikologis.

Proses pengambilan data itu sendiri dilakukan secara *online* dengan bantuan *google form* dengan cara menyebarkan *broadcast* atau data online melalui media sosial (medsos) seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Telegram*. Pada tahap ini, peneliti akan melihat kecilnya peluang untuk memperoleh partisipan yang memenuhi kriteria sesuai dengan topik penelitian. Kemungkinan kecil yang terjadi mungkin disebabkan oleh kriteria khusus partisipan penelitian mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan, yaitu Perempuan yang mengalami kekerasan saat berpacaran.

1.1.2 Persiapan penelitian

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*. 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. Sebelum peneliti melakukan pengambilan data, dibutuhkan beberapa tahapan mulai dari persiapan administrasi, persiapan alat ukur, uji coba alat ukur, sampai tahap pelaksanaan analisis uji coba. Penjelasan mengenai tahapan tersebut sebagai berikut:

a. Persiapan Administrasi

Peneliti menggunakan kriteria penelitian ini untuk mengidentifikasi subjek yang sesuai yaitu perempuan berusia 18-25 tahun dan pernah mengalami kekerasan dalam pacaran yang berupa kekerasan fisik, psikis, seksual dan non-verbal. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google form* dan disebarluaskan melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Telegram*. Adapun pengambilan data dilakukan sesuai dengan kode etik dengan cara mencantumkan *inform consent* berupa persetujuan atas kesediaan responden pada tampilan awal dalam *google form* sebagai salah satu bentuk responden untuk bersedia mengikuti penelitian tanpa adanya paksaan dan jawaban yang diberikan oleh responden sesuai dengan keadaan yang semestinya.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini yaitu skala model skala *likert* itu sendiri yaitu skala *likert* yang di modifikasi berdasarkan *grand* teori dan aspek yang digunakan. Skala yang digunakan yaitu *self-compassion scale* untuk mengukur variabel *self-compassion* serta *post traumatic growth inventory* untuk mengukur variabel dari *post traumatic growth*.

1) Skala *Self-Compassion*

Skala *self-compassion* yang dipakai pada penelitian ini adalah modifikasi skala *self-compassion scale* Neff (2003) berdasarkan teori dan aspek Neff. Jumlah aitem yang terdapat pada skala ini terdapat 50

aitem pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Adapun pilihan jawaban pada penelitian ini yaitu, SS (Sangat Sesuai mendapatkan skor 5, S (Sesuai) mendapatkan skor 4, N (Netral) mendapatkan skor 3, TS (Tidak Sesuai) mendapatkan skor 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) mendapatkan skor 1. Skor berlaku sebaliknya pada pernyataan *unfavorable*.

2) Skala *Post Traumatic Growth*

Skala *post traumatic growth* yang dipakai pada penelitian ini adalah modifikasi skala *post traumatic growth inventory* Tedeschi & Calhoun (2004) berdasarkan teori dan aspek Tedeschi & Calhoun. Untuk Jumlah aitem dalam skala ini terdapat 21 aitem pernyataan *favorable*. Untuk pilihan jawaban pada penelitian ini SS (Sangat Sesuai) mendapatkan skor 5, S (Sesuai) mendapatkan skor 4, N (Netral) mendapatkan skor 3, TS (Tidak Sesuai) mendapatkan skor 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) mendapatkan skor 1.

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Pengambilan data *try out* ini dilakukan sebelum pengambilan data penelitian yang sebenarnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas skala yang digunakan dalam penelitian. Pengambilan data *try out* ini dilakukan pada tanggal 11 Juli 2023 hingga 16 Juli 2023. Pengambilan data yang telah dilakukan diperoleh 41 responden dengan kriteria yang sesuai dengan karakteristik dari penelitian. Hasil pengumpulan data kemudian di uji validitas dan

reliabilitas menggunakan program komputer yaitu analisis SPSS 20.00
for windows.

d. Hasil Analisis Uji Coba

Menurut hasil analisis uji coba dari kedua alat ukur, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Skala *Self-Compassion*

Menurut hasil analisis uji coba skala *self-compassion* memperlihatkan bahwa dari 50 aitem, ada 29 aitem gugur serta 21 aitem valid. Aitem-aitem yang gugur mencakup aitem 1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 41, 44, 45, 46, 48, 49, dan 50. Korelasi aitem total bergerak dari 0,303 sampai 0,609 dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,764. Berikut adalah tabel *blueprint* skala *self-compassion* setelah melakukan uji coba.

Tabel 4. 1 *Blue Print* Skala *Self-Compassion* (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	No Item			
			F	Jumlah	UF	Jumlah
1.	<i>Self-Kidness</i> vs <i>Self-Judgment</i>	Menerima ketidaksempurnaan, kegagalan serta kesalahan diri sendiri	-	-	27	1
		Tetap tenang dan memberikan perhatian pada diri sendiri saat mengalami keterpurukan	48,4,28	3	-	-
		Tidak memberikan penilaian buruk, bersikap dingin, dan meremehkan diri sendiri	47	1	19	1
		Tidak terfokus pada kelemahan dan kesalahan	38,	1	25,20	2
2.	<i>Common Humanity</i> vs <i>Isolation</i>	Menyadari bahwa manusia itu tidak sempurna serta bisa gagal, dan bisa melakukan kesalahan	-	-	10	1
		Tidak merasa terisolasi dan terpisah dari lingkungan sekitar ketika mengalami kegagalan atau kesulitan	16	1	-	-
		Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan pada saat ada kesalahan	-	-	44	1
3.	<i>Mindfulness</i> vs <i>Over Identification</i>	Sanggup menerima dengan senang hati, baik itu pengalaman yang positif, negatif ataupun netral	43,17,22	3	1,12,32	3
		Tidak kabur serta membesar-besarkan tentang apa yang terjadi pada diri sendiri	-	-	13,23	2
		Meninjau keadaan yang terjadi dengan sudut pandang yang lebih luas	-	-	15	1
		Total			9	12

2) Skala *Post Traumatic Growth*

Menurut hasil analisis uji coba skala *post traumatic growth* memperlihatkan bahwa dengan 21 aitem, ada 2 aitem gugur serta 19 aitem valid. Aitem-aitem gugur terdiri dari aitem 4 dan 20. Korelasi aitem total bergerak dari 0,889 sampai 0,905 dari nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,900. Berikut adalah tabel *blueprint* skala *post traumatic growth* setelah dilakukan uji coba.

Tabel 4. 2 *Blue Print* Skala *Post Traumatic Growth* (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	No Item			
			F	Jumlah	UF	Jumlah
1.	<i>Appreciation for life</i>	Penghargaan terhadap hidup	1, 2, 13	3	-	-
2.	<i>Relating to others</i>	Hubungan dengan orang lain	8, 9, 15, 16, 20, 21	6	-	-
3.	<i>Personal strengt</i>	Kekuatan dalam diri	4, 10, 12, 19	4	-	-
4.	<i>New Possibilities</i>	Kemungkinan baru	3, 7, 11, 14, 17	5	-	-
5.	<i>Spiritual change</i>	Perubahan spiritual	18	1	-	-
Total				19		-

1.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan melalui *online* memakai bantuan *google form* pada tanggal 24 Juli 2023 sampai 15 Agustus 2023. Tetapi peneliti melakukan pengambilan data ulang, dikarenakan data pertama yang diambil tidak sesuai dengan kriteria sehingga dilakukan pengambilan data ulang dari tanggal 15-20 Agustus 2023. Pengambilan data diambil melalui *online* dengan memakai bantuan *google form*. *Google form* itu mencakup halaman pertama yaitu pernyataan kesediaan, lalu di halaman kedua ada identitas responden, halaman ketiga ada skala

self-compassion, dan halaman terakhir ada skala *post traumatic growth*. Peneliti meneruskan link *google form* skala penelitian dengan media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram* serta *Telegram*, dengan ketentuan kriteria seperti Perempuan yang berusia 18-25 tahun dan pernah mengalami kekerasan dalam pacaran bisa berupa kekerasan fisik, psikis, seksual dan non-verbal.

Pengambilan data yang didapat pada penelitian ini yaitu sebanyak 131 responden, dimana keseluruhan responden telah valid dalam mengisi pernyataan tersebut dan alhasil tidak ada responden yang tereliminasi. Maka dari itu responden sebanyak 131 dapat dipertahankan dan dipakai untuk pengujian selanjutnya.

1.3 Hasil Penelitian

1.3.1 Deskripsi Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran berusia 18-25 tahun yang berjumlah 131 responden. Berdasarkan data yang didapatkan, gambaran umum mengenai responden disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
18	35	26,8%
19	8	6,2%
20	11	8,4%
21	16	12,3%
22	38	29%
23	16	12,3%
24	3	2,3%
25	4	3,1%
Total	131	100%

Dari data diatas, dapat dilihat bahwa total keseluruhan responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 131 responden. Proporsi tertinggi adalah berusia 22 tahun, yaitu 29% dari total data yang tersedia.

1.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Peneliti melakukan deskripsi data yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai data yang diperoleh dalam penelitian guna membantu peneliti dan memudahkan dalam menafsirkan data penelitian.

Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	21	84	52,5	10,5	59	94	74,6	5,1
<i>Post Traumatic Growth</i>	19	76	47,5	9,5	70	94	80,1	5,3

Keterangan:

Skor Hipotetik: Diperoleh dari skala

Skor Empirik : Diperoleh dari penelitian

Dari tabel diatas, bisa dilihat bahwa variabel *self-compassion* mempunyai *mean* pada skor hipotetik sebesar 47,5 dengan standar deviasi 10,5, serta nilai *mean* pada skor empirik 74,6 dengan standar deviasi 5,1. Pada variabel *post traumatic growth* memiliki *mean* hipotetik sebesar 47,5 dengan standar deviasi 9,5, serta *mean* pada skor empirik sebesar 80,1 dengan standar deviasi sebesar 5,3.

Hasil dari deskripsi data penelitian akan digunakan untuk melakukan pengelompokkan atau pemberian kategorisasi terhadap responden penelitian. Azwar (2021) menyatakan bahwa kategorisasi itu

sendiri dapat ditentukan melalui rumus yang bertujuan untuk membagi setiap kelompok data berdasarkan rentang kontinum atribut yang diukur.

Rumus norma kategorisasi bisa dilihat paada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 5 Rumus Norma Kategorisasi

No	Katgeorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$
2	Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
3	Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
4	Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
5	Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 SD$

Keterangan:

X : Skor Total

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Tabel diatas merupakan rumus dari kategorisasi norma yang telah didapatkan, kemudian peneliti melakukan tahapan selanjutnya yaitu melakukan pengkategorisasikan responden pada lima katgeorisasi yang sama dengan norma diatas, maka dapat diperoleh hasil yang tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Peneltian Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Self-Compassion</i>	<i>Post Traumatic Growth</i>
Sangat Rendah	$X < 67$	$X < 72,2$
Rendah	$67 < X \leq 72,1$	$72,2 < X \leq 77,5$
Sedang	$72,1 < X \leq 77,1$	$77,5 < X \leq 82,8$
Tinggi	$77,1 < X \leq 82,2$	$82,8 < X \leq 88,1$
Sangat Tinggi	$X > 82,2$	$X > 88,1$

Tabel 4. 7 Persentil Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Self-Compassion</i>		<i>Post Traumatic Growth</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	4	3%	1	1%
Rendah	40	31%	34	26%
Sedang	48	37%	59	45%
Tinggi	34	26%	26	20%
Sangat Tinggi	5	4%	11	8%
Total	131	100%	131	100%

Dari tabel diatas maka bisa dikatakan bahwa dari keseluruhan data menunjukkan bahwa pada kedua variabel, respondeng cenderung memiliki *self-compassion* dan *post traumatic growth* pada kategori sedang. Hal ini terbukti dari 131 subjek terdapat 48 subjek yang mengalami *self-compassion* dalam kategori sedang dengan persentase memiliki total 37%. Subjek dengan kategorisasi tinggi memiliki total 34 subjek dengan persentase sebesar 26%. Kemudian bagi subjek kategorisasi sangat tinggi memiliki total 5 subjek dengan persentase mencapai 4%. Sedangkan, untuk kategorisasi rendah mmeiliki total 40 subjek dengan persentase mencapai 31%. Selain itu, terdeapat 4 subjek di kategorisasi sangat rendah dengan persentase mencapai 3%.

Besarnya skor *post traumatic growth* menunjukkan bahwa subjek mengalami *post traumatic growth* pada kategori sedang. Hal ini terbukti pada hasil data kategorisasi *post traumatic growth* yaitu sebanyak 59 subjek dalam kategori sedang dengan persentase 45%. Mencapai 26 subjek dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 20%. Kemudian untuk kategori

sangat tinggi sebanyak 11 subjek dengan persentase memiliki total 8%. Sedangkan di kategorisasi rendah sebanyak 34 subjek dengan persentase sebesar 26% serta memiliki total 1 subjek pada kategori sangat rendah dengan persentase mencapai 1%.

1.3.3 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan syarat yang diperlukan sebelum peneliti menjalankan uji hipotesis. Beberapa uji asumsi yang perlu dilakukan dalam penelitian korelasional antara lain uji normalitas serta uji linearitas. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan program SPSS 20.00 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini merupakan *Test of Kolmogorof-Smirnov*. Jika nilai $p > 0,05$ maka akan dikatakan berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ dikatakan berdistribusi tidak normal (Azwar, 2021).

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorof-Smirnov*

Variabel	Sig.	Interpretasi
<i>Self-Compassion</i>	0,064	Normal
<i>Post Traumatic Growth</i>	0,000	Tidak Normal

Dapat dilihat dari hasil uji normalitas diatas yang sudah peneliti lakukan dengan menggunakan *Test of Kolmogorof-Smirnov*, menghasilkan nilai signifikansi pada variabel *self-compassion* mencapai 0,064 dimana artinya lebih besar dari 0,05 sehingga hal tersebut dapat diartikan dengan sebaran data terdistribusi secara normal. Sedangkan untuk variabel *post traumatic growth* memperoleh nilai signifikansi mencapai 0,000 yang

berarti lebih kecil dari 0,05, bisa diartikan bahwa sebaran data terdistribusi secara tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan bertujuan guna mengetahui apakah *self-compassion* memiliki hubungan secara linear dengan *post traumatic growth*. Uji linearitas dilakukan memakai bantuan program SPSS 20.00 for windows. Hubungan kedua variabel bisa dikatakan linear apabila nilai signifikansi (*linearity*) $p < 0,05$ begitupun sebaliknya, dikatakan tidak linear jika nilai $p > 0,05$ (Sukestiyarno & Agoestanto, 2017).

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.Deviation from Linearity	Interpretasi
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Post Traumatic Growth</i>	0,937	0,545	Linear

Berdasarkan hasil dari uji linearitas diatas, oleh karena itu terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* dengan *post traumatic growth*. Hal ini terlihat pada $p = 0,545$ dalam *Sig.Deviation from Linearity* sebesar 0,545 dimana nilai tersebut lebih dari 0,05.

1.3.4 Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas, peneliti melanjutkan ke langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis itu sendiri memabntu menentukan apakah suatu hipotesis dari suatu penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal.

Hipotesis bisa dikatakan diterima apabila nilai p berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Uji hipotesis dijalankan dengan menggunakan *Non-Parametric Correlation* dengan menggunakan Teknik *Spearman Rank*, tujuannya untuk mengetahui ada hubungan antar variabel *self-compassion* serta variabel *post traumatic growth*. Adapun pedoman derajat hubungan atau keeratan antar variabel akan dijelaskan sebagai berikut (Jabnabillah & Margina, 2022).

- a. Nilai koefisien sebesar 0,00 – 0,199 = Sangat Lemah
- b. Nilai koefisien sebesar 0,20 – 0,399 = Lemah
- c. Nilai koefisien sebesar 0,40 – 0,599 = Sedang
- d. Nilai koefisien sebesar 0,60 – 0,799 = Kuat
- e. Nilai koefisien sebesar 0,80 – 1,000 = Sangat Kuat

Data penelitian yang diperoleh kemudian akan dianalisis dan diperoleh nilai, sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji *Spearman Rank*

Variabel	r	P	Interpretasi
<i>Self-Compassion</i>	0,175*	0,046	Ada Hubungan
<i>Post Traumatic Growrh</i>			Positif

Tabel 4. 11 Hasil Uji Determinasi

Variabel	R	R Square	Eta	Eta Square
<i>Self-Compassion*</i>	0,204	0,041	0,435	0,189
<i>Post Traumatic Growth</i>				

Berdasarkan hasil tabel diatas, maka bisa dikatakan bahwa nilai korelasi r yang diperoleh yaitu mencapai 0,175* serta nilai p sebesar 0,046 ($p < 0,05$). Dengan itu memperlihatkan adanya hubungan positif yang

signifikan antara variabel *self-compassion* serta *post traumatic growth*. Dari hasil uji determinasi juga menunjukkan bahwa *self-compassion* menyumbangkan hasil yang efektif mencapai 4,1% kepada *post traumatic growth* pada perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran yang dimunculkan oleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0,041.

1.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara variabel *self-compassion* dan variabel *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal. Responden yang dipakai pada penelitian ini adalah sebanyak 131 perempuan dan pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, bisa meliputi kekerasan fisik, seksual, psikis dan juga non-verbal yang berusia 18-25 tahun (usia dewasa awal).

Hasil dari analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti, bahwa hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran diterima. Dimana hal tersebut dibuktikan dari hasil analisis yang digunakan dengan bantuan SPSS 20.00 *for windows* dengan menggunakan teknik *Spearman Rank* yang memperoleh nilai korelasi (r) mencapai 0,175* dan nilai p value sebesar 0,046 ($p < 0,05$). Oleh sebab itu, hasil tersebut menunjukan bahwa korelasi bersifat positif dan signifikan antara variabel *self-compassion* dan juga variabel *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal. Berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan korban

kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal, maka semakin positif atau tinggi juga *post traumatic growth* yang dimiliki, begitupun sebaliknya jika semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal maka akan semakin rendah atau negatif *post traumatic growth* yang dimilikinya.

Lalu di dalam kategorisasi pada variabel *self-compassion* menunjukan hasil sebanyak 4 responden yang masuk dalam kategori sangat rendah 3% dari jumlah keseluruhan, sebanyak 40 responden masuk dalam kategori rendah mencapai 31% dari keseluruhan data, sebanyak 48 responden masuk dalam kategori sedang mencapai 37% dari keseluruhan data, sebanyak 34 responden masuk dalam kategori tinggi mencapai 26% dari keseluruhan data, serta sebanyak 5 responden masuk dalam kategori sangat tinggi mencapai 4% dari keseluruhan data. Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan *self-compassion* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal berada dalam kategori sedang.

Lalu adapun pada kategorisasi variabel *post traumatic growth* yang menunjukan hasil sebanyak 1 responden dengan persentase sebesar 1% dari keseluruhan data masuk dalam kategori sangat rendah, sebanyak 34 responden dengan persentase sebesar 26% dari keseluruhan data dengan kategori rendah, sebanyak 59 responden dengan persentase sebesar 45% dari keseluruhan data dengan kategori sedang, sebesar 26 responden dengan persentase 20% dari keseluruhan data dengan kategori tinggi, dan sebanyak 11 responden dengan persentase 8% dari keseluruhan data dengan kategori

sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal berada pada kategori sedang.

Terdapat hasil penelitian terdahulu yang diungkapkan oleh Adetya (2022) bahwa *self-compassion* akan mempermudah individu untuk keluar dari rasa traumatis yang di alaminya, dimana dengan individu tersebut memiliki *self-compassion* pada dirinya dengan cara bisa menerima dan menyayangi dirinya sendiri maka akan meminimalisir dampak kejadian traumatis akibat kekerasan dalam pacaran yang pernah dialami. Dimana *self-compassion* itu sendiri merupakan konsep ilmu psikologis yang efektif untuk bisa mengatasi emosi negatif pada diri seseorang. Dengan begitu, *self-compassion* itu sendiri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *post traumatic growth* yang berarti lebih baik *self-compassion* yang dimiliki oleh seseorang, oleh sebab itu semakin mudah untuk individu tersebut bisa keluar dari rasa trauma yang dialaminya dan bisa tumbuh menjadi hal yang lebih positif.

Hal ini sejalan dengan penemuan Nabilah dan Kusristanti (2021) yang mengatakah bahwa *self-compassion* itu sendiri membantu individu untuk dapat memperhatikan dan memahami diri sendiri, bisa mengakui suatu kegagalan dan juga kelemahan serta kesalahan yang meraka perbuat dengan cara individu tersebut menganggap bahwa dirinya hanya lah manusia biasa. Dengan begitu, jika perempuan korban kekerasan dalam pacaran bisa memiliki *self-compassion* pada dirinya maka akan dapat menumbuhkan

emosi positif terhadap dirinya sendiri pada saat mengalami trauma. Artinya, *self-compassion* dapat membantu para korban untuk memperbaiki pikiran negatif yang terjadi setelah kekerasan itu terjadi serta membantu individu tersebut untuk menemukan makna dari kejadian trauma tersebut.

Adapun cara untuk melindungi diri dari dampak negatif yang bisa dilakukan oleh para korban yaitu menurut (Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag, & Bernstein, 2014) bahwa individu tersebut meningkatkan toleransi terhadap pengalaman negatif yang dialaminya dan meningkatkan ketahanan diri guna pemulihan terhadap diri yang mengalami trauma.

Adapun menurut penelitian dari Mitchell, Whittingham, Steindl dan Kirby (2018) bahwa dengan seseorang memiliki *self-compassion* pada dirinya sendiri maka akan dapat membantu untuk mengurangi gejala pasca trauma dan juga ampuh dalam mengurangi gejala depresi serta kecemasan dan bisa meningkatkan kepuasan dalam hidupnya. Dimana setiap orang pasti memiliki kemampuan untuk bisa beradaptasi dengan permasalahan yang dialaminya dan juga pengalaman dalam hidupnya, maka dengan begitu individu tersebut akan dapat melanjutkan kehidupannya (Krieger, Reber, Glutz, Urech, Moser, Schulz, & Berger, 2019).

Persoalan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabilah & Kusristanti (2021) mengatakan bahwa pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *post traumatic growth* dan berkorelasi kearah hubungan yang positif. Dengan

begitu bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu maka makin positif *post traumatic growth*, begitupun sebaliknya.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Adetya (2022) dengan 100 responden yang pernah menjadi korban perselingkuhan dari pasangan, dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *post traumatic growth* dan korelasi positif yang signifikan terhadap kedua variabel tersebut. Hal tersebut terjadi karena *self-compassion* pada diri korban dapat mempengaruhi tingkat *post traumatic growth*, dimana *self-compassion* akan tumbuh menjadi positif hal inilah yang akan meningkatkan *post traumatic growth* pada diri seseorang.

Menurut Chi, Huang, Liu, Huang, Hu, Chen, Stubbs, Hossain dan Zou (2021) mengatakan bahwa *self-compassion* itu sendiri salah satu variabel yang sangat berperan dalam tingkat *post traumatic growth* yang dimiliki oleh seseorang. Dimana individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi dengan begitu individu tersebut akan bersikap baik dan individu tersebut akan lebih mampu untuk mengelola pemikirannya.

Menurut Wong & Yeung (2017) mengemukakan bahwa salah satu dari keberhasilan tingkat *post traumatic growth* itu sendiri dipengaruhi oleh *self-compassion*, yang dimana jika individu memiliki *self-compassion* positif maka akan mempengaruhi tingkat dari *post traumatic growth* yang lebih tinggi. Perempuan yang sudah pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dapat merasakan beberapa perubahan yang ada pada dirinya, maka dari itu

pemahaman inilah yang kemudian mempengaruhi tingkat *post traumatic growth* pada perempuan setelah terjadi pengalaman yang traumatis.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peranan terhadap *post traumatic growth* perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Valdez dan Lily (2015) bahwa *self-compassion* bisa mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis para korban, yang dimana individu tersebut akan lebih cepat dalam *post traumatic growth* yang lebih positif.

Berdasarkan pengkategorisasian dapat diketahui bahwa perempuan korban kekerasan dalam pacaran usia dewasa awal secara keseluruhan lebih cenderung memiliki *self-compassion* dan *post traumatic growth* masuk dalam kategori sedang. Bisa diketahui dari nilai koefisien korelasinya terletak pada rentang 0,40 – 0,599, yang berarti sumbangan dari *self-compassion* terhadap *post traumatic growth* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran tidak begitu tinggi serta tidak juga begitu rendah.

Menurut Marisa dan Afriyeni (2019) mengatakan bahwa *self-compassion* yang sedang terjadi apabila seseorang tersebut sanggup berbuat baik kepada dirinya, tetapi tidak sepenuhnya berbuat baik terhadap orang lain. Dimana pada saat perempuan korban kekerasan dalam pacaran mengalami pengalaman yang traumatis, individu tersebut tidak bisa melindungi diri dari pengaruh buruk permasalahan tersebut dan juga hanya konsentrasi terhadap dirinya sendiri pada saat menyelesaikannya. Individu tersebut akan

menghiraukan atau mengomentari lingkungan pada permasalahan yang terjadi.

Maka dapat diartikan bahwa perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal dengan tingkat *self-compassion* yang sedang memiliki *self-kindness* yang baik karena mampu berbuat baik kepada dirinya sendiri pada saat terjadi permasalahan atau pengalaman yang negatif. Tetapi, individu tersebut memiliki *common humanity* yang rendah karena hanya berfokus terhadap dirinya sendiri serta tidak menghiraukan lingkungan sekitar. Hal ini didukung oleh penelitian Valdez dan Lily (2016) mengatakan bahwa *common humanity* secara umum tidak berkaitan dengan tanda-tanda *post traumatic growth*.

Sementara itu menurut Annisa & Dinda (2021) mengutarakan bahwa *post traumatic growth* yang sedang terjadi karena, sudah terjadinya individu tersebut untuk bangkit dari rasa kegagalan yang pernah dialaminya menjadi sebuah perubahan yang lebih positif dimana individu tersebut bisa mengambil makna dari proses pengalaman traumatis tersebut. Maka bisa diartikan bahwa, perempuan korban kekerasan dalam pacaran bisa belajar dari proses permasalahan yang sudah dialaminya menjadi sebuah perubahan yang lebih positif. Korban menunjukkan kemampuan membangun hubungan dengan orang lain yang semakin terbuka dan mampu melakukan pendekatan terhadap orang-orang disekitarnya. Dan rasa percaya diri serta spiritual meningkat sehingga membantu korban untuk terus memperbaiki diri menjadi orang yang lebih baik lagi serta mendekatkan dirinya kepada Tuhan.

Peneliti melakukan pengkategorisasian berdasarkan usia responden. Dilihat dari usia responden bahwa korban yang berusia 22 tahun cenderung memiliki *self-compassion* dan *post traumatic growth* yang tinggi, sedangkan pada responden dengan usia 24-25 tahun cenderung memiliki *self-compassion* dan *post traumatic growth* yang rendah. Lalu pada penelitian ini diketahui bahwa sumbangan efektif *self-compassion* terhadap *post traumatic growth* perempuan korban kekerasan dalam pacaran di usia dewasa awal sebesar 4,1%.

Penelitian ini mempunyai beberapa kelemahan dimana diantaranya peneliti tidak terlibat langsung dalam proses pengambilan data pada penelitian yang dikarenakan karena proses pengumpulan data yang dilakukan secara *online*. Metode ini tidak memungkinkan peneliti untuk bisa membangun *building rapport* dengan responden penelitian. Selain itu, adapun permasalahan dari segi pemahaman mengenai pengisian *google form* atau pernyataan yang ada pada skala kurang dapat dipahami oleh responden, sehingga ada beberapa responden yang mengisi asal atau tidak sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. Adapun kendala lainnya merupakan jumlah responden terbatas karena topik yang dibahas sangat sensitif, sehingga tidak semua responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.