

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* TERHADAP TRAUMA KEKERASAN DIMEDIASI *EMOTIONAL REGULATION*

Choirunnisa Rizky Nockita
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur
choirunnisanockita2908@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the role of emotional regulation as a mediator in the relationship between self-compassion and violent trauma. The method used by researchers in this research uses quantitative methods. Researchers used purposive sampling techniques in selecting subjects. The subjects in this research were 60 respondents. The self-compassion variable was measured using the Self-compassion scale (SCS) instrument developed by Neff. Trauma variables were measured using the trauma experience questionnaire (TEQ) instrument. Meanwhile, the emotional regulation variable was measured using the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) instrument from Gross & John. The research results show that Emotional Regulation is proven to be a mediator between Self Compassion and Violent Trauma. Apart from that, there is a significant relationship between Self Compassion and Violence Trauma.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *emotional regulation* sebagai mediator pada hubungan antara *self compassion* dan trauma kekerasan. Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam pengambilan subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah 60 responden. Variabel self compassion diukur menggunakan instrumen Self compassion scale (SCS) dikembangkan oleh Neff. Variabel trauma diukur menggunakan instrumen trauma experience questionnaire (TEQ). Sedangkan variabel emotional regulation diukur menggunakan instrument Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross & John. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Emotional Regulation terbukti menjadi mediator antara Self Compassion dan Trauma Kekerasan. Selain itu terdapat hubungan signifikan antara Self Compassion dengan Trauma Kekerasan.

Kata kunci: Self Compassion, Trauma, Kekerasan, Emotional Regulation

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](#)

[Commons Attribution-](#)

[NonCommercial 4.0](#)

[International License](#)

PENDAHULUAN

Trauma akibat kekerasan adalah masalah serius yang dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan mental individu yang terkena dampaknya. Kekerasan tersebut bisa melibatkan tindakan fisik, emosi, atau bahkan seksual yang menyebabkan rasa takut, cedera, atau penderitaan psikologis. Ketika individu mengalami trauma akibat kekerasan, sangat penting bagi mereka untuk menerima dukungan yang memadai dan memahami cara mengatasi dampak traumatis tersebut.

Salah satu faktor yang mungkin menjadi peran penting dalam pemulihan individu yang mengalami trauma kekerasan adalah self-compassion atau belas kasihan pada diri sendiri. Self-compassion merujuk pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri mereka sendiri dengan penuh pengertian, kelembutan, dan dukungan ketika mereka mengalami kesulitan atau penderitaan. Self-compassion melibatkan tiga komponen utama: self-kindness (kebaikan pada diri sendiri), common humanity (kesadaran akan kemanusiaan bersama), dan mindfulness (kesadaran diri).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa self-compassion dapat membantu individu mengatasi dampak trauma, termasuk gejala stres pasca-trauma, kecemasan, dan depresi. Self-compassion membantu individu untuk tidak menghukum diri sendiri atas apa yang terjadi dan merasa lebih terhubung dengan pengalaman manusia yang bersifat universal. Namun, dampak self-compassion dalam mengatasi trauma kekerasan mungkin dipengaruhi oleh tingkat regulasi emosi individu.

Menggali hubungan antara self-compassion, trauma akibat kekerasan, dan regulasi emosi adalah penting karena dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana individu yang mengalami trauma dapat mendapatkan dukungan yang optimal. Penelitian ini juga dapat memberikan dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi dampak traumatis dan mempromosikan pemulihan yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini akan mencoba untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini dan memahami bagaimana self-compassion dan regulasi emosi saling berinteraksi dalam konteks trauma kekerasan, dengan harapan bahwa hasil penelitian ini akan berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatasi trauma dan mempromosikan kesejahteraan individu yang mengalami dampak traumatis.

Peristiwa traumatis dapat memiliki dampak psikologis yang berbeda pada individu. Sementara beberapa orang dapat mengalami depresi dan kecemasan sebagai akibat dari traumatis tersebut, yang lain dapat mengalami pertumbuhan pasca trauma, di mana mereka menemukan makna positif dari pengalaman traumatis dan mencapai kesejahteraan psikologis. Pertumbuhan pasca trauma (PTG), menurut Tedeschi dan Calhoun (2004), merujuk pada pengalaman perubahan positif yang muncul sebagai hasil dari melewati krisis kehidupan.

Individu yang mengalami perkembangan dan perubahan pasca trauma biasanya memiliki ciri-ciri seperti lebih menghargai hidup, menemukan cara-cara baru untuk melanjutkan kehidupan, merasa lebih kuat setelah trauma, memperbaiki hubungan sosial, dan mengalami pertumbuhan spiritual yang positif. Akan tetapi, beberapa wanita yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran mungkin masih terjebak dalam pengalaman kekerasan tersebut, sehingga dampak negatifnya terus berdampak pada kehidupan mereka. Poerwandari & Lianawati (2010) mencatat bahwa korban kekerasan dapat mengalami kehilangan minat dalam merawat diri sendiri atau berinteraksi dengan orang lain, serta cenderung mengalami depresi dan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih baik.

Linley & Joseph (2004) menyatakan bahwa perubahan positif, termasuk dalam pertumbuhan pasca trauma, melibatkan perjuangan dengan kesulitan, yang dapat disebut sebagai "adversarial growth." Terdapat berbagai faktor yang berhubungan dengan adversarial growth, termasuk jenis peristiwa traumatis, pemahaman individu tentang pengalaman tersebut, faktor strategi penanganan (coping), sosiodemografis, agama, dukungan sosial, kepribadian, kualitas hidup, proses kognitif, emosi, dan stres psikologis. Salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam pertumbuhan pasca trauma adalah proses kognitif, yang dapat dijelaskan dengan konsep self-compassion. Wong & Yeung (2017) juga menemukan bahwa self-compassion yang memiliki elemen positif berpengaruh secara tidak langsung pada pertumbuhan pasca trauma melalui cara individu merestrukturisasi pengalaman traumatis menjadi hal yang positif.

Emotional maturity atau regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat dan adaptif. Individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi pengalaman traumatis dengan cara yang lebih efektif. Mereka dapat mengatasi emosi negatif, mengidentifikasi sumber stres, dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah. Namun, belum ada banyak penelitian yang secara khusus menyelidiki bagaimana self-

compassion dan regulasi emosi berinteraksi dalam konteks mengatasi trauma akibat kekerasan. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul termasuk apakah self-compassion lebih efektif dalam membantu individu dengan tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi mengatasi dampak trauma, atau apakah self-compassion dapat membantu meningkatkan regulasi emosi individu yang mengalami trauma.

Pertumbuhan pasca trauma dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk jenis peristiwa traumatis, pemahaman individu tentang pengalaman tersebut, faktor sosiodemografis, dukungan sosial, strategi penanganan (coping), proses kognitif, agama, kepribadian, emosi, kualitas hidup, dan stres psikologis. Penting untuk mengkaji faktor proses kognitif lebih rinci, dan di sini konsep self-compassion menjadi relevan. Wong & Yeung (2017) juga menemukan dalam penelitian mereka bahwa analisis SEM (Structural Equation Modeling) mengungkapkan adanya pengaruh tidak langsung yang signifikan dari komponen positif self-compassion terhadap pertumbuhan pasca trauma melalui pembentukan ulang positif pengalaman traumatis.

Permasalahan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara self-compassion (belas kasihan pada diri sendiri) terhadap trauma pada individu yang telah mengalami kekerasan dapat dimediasi oleh tingkat regulasi emosi (emotional regulation). Konsep self-compassion telah terbukti berperan dalam membantu individu mengatasi dampak traumatis, sementara pertumbuhan pasca trauma adalah hasil positif yang mungkin muncul setelah mengalami trauma. Namun, belum jelas bagaimana tingkat regulasi emosi individu dapat mempengaruhi hubungan antara self-compassion dan trauma. Penelitian ini akan mencoba untuk menjawab apakah tingkat regulasi emosi individu memediasi hubungan antara self-compassion dan trauma, sehingga dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi proses pertumbuhan pasca trauma pada individu yang mengalami trauma kekerasan.

Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara *self-compassion* (belas kasihan pada diri sendiri) dan trauma pada individu yang telah mengalami kekerasan, dengan mempertimbangkan faktor mediasi tingkat regulasi emosi (*emotional regulation*). Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana self-compassion dapat mempengaruhi trauma dan apakah pengaruh ini dapat berbeda tergantung pada tingkat regulasi emosi individu. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor psikologis, seperti self-compassion dan regulasi emosi, berinteraksi dalam konteks pertumbuhan pasca trauma setelah pengalaman kekerasan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana individu dapat mengatasi dampak traumatis dan mencapai pertumbuhan pasca trauma, serta membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung individu yang mengalami trauma kekerasan.

Manfaat

Penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan dalam konteks pemahaman dan pemberian dukungan terhadap individu yang mengalami trauma akibat kekerasan. Dengan menjelajahi hubungan antara self-compassion, pertumbuhan pasca trauma, dan regulasi emosi, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi proses pemulihan setelah trauma. Manfaatnya mencakup peningkatan pemahaman tentang peran self-compassion dalam mengatasi dampak traumatis dan mempromosikan pertumbuhan pasca trauma, serta pemahaman tentang bagaimana tingkat regulasi emosi individu dapat memengaruhi proses ini. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung individu yang telah mengalami trauma kekerasan, dengan mempertimbangkan peran self-compassion dan regulasi emosi dalam proses pemulihan mereka.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan data yang akan diteliti atau keseluruhan data yang menjadi perhatian. Menurut Sugiyono (2018: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasinya sebanyak 152 orang. Sampel Menurut Sugiyono (2018: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus *Rumus Slovin* untuk mengetahui berapa jumlah populasinya. Rumus slovin ini digunakan ketika peneliti tidak tahu berapa proporsi populasi yang ideal untuk mewakili. Sebenarnya proporsi ini bisa diketahui melalui perkiraan dari para ahli, akan tetapi tidak selamanya proporsi tersebut tersedia. Itulah alasan mengapa rumus slovin dibutuhkan.

Rumus :

$$\begin{aligned}
 &= \frac{N}{1+N(a)^2} \\
 &= \frac{152}{1+152(0,01)^2} \\
 &= \frac{152}{1+1,52} \\
 &= \frac{152}{2,52} \\
 &= 60,317
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diperoleh bahwa sampel dalam penelitian ini sebanyak 60,317 dan jika dibulatkan sebanyak 60 orang responden.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam studi ini akan terdiri dari sejumlah individu yang memiliki pengalaman trauma kekerasan dalam berbagai tingkat dan jenisnya. Subjek penelitian akan dipilih dengan hati-hati, termasuk individu yang telah mengalami kekerasan fisik, emosi, atau seksual, serta yang mungkin memiliki tingkat self-compassion yang bervariasi. Selain itu, subjek penelitian juga akan dinilai dalam hal tingkat regulasi emosi mereka, yang akan menjadi faktor mediasi. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara yang disesuaikan, dan partisipasi dalam penelitian akan bersifat sukarela dan rahasia untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadi subjek penelitian. Dengan demikian, subjek penelitian akan menjadi bagian integral dari upaya untuk memahami hubungan antara self-compassion, trauma kekerasan, dan regulasi emosi.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam studi ini akan melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, peneliti akan melakukan sampling dengan teknik *purposive sampling*, yang akan melibatkan pemilihan individu yang memiliki pengalaman trauma kekerasan dalam berbagai tingkat dan jenisnya, serta dengan tingkat self-compassion yang bervariasi. Subjek penelitian akan mendapatkan penjelasan tentang tujuan penelitian dan memberikan persetujuan partisipasi sukarela. Kemudian, data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pengukuran self-compassion, tingkat trauma kekerasan, dan tingkat regulasi emosi. Setelah data terkumpul, analisis statistik akan digunakan untuk menguji hubungan antara self-compassion, trauma kekerasan, dan tingkat regulasi emosi, serta bagaimana regulasi emosi memediasi hubungan antara self-compassion dan dampak trauma kekerasan. Hasil penelitian akan disajikan secara rinci dalam laporan penelitian akhir. Seluruh prosedur penelitian akan mematuhi etika penelitian dan menjaga kerahasiaan informasi pribadi subjek penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam studi ini akan mencakup sejumlah kuesioner dan mungkin juga wawancara yang dirancang khusus untuk mengukur variabel-variabel utama dalam penelitian. Pertama, untuk mengukur self-compassion, peneliti akan menggunakan instrumen seperti Skala *Self-Compassion* (Self-Compassion Scale) yang dikembangkan oleh Kristen Neff, yang telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Instrumen ini akan membantu menilai sejauh mana individu memiliki self-compassion dalam menghadapi pengalaman mereka. Kedua, untuk mengukur tingkat trauma kekerasan, peneliti akan memanfaatkan instrumen-instrumen yang sudah ada, seperti Kuesioner Pengalaman Trauma (Trauma Experience Questionnaire), yang akan menggambarkan jenis dan tingkat pengalaman trauma yang dialami oleh subjek penelitian. Terakhir, untuk mengukur tingkat regulasi emosi, peneliti akan menggunakan Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John. Instrumen-instrumen ini akan menjadi alat penting dalam pengumpulan data yang diperlukan untuk menguji hipotesis-hipotesis dalam penelitian ini. Semua instrumen akan diuji coba dan divalidasi untuk memastikan keandalan dan validitasnya sebelum digunakan dalam penelitian.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Dari pernyataan-pernyataan ini subjek diminta untuk memilih alternatif jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan, yaitu "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Cukup" (C), "Tidak Sesuai" (TS), "Sangat Tidak Sesuai" (STS). ada pemberian skor item favorable untuk jawaban SS yaitu 5, untuk jawaban S yaitu 4, Untuk jawaban C yaitu 3, untuk jawaban TS yaitu 2, untuk jawaban STS yaitu 1.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan melibatkan penggunaan paired-sample t-test. Analisis ini akan difokuskan pada perbandingan antara dua kondisi atau kelompok dalam sampel yang sama. Dalam konteks penelitian ini, analisis ini akan digunakan untuk membandingkan tingkat self-compassion dan dampak trauma kekerasan sebelum dan setelah mempertimbangkan tingkat regulasi emosi sebagai faktor moderasi. Dengan menggunakan paired-sample t-test, peneliti akan dapat mengidentifikasi perbedaan signifikan antara variabel-variabel tersebut sebelum dan setelah mediasi. Hasil analisis ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang sejauh mana tingkat regulasi emosi memengaruhi hubungan antara self-compassion dan dampak trauma kekerasan. Analisis ini akan membantu menguji hipotesis-hipotesis dalam penelitian dan memahami dinamika hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuisisioner. Nilai validitas masing-masing pernyataan atau pertanyaan dapat dilihat pada nilai corrected item-total correlation. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan t tabel product moment. Jika nilai koefisiennys positif dan lebih besar daripada r tabel product moment, maka item tersebut dinyatakan valid. Selain itu sugiyono dan wibowo menyatakan bahwa bila korelasi tiap faktor positif dan besarnya 0,2542 ke atas maka faktor tersebut merupakan construct yang kuat. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 60 responden. Dari jumlah responden tersebut dapat diketahui besarnya r tabel adalah 0,2542 ($df = n - 2 = 60 - 2 = 58$) dengan taraf signifikansi (α) yaitu sebesar 5%. Berdasarkan jendela corrected item - total correlation untuk masing-masing butir kuisisioner sebagai berikut.

Tabel Uji Validitas X (*Self Compassion*)

No	Indicator	R tabel	R hitung	Keterangan
1	Kebaikan diri (self-kindness)	0,2542	0.678	Valid
2	Kemanusiaan (common humanity)	0,2542	0.894	Valid

3	Kesadaran (mindfulness)	0,2542	0.547	Valid
---	-------------------------	--------	-------	-------

Berdasarkan tabel diatas penulis menyimpulkan bahwa seluruh item mulai sampai X1.1 sampai X1.3 adalah valid. Hal ini terbukti dengan nilai corrected item = total correlation lebih besar dibandingkan 0,2542 dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa semua item dalam instrumen memenuhi persyaratan validitas atau benar secara statistik serta dapat mengukur dengan cepat dan cermat.

Tabel Uji Validitas Y (Trauma Kekerasan Dimediasi Emotional Regulation)

No	Indicator	R tabel	R hitung	Keterangan
1	Peristiwa traumatis	0,2542	0.894	Valid
2	Berpikir negatif	0,2542	0.618	Valid
3	Merasa tidak berdaya	0,2542	0.570	Valid
4	emosi	0,2542	0.894	Valid
5	Mengisolasi diri	0,2542	0.640	Valid
6	Merasa harapan masa depan rendah	0,2542	0.894	Valid

Berdasarkan tabel diatas penulis menyimpulkan bahwa seluruh item mulai sampai Y1.1 sampai Y1.6 adalah valid. Hal ini terbukti dengan nilai corrected item = total correlation lebih besar dibandingkan 0,2542 dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa semua item dalam instrumen memenuhi persyaratan validitas atau benar secara statistik serta dapat mengukur dengan cepat dan cermat.

Uji Realibilitas

Uji realibilitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen atau indikator yang digunakan dapat dipercaya atau handal sebagai alat ukur variabel. Uji reliabilitas ini menggunakan metode Alpha Cronbach’s dan diukur berdasarkan skala Alpha Cronbach’s. Skala dikelompokkan ke dalam lima kelas dengan range yang sama, maka ukuran kemantapan alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut : 1). Nilai Alpha Cronbach’s 0,0 – 0,20 berarti kurang reliabel, 2). Nilai Alpha Cronbach’s 0,21 – 0,40 berarti agak reliabel, 3). Nilai Alpha Cronbach’s 0,41 – 0,60 berarti cukup reliabel 4). Nilai Alpha Cronbach’s 0,61 – 0,80 berarti reliabel 5). Nilai Alpha Cronbach’s 0,81 – 1,00 berarti sangat reliabel.

Tabel Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Nilai Alpha	Jumlah Pernyataan Kuisisioner	Keterangan
Self Compassion	0.830	3	Reliabel
Trauma Kekerasan Dimediasi Emotional Regulation	0.843	6	Reliabel

Bedasarkan tabel reliability statistics di atas, nilai Cronbach’s Alpha variabel *Self Compassion* sebanyak 0.830 dan variabel Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation* sebanyak 0.843 karena nilai keduanya berada di kelas Nilai Alpha Cronbach’s 0,61 – 0,80 berarti reliabel.

Uji normalitas

Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk di analisis dengan menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal dengan menggunakan alat uji normalitas, yaitu one sample komogorov-Smirnov test. Data dapat

dikatakan berdistribusi normal jika signifikansi > 0,05. Pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.72463190
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.401
	Positive	.401
	Negative	-.273
Test Statistic		.401
Asymp. Sig. (2-tailed)		.228 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Bersumber pada penjabaran diatas maka penulis menyimpulkan bahwa hasil uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test sebanyak 0,228 lebih besar dari > 0,05. Maka dikatakan bahwa penelitian ini berdistribusi normal.

Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas diperlukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel independen yang memiliki kemiripan antar variabel independent dalam suatu model. Multikolinearitas timbul sebagai akibat adanya hubungan kausal antara dua variabel bebas atau lebih atau adanya kenyataan bahwa dua variabel penjelas atau lebih bersama-sama dipengaruhi oleh variabel ketiga di luar model. Guna mendeteksi adanya multikolinearitas, Nugroho menyatakan jika nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) tidak lebih dari 10 maka model terbebas dari multikolinearitas. Pengujian multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Uji Multikolinieritas
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	8.235	1.101		7.482	.000		
	Self Compassion	1.340	.088	.894	15.212	.000	.791	1.630

a. Dependent Variable: Trauma Kekerasan

Dari hasil perhitungan nilai Tolerance pada hasil uji multikolinieritas pada tabel menunjukkan bahwa tidak ada variabel independen yang memiliki nilai Tolerance kurang dari 0,1 yang berarti tidak ada korelasi antar variabel independen yang nilainya lebih dari 95%. Dari hasil perhitungan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) yang menunjukkan bahwa tidak ada variabel independen yang memiliki nilai VIF lebih dari angka 10, sehingga dari penjelasan tabel dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel dalam model regresi.

Uji Hipotesis

Tabel Uji T
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.235	1.101		7.482	.000
	self compassion	1.340	.088	.894	15.212	.000

a. Dependent Variable: trauma kekerasan

Dari hasil pada tabel Hasil Uji t *Self Compassion* di atas dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis alternatif (H_a) pertama diterima. Pengujian hipotesis pertama dilakukan dengan cara membandingkan antara hasil dari t-hitung dengan t-tabel. Dari tabel Coefficients di atas diperoleh nilai t-hitung = 7.482. Sementara itu, untuk t tabel dengan taraf signifikansi 0.05 diperoleh nilai t-tabel = 1.960. Perbandingan antara keduanya menghasilkan: t-hitung > t-tabel ($7.482 > 1.960$). Nilai signifikansi t untuk metode ceramah adalah 0.000 dan nilai tersebut lebih kecil daripada probabilitas 0.05 ($0.000 < 0.05$). Sehingga dalam pengujian ini meunjukkan bahwa H_a diterimadan H_o ditolak. Hal ini berarti bahwa Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *Self Compassion* Terhadap Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation*.

PEMBAHASAN

Bersumber pada hasil penelitian yang dilakukan pada penulisan ini menyampaikan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara *Self Compassion* Terhadap Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annatagia (2018) menyampaikan bahwa Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* sedangkan variabel pertumbuhan pasca trauma diukur menggunakan *Post Traumatic Growth Inventory*. Subjek penelitian merupakan 58 wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran baik dalam bentuk verbal-emosi, 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 ($r=0.241$; $p=0.034$; $p<0.05$). penelitian yang dilakukan oleh Alitani (2023) menyampaikan bahwa Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami perundungan memiliki *self-compassion* dengan kategorisasi tinggi sebanyak 55% dan kategori rendah sebanyak 45 %. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara & Supradewi tahun 2023. Menyampaikan bahwa hasil penelitian yang diperoleh adalah *self-compassion* pada remaja penyintas bullying berdampak negatif sampai sekarang setelah melewati masa bullying. Hal tersebut dapat diketahui dari kurang tercerminnya *self-compassion* pada ketiga subjek, yaitu pada subjek JA yang masih kesulitan untuk mengendalikan emosi kemudian subjek AAW yang masih memiliki kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan subjek RA yang masih merenungi serta menyalahkan diri sendiri atas kejadian bullying yang pernah menimpanya.

Seseorang yang mengalami trauma berusaha untuk menghindari kejadian serupa untuk kedua kalinya. Mereka cenderung dilanda ketakutan berlebihan atau menjauhkan diri dari penyebab trauma. Kecepatan seseorang untuk melupakan masa lalunya yang kelam sangat bergantung pada seberapa dalam ia tersakiti. Kekerasan emosi adalah sikap atau perilaku yang bisa mengganggu perkembangan sosial atau kesehatan mental anak. Istilah lain dari kekerasan emosi adalah kekerasan verbal, kekerasan mental ataupun kekerasan psikologis. Kekerasan emosi melibatkan perasaan berbahaya dari diri anak.

KESIMPULAN

Bersumber pada penjabaran diatas penulis menyimpulkan bahwa :

1. Hasil uji validitas pada variabel *Self Compassion* dan Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation* dinyatakan valid. Hal ini terbukti dengan nilai $\text{corrected item} = \text{total correlation}$ lebih besar dibandingkan 0,2542 dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa semua

item dalam instrumen memenuhi persyaratan validitas atau benar secara statistik serta dapat mengukur dengan cepat dan cermat.

2. Hasil uji reabilitas pada variabel *Self Compassion* dan Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation*. Hal ini dibuktikan dengan nilai Cronbach's Alpha variabel *Self Compassion* sebanyak 0.830 dan variabel Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation* sebanyak 0.843 karena nilai keduanya berada di kelas Nilai Alpha Cronbach's 0,61 – 0,80 berarti reliabel.
3. Hasil uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test sebanyak 0,228 lebih besar dari $> 0,05$. Maka dikatakan bahwa penelitian ini berdistribusi normal.
4. Hasil perhitungan nilai Tolerance pada hasil uji multikolinieritas pada tabel menunjukkan bahwa tidak ada variabel independen yang memiliki nilai Tolerance kurang dari 0,1 yang berarti tidak ada korelasi antar variabel independen yang nilainya lebih dari 95%. Dari hasil perhitungan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) yang menunjukkan bahwa tidak ada variabel independen yang memiliki nilai VIF lebih dari angka 10, sehingga dari penjelasan tabel dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel dalam model regresi
5. Hasil Uji t *Self Compassion* di atas dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis alternatif (H_a) pertama diterima. Pengujian hipotesis pertama dilakukan dengan cara membandingkan antara hasil dari t-hitung dengan t-tabel. Dari tabel Coefficients di atas diperoleh nilai t-hitung = 7.482. Sementara itu, untuk t tabel dengan taraf signifikansi 0.05 diperoleh nilai t-tabel = 1.960. Perbandingan antara keduanya menghasilkan: t-hitung $>$ t-tabel (7.482 $>$ 1.960). Nilai signifikansi t untuk metode ceramah adalah 0.000 dan nilai tersebut lebih kecil daripada probabilitas 0.05 (0.000 $<$ 0.05). Sehingga dalam pengujian ini menunjukkan bahwa H_a diterimadan H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *Self Compassion* Terhadap Trauma Kekerasan Dimediasi *Emotional Regulation*

DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(1), 21-25.
- Annatagia, L. (2018). hubungan antara self-compassion dan pertumbuhan pasca trauma pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.
- Aprilyani, R., & Fahlevi, R. (2022). Psikologi Positif.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Hedoo, D. J. P. K., Patodo, M. S., Arini, D. P., ... & Shobihah, I. F. (2023). *Psikologi Positif*. Global Eksekutif Teknologi.
- Hasanah, N., Hidayah, N., & Safaria, T. (2023). Posttraumatic Growth pada Individu Dewasa Penyintas Child Maltreatment. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4722-4733.
- Iluas, S. (2020). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Gangguan Bipolar di Kota Banda Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.
- Mutiara, C. L. R., & Supradewi, R. (2023). Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Penyintas Bullying. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 583-591.
- Pratiwi, P. C. (2017). Upaya peningkatan self-esteem pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 141-159.
- Rahma, I. (2019). *Pengaruh Harga Diri Dan Social Connectedness Terhadap Kesepian Pada Remaja Yang Melakukan Self-Harm* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Santoso, A. (2021). Mengontrol Emosi Menjadi Seni: Ekhprasis Tulisan Emosi.
- Singh, Y & Bhargav, M. Emotional Maturity Scale. National Psychological Corporation, Bhargav bhavan, 4/230, Kacherighat, Agra, India. 2012
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit. Alfabeta, Bandung.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405-419.
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087.