

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Post-Traumatic Growth*

2.1.1. Definisi *Post-Traumatic Growth*

Post-traumatic growth mengarah pada perubahan positif individu setelah kejadian traumatis. Tedeschi *et al.* (2018) mendefinisikan *post-traumatic growth* sebagai perubahan aspek psikologis secara positif sebagai hasil perjuangan menghadapi sebuah pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu. *Post-traumatic growth* juga digambarkan sebagai transformasi kognitif yang mengawali proses membangun kembali dan pemahaman baru pada diri penyintas sebagai akibat dari adanya perubahan atau pergeseran (*shifting*) realitas dunia (Tedeschi & Calhoun, 2004; dalam Khatimah & Pudjiati, 2022). Tedeschi *et al.* (2018) menjelaskan bahwa *post-traumatic growth* berfokus pada perubahan individu setelah terjadinya sebuah peristiwa, bukan saat berlangsungnya sebuah peristiwa. Pertumbuhan setelah trauma biasanya melibatkan periode waktu yang panjang, dari beberapa hari hingga beberapa tahun, di mana individu mengembangkan cara berpikir, perasaan, dan perilaku yang baru, karena kejadian yang dialami tidak memungkinkan mereka untuk kembali ke fungsi dasar.

Blackie & Jayawickreme (2022) mengkonseptualisasikan *post-traumatic growth* dengan pendekatan ilmu kepribadian yang difokuskan pada perubahan positif dalam sifat, identitas, pandangan dunia, dan hubungan yang dialami individu setelah mengalami kesulitan. Selain itu, Joseph & Linley (2005) menjelaskan perubahan positif setelah situasi sulit dengan pendekatan teori *organismic valuing* yang menekankan bahwa secara alami manusia menginginkan dirinya untuk tumbuh setelah menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan. Jika keinginan tersebut disertai dengan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, maka individu akan mengalami pertumbuhan.

Dari beberapa definisi yang diungkapkan para ahli, penelitian ini menggunakan dasar teori yang dicetuskan oleh Tedeschi & Calhoun sebagai teori utama.

2.1.2. Domain-Domain *Post-Traumatic Growth*

Menurut Tedeschi & Calhoun (1996) dan Tedeschi & Calhoun (2004), terdapat 5 domain yang menjadi cakupan dalam pertumbuhan individu yang disebut dengan *post-traumatic growth*, yaitu :

a. *Relating to Others*

Relating to others mengacu pada hubungan dengan orang lain yang menjadi lebih dekat, lebih intim, dan lebih bermakna bagi individu dalam *post-traumatic growth*. Perubahan ini terjadi ketika individu mulai mencari bantuan dari keluarga maupun teman untuk mengatasi stres akibat peristiwa traumatis. Dengan begitu, individu menjadi lebih terbuka akan pengalaman dan perasaan negatifnya kepada orang lain, sehingga merasakan hubungan emosional yang lebih tinggi serta perasaan kedekatan dan keintiman dalam hubungan interpersonal.

b. *New Possibilities*

Pada domain ini, individu menjadi lebih mampu untuk mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan baru bagi kehidupannya. Individu menjadi lebih terbuka terhadap pendekatan atau jalan hidup yang berbeda dari yang sudah ditentukan sebelumnya.

c. *Personal Strength*

Perasaan umum mengenai peningkatan kekuatan pribadi atau mengakui kekuatan pribadi menjadi domain lain dari pertumbuhan setelah trauma. Pada domain ini, individu menyadari bahwa setiap masalah harus dihadapi apa pun hasilnya nanti, sehingga individu merasa lebih mampu melewati permasalahan yang ada. Pertumbuhan ini didukung oleh pemikiran bahwa hal buruk adalah hal biasa dan pasti terjadi pada setiap manusia.

d. *Spiritual Change*

Spiritual change mengarah pada pertumbuhan individu dalam ranah spiritual dan eksistensial. Salah satu bentuk pertumbuhan pada domain ini

adalah ketika individu percaya akan kehadiran dan pertolongan Tuhan yang sebelumnya tidak dianggap. Bahkan, individu yang tidak religius atau secara jelas menyatakan ateis juga diketahui dapat mengalami pertumbuhan dalam domain ini.

e. *Appreciation of Life*

Appreciation of life merupakan domain yang menunjukkan individu mengalami pertumbuhan atau peningkatan pada apresiasi terhadap kehidupan secara umum serta hal-hal kecil yang sebelumnya dianggap hal biasa atau tidak penting.

2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Post-Traumatic Growth*

Tedeschi & Calhoun (2004) telah mencetuskan faktor-faktor yang berkaitan dengan hadirnya *post-traumatic growth* dari hasil penelitiannya, yaitu :

a. Karakteristik Kepribadian

Berlandaskan pada teori Big-Five Personality, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* merupakan karakteristik yang memiliki peran sebagai prediktor pada perubahan positif setelah kejadian traumatis. Selain karakteristik dalam teori Big-Five Personality, optimisme juga disebut sebagai karakteristik individu yang menjadi salah satu faktor prediktor PTG. Individu dengan optimisme yang tinggi cenderung lebih mampu untuk fokus dan memusatkan perhatian pada hal-hal penting serta mengabaikan masalah-masalah yang di luar kendali.

b. *Managing Distress*

Peristiwa traumatis mengakibatkan korbannya mengalami distres. Kondisi distres pada awalnya memberikan efek negatif, tetapi melalui pengelolaan distres, pemrosesan kognitif yang konstruktif dapat terjadi. Pada akhirnya, melalui proses kognitif tersebut, distres mampu menghasilkan perubahan skema yang akan berkontribusi pada pengalaman pertumbuhan setelah trauma. Namun, prosesnya memerlukan waktu yang lama karena individu harus berada pada tahap penerimaan secara bertahap atas peristiwa traumatis.

c. *Support dan Disclosure*

Ketika individu secara terbuka menceritakan pengalaman sulit dan perasaan negatif, dukungan dari orang lain sangat diperlukan. Adanya dukungan yang dirasakan, terutama dari orang yang memiliki pengalaman serupa, dapat membantu penyintas trauma untuk mendapatkan perspektif baru. Menceritakan pengalaman traumatis membantu penyintas mencari makna dan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih positif. Dalam kelompok dukungan, orang sering merasa lebih diterima dan terbuka. Cerita tentang trauma dan pemulihan ini bisa menyebarkan pelajaran dan mendorong perubahan positif dalam masyarakat.

d. *Coping Strategies*

Perbedaan cara individu dalam mengatasi sebuah permasalahan dapat membawa kepada hasil yang berbeda pula; ada yang mampu berkembang menjadi lebih baik dan ada juga yang justru terlibat dalam pola yang buruk. *Coping strategies* dengan menggunakan pendekatan kognitif dipandang merupakan cara yang efektif untuk menumbuhkan PTG. *Coping strategies* yang melibatkan pemrosesan kognitif melalui kepercayaan diri tinggi membawa individu untuk terus berupaya membangun skema, tujuan, dan makna baru meskipun harus melepaskan tujuan yang dimiliki sebelumnya.

e. *Rumination*

Rumination atau perenungan biasa terjadi setelah peristiwa traumatis menerpa. *Rumination* merupakan bagian dari proses kognitif yang terjadi setelah individu mengalami kejadian traumatis. *Rumination* terdiri dari dua bentuk, yaitu *intrusive rumination* dan *deliberate rumination*. *Intrusive rumination* disebut sebagai perenungan yang tidak disengaja atau tanpa keinginan dari individu, sehingga berkaitan dengan tekanan yang lebih besar dan lazim terjadi segera setelah peristiwa traumatis berlangsung. Lain dari itu, *deliberate rumination* merupakan bentuk perenungan yang sengaja dilakukan oleh individu dengan tujuan yang jelas untuk mencoba memahami peristiwa yang terjadi serta dampak dan implikasinya di masa depan. Oleh karena itu, *deliberate rumination* dianggap memiliki peran yang lebih besar dalam pertumbuhan *post-traumatic growth* (Calhoun *et*

al., 2000; Cann *et al.*, 2011; Lindstrom *et al.*, 2011; Taku *et al.*, 2009; dalam Ramos & Leal, 2012).

Faktor-faktor yang berkaitan dengan karakteristik sosiodemografi seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, dan etnis juga ditemukan memiliki peran terhadap PTG, yaitu sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Menurut Jin *et al.* (2014), perempuan ditemukan melaporkan tingkat PTG yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Salah satu penjelasan yang menggambarkan hasil tersebut adalah bahwa perempuan mungkin cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi dan pada gilirannya memfasilitasi proses kognitif seperti perenungan yang disengaja secara produktif dan mendalam dan akhirnya mengarah pada pertumbuhan PTG.

b. Usia

Bellizzi & Blank (2006) melaporkan bahwa individu yang lebih muda cenderung mengalami pertumbuhan pasca trauma (PTG) yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih tua. Hal ini dapat disebabkan oleh lebih banyaknya penyakit penyerta dan peristiwa hidup, seperti kehilangan orang yang dicintai, yang dialami oleh orang yang lebih tua. Namun, menurut Palgi (2015), orang tua yang merasa lebih muda secara subjektif dan melihat kematian sebagai sesuatu yang lebih jauh cenderung melaporkan PTG yang lebih tinggi.

c. Pendidikan

Menurut Grace *et al.* (2015), individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi atau durasi pendidikan yang lebih lama mengalami tingkat *post-traumatic growth* yang lebih tinggi karena mampu mempertahankan fungsi kognitif yang lebih tinggi. Selain itu, individu yang tumbuh dalam lingkungan berpendidikan cenderung merasa memiliki banyak kemungkinan dan pilihan yang luas saat menghadapi situasi penuh tekanan (Henson *et al.*, 2021) . Namun, Bellizzi & Blank (2006) melaporkan bahwa individu dengan pendidikan yang lebih rendah diketahui mengalami

pertumbuhan yang lebih tinggi pada domain hubungan dengan orang lain, tetapi tidak pada domain *appreciation for life*.

d. Etnis

Menjadi bagian dari kelompok etnis minoritas ditemukan memiliki korelasi dalam pertumbuhan PTG. Menurut Hijazi *et al.* (2015). Individu yang tergabung dalam kelompok etnis minoritas dianggap mengalami tingkat diskriminasi dan kesulitan hidup yang tinggi, yang kemudian dapat mengarah pada hadirnya *post-traumatic growth*. Henson *et al.* (2021) memberikan penjelasan tambahan bahwa kelompok yang terkena stigma biasanya mengembangkan *sense of belonging* yang kuat, sehingga membantu meningkatkan pertumbuhan positif.

2.1.4 Proses Terbentuknya *Post-Traumatic Growth*

Ketika mengalami peristiwa traumatis, individu membutuhkan waktu untuk dapat tumbuh secara positif. *Post-traumatic growth* tidak hadir sebagai akibat langsung dari trauma, melainkan perjuangan individu ketika menghadapi realitas baru setelah peristiwa traumatis yang menentukan sejauh mana individu mampu bertumbuh (Tedeschi & Calhoun, 2004). Tedeschi & Calhoun (2004) menggambarkan proses terbentuknya *post-traumatic growth* dengan metafora gempa bumi dan trauma dianalogikan sebagai gempa bumi. Trauma dapat mengguncang kondisi psikologis dan menghancurkan asumsi dasar seseorang yang telah dimiliki sebelumnya berkaitan dengan kebermaknaan dalam hidup, tujuan hidup, kepercayaan akan kehidupan dan kemampuan diri sendiri, keselamatan diri, hingga identitas individu di masa depan yang berkaitan dengan harapan. Kondisi tersebut kemudian menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan bagi individu.

Tedeschi & Calhoun (2004) selanjutnya menjelaskan bahwa dalam metafora gempa bumi, setelah guncangan terjadi dan meruntuhkan berbagai hal, perlahan-lahan struktur fisik mulai dibangun kembali, tetapi dengan struktur bangunan yang lebih kuat dan lebih tahan kemungkinan guncangan di masa depan. Begitu pula dengan psikologis manusia, seiring berjalannya waktu, individu mulai melakukan pemaknaan kembali akan kehidupan dan membuat sudut pandang baru, sehingga memungkinkan individu untuk lebih kuat secara emosional. Kondisi

tersebut membawa individu pada perubahan positif yang disebut dengan *post-traumatic growth*.

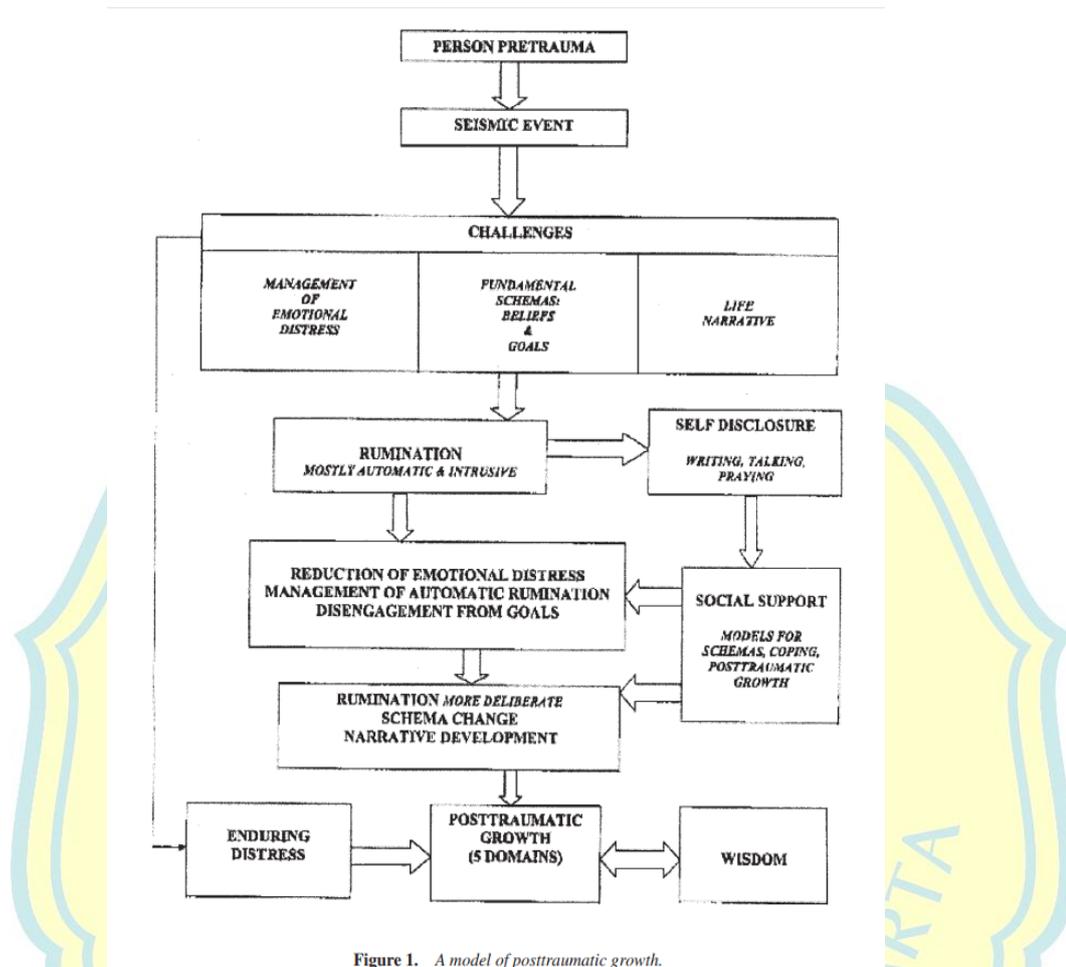


Figure 1. A model of posttraumatic growth.

Gambar 2. 1 Bagan Proses Terjadinya *Post-Traumatic Growth*

Untuk mencapai *post-traumatic growth*, Tedeschi & Calhoun (2004) mencetuskan model untuk menggambarkan proses tahapan terbentuknya *post-traumatic growth*. Berdasarkan model tersebut, saat individu mengalami 'seismic event' atau peristiwa traumatis yang dapat mengguncang kondisi psikologis, individu akan mengalami 3 tantangan, yaitu tantangan dalam mengelola tekanan emosional, terguncangnya skema dasar mengenai keyakinan dan tujuan yang dimiliki sebelumnya, dan tantangan tentang narasi kehidupan. Tahapan selanjutnya, Tedeschi & Calhoun (2004) menggambarkan tiga cara untuk mencapai kondisi *post-traumatic growth* setelah mengalami tantangan. Cara pertama adalah setelah mengalami tantangan akibat peristiwa yang mengguncang, tekanan psikologis yang

bertahan lama pada akhirnya justru dapat membawa individu menuju *post-traumatic growth*. Penjelasan lebih lanjut mengenai hal ini yaitu individu dapat mengalami *post-traumatic growth* meskipun masih merasakan sisa trauma.

Cara berikutnya yang disampaikan oleh Tedeschi & Calhoun (2004), yaitu pada tahap awal respons terhadap trauma, proses kognitif individu cenderung bekerja secara otomatis dan mengganggu, sehingga individu seringkali terjebak dalam perasaan negatif. Akan tetapi, proses ini akhirnya menyadarkan individu bahwa cara hidup dan tujuan sebelumnya sudah tidak sesuai dengan kondisi setelah peristiwa traumatis dan secara perlahan individu dapat menerima kehilangan yang terjadi, hal ini dapat mengurangi *emotional distress* pada individu dan membantu dalam mengelola pemikiran otomatis serta cara pandang yang mulai menjauh dari tujuan awal. Akibat hal tersebut, terjadi beberapa perubahan, yaitu individu cenderung menggunakan perenungan yang disengaja, merubah skema hidup sebelumnya, dan mengembangkan narasi kehidupan yang baru. Dengan hal ini, pada akhirnya individu dapat mencapai *post-traumatic growth* yang meliputi perubahan positif pada lima domain.

Cara terakhir yang dijelaskan oleh Tedeschi & Calhoun (2004) memiliki beberapa tahapan yang sama dengan cara kedua, yaitu diawali oleh proses perenungan yang terjadi secara otomatis dan mengganggu individu. Namun, tahapan berikutnya mengarah pada kondisi ketika individu mengatasi perenungan tersebut dengan *disclosure*, yakni terbuka akan apa yang dirasakannya, baik melalui ibadah, menulis, maupun bercerita kepada orang lain. Selanjutnya, *self-disclosure* yang disertai dengan dukungan sosial, dapat secara langsung memberikan sudut pandang baru dan pengembangan narasi mengenai makna kehidupan. Akan tetapi, hal tersebut juga dapat diperoleh melalui proses berkurangnya tekanan emosional, pengelolaan perenungan otomatis, dan terlepas dari tujuan awal terlebih dahulu. Pada akhirnya, semua proses yang terjadi membuat individu mampu melibatkan pemrosesan kognitif yang efektif yang mengarah pada pertumbuhan *post-traumatic growth*. *Post-traumatic growth* juga berkaitan erat dengan pengembangan kebijaksanaan.

2.2 *Self-Compassion*

2.2.1 Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion atau rasa welas asih disebut sebagai sikap yang sehat saat individu dihadapkan dengan situasi sulit (Neff *et al.*, 2020). *Self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, serta memahami bahwa pengalaman yang dirasakan juga terjadi pada manusia lainnya (Neff, 2003a). *Self-compassion* juga melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tidak menghindari atau melepaskan diri dari penderitaan tersebut, serta menumbuhkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003b).

Bersikap welas asih terhadap diri sendiri bukan berarti hanya mementingkan diri sendiri (Neff, 2003a). Neff (2003a) menyatakan bahwa rasa welas asih terhadap diri sendiri berhubungan langsung dengan rasa welas asih dan perhatian terhadap orang lain. Maka, memiliki rasa welas asih terhadap diri sendiri bukan berarti menjadi orang yang egois atau mementingkan diri sendiri, juga bukan berarti mengutamakan kebutuhan pribadi di atas kebutuhan orang lain. *Self-compassion* mengharuskan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas metakognitif yang memungkinkan pemahaman akan pengalaman diri sendiri dan orang lain. Dengan begitu, individu dapat menghindari sikap menginternalisasi dan mengidentifikasi diri secara berlebihan, sehingga meminimalisir adanya perasaan egosentris dan meningkatkan hubungan dengan orang lain.

Werner *et al.* (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* dicirikan dengan sikap hangat dan sikap pengertian terhadap diri sendiri tanpa menghakimi diri sendiri dan tidak meremehkan rasa sakit mereka atau mencaci diri sendiri dengan kritik diri ketika menghadapi penderitaan. Trompeter *et al.* (2017) menambahkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu mekanisme ketahanan yang berperan dalam kondisi kesehatan mental yang positif dan sebagai faktor perlindungan dari psikopatologi.

Dari beberapa definisi yang diungkapkan para ahli, penelitian ini menggunakan dasar teori yang dicetuskan oleh Neff sebagai teori utama.

2.2.2 Elemen-Elemen *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003a) dan Neff (2023), terdapat 3 elemen dasar *self-compassion*, yaitu :

a. *Self-Kindness vs Self-Judgment*

Ketika mengalami peristiwa yang menantang, individu justru lebih menunjukkan kasih sayang pada orang lain dan bersikap menghakimi atau mengkritik diri sendiri. *Self-kindness* dalam *self-compassion* mengarahkan individu untuk bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri daripada mengkritik diri dengan keras. *Self-kindness* juga melibatkan individu untuk bersikap peduli secara aktif terhadap kesulitan yang dialami dengan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Dengan begitu, individu dapat menghindari *self-judgment* yang berlawanan dengan *self-kindness*, yaitu sikap mengkritik dan menghakimi diri secara berlebihan atas peristiwa yang terjadi.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity dalam *self-compassion* membantu seseorang merasa terhubung dengan orang lain. Ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak menguntungkan, individu cenderung menganggap bahwa hanya dirinya yang menderita. *Common humanity* merupakan kemampuan yang membuat individu memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman setiap manusia. Elemen *common humanity* juga membantu individu untuk membedakan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dengan rasa mengasihani diri sendiri. Dengan begitu, individu berani untuk mengakui bahwa setiap orang, termasuk dirinya, tidak sempurna. Bertentangan dengan *common humanity*, *isolation* meliputi perasaan di mana individu merasa hanya dirinya yang mengalami kesulitan. Perasaan ini membuat individu merasa terputus dari lingkungan sekitar dan menimbulkan kesepian.

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness adalah pondasi yang menopang rasa welas asih terhadap diri sendiri. *Mindfulness* merupakan kondisi di mana individu sadar secara penuh dengan tidak menghindari atau membesar-besarkan ketidaknyamanan yang dirasakan dalam pengalaman yang tidak menyenangkan (Shapiro *et al.*, 2006; dalam Neff, 2023). Sebaliknya, *overidentification* adalah situasi di mana individu justru terlalu teridentifikasi dan larut dengan pikiran atau perasaan negatif, sehingga menganggap bahwa dirinya adalah sebuah kesalahan dan hidupnya mengerikan. Dengan *mindfulness*, individu hanya akan sadar pada masalah dan situasi saat itu, sehingga tidak berlarut-larut dalam afek negatif yang dirasakan.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Terdapat faktor-faktor sosiodemografi yang memengaruhi tingkat *self-compassion* pada individu (Neff, 2003b; Neff, 2023) di antaranya adalah :

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor tinggi rendahnya *self-compassion* pada individu. Neff (2023) menyebutkan bahwa laki-laki ditemukan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan biasanya lebih menginternalisasi emosi negatif dibandingkan laki-laki, sehingga lebih rentan merasakan tekanan.

b. Usia

Neff (2023) menyatakan bahwa semakin bertambah usia, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada individu. Banyaknya pengalaman dan kedewasaan menghasilkan kebijaksanaan dalam hal penerimaan ketidaksempurnaan diri dengan kasih sayang serta memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari hidup manusia, hal ini memengaruhi pertumbuhan *self-compassion*. Di sisi lain, tahap remaja justru dianggap memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Remaja seringkali melakukan perbandingan diri dengan orang lain dan cenderung egosentris,

sehingga berkontribusi pada meningkatnya kritik diri, perasaan terisolasi, dan identifikasi berlebihan dengan emosi (Neff, 2003b).

c. Budaya

Menurut Neff (2003b), budaya kolektif, khususnya pada orang Asia, dianggap memiliki keterikatan satu sama lain dan membangun hubungan sosial yang lebih intens dibandingkan budaya Barat yang lebih individualistik. Namun, penelitian justru menemukan bahwa orang Asia lebih sering mengkritik dan menghakimi diri sendiri dibandingkan orang Barat. Karena hal tersebut, orang Asia diketahui memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah. Lain dari itu, pengaruh *Buddhism* pada budaya Thailand justru cenderung meningkatkan *self-compassion*, dan *Confucianism* pada budaya Taiwan cenderung meningkatkan *self-criticism*.

d. Lingkungan

Neff (2003b) menjelaskan bahwa salah satu bentuk lingkungan yang berpengaruh terhadap *self-compassion* adalah lingkungan keluarga yang berfokus pada hubungan antara orang tua dan anak. Individu yang memiliki hubungan hangat dengan orang tua dipenuhi pengertian dan rasa cinta sejak masih anak-anak, cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Sebaliknya, orang tua yang bersikap acuh, terlalu menuntut, bahkan melakukan kekerasan, berkorelasi dengan tingkat *self-compassion* yang rendah pada individu.

Faktor-faktor lain yang memengaruhi *self-compassion* juga telah ditemukan dalam beberapa literatur lainnya, yaitu sebagai berikut:

a. Kepribadian

Menurut Swaraswati *et al.* (2019) kepribadian berdasarkan teori Big-Five Personality memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-compassion*, terutama pada trait *neuroticism*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Trait *neuroticism* dilaporkan memiliki pengaruh negatif terhadap *self-compassion* karena karakteristiknya yang irasional, impulsif, dan cenderung menggunakan *coping* maladaptif, diketahui bertentangan dengan karakteristik *self-compassion*. Adapun, trait *agreeableness* dan *conscientiousness* dinyatakan berpengaruh secara positif terhadap *self-*

compassion. *Agreeableness* mengarah pada individu dengan karakteristik yang mudah bergaul, ramah, dan murah hati, sehingga mengarah pada peningkatan *self-compassion*. Lebih lanjut, *conscientiousness* merupakan trait dengan ciri-ciri tahan banting, bertanggung jawab, visioner, dan disiplin, hal ini juga membantu individu dalam menumbuhkan *self-compassion*.

b. Kelekatan dan Pengalaman Pengasuhan di Masa Kecil

Menurut Pepping *et al.* (2015), anak-anak yang tumbuh dengan pengasuhan yang penuh dengan kehangatan lebih mungkin menumbuhkan *self-compassion* yang lebih tinggi. Sebaliknya, pengasuhan yang disertai dengan penolakan, kritik, dan kurangnya perhatian, berkaitan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah yang dimediasi oleh tingginya *attachment anxiety*.

2.3. Gempa Bumi

2.3.1 Definisi Gempa Bumi

Aminudin (2021) menyatakan bahwa gempa bumi merupakan sebuah kondisi ketika terjadi goncangan akibat getaran partikel tanah atau batuan yang disebabkan oleh tumbukan patahan di dalam bumi. Sedangkan, Hidayat & Santoso (1997) mendefinisikan gempa bumi sebagai bencana alam yang terjadi tanpa dapat diprediksi dan mampu menghancurkan harta, benda, maupun manusia dalam waktu singkat. Suara *et al.* (2023) juga menyampaikan definisi gempa bumi, yaitu sebuah peristiwa bumi berguncang karena adanya pelepasan tenaga di dalam bumi secara tiba-tiba yang ditandai dengan lapisan struktur tanah yang patah pada kerak bumi.

Berdasarkan beberapa definisi yang disampaikan, dapat disimpulkan bahwa gempa bumi merupakan kondisi ketika bumi bergetar secara tiba-tiba akibat terjadinya aktivitas tumbukan lempeng bumi yang dapat mengancam kehidupan manusia dan merugikan secara materi.

2.3.1 Jenis-Jenis Gempa Bumi

Gempa bumi dikelompokkan menjadi 5 berdasarkan penyebabnya (Ruyani, 2023), yaitu :

a. Gempa Bumi Tektonik

Gempa bumi tektonik merupakan gempa bumi yang disebabkan oleh aktivitas pergeseran lempeng bumi. Besarnya kekuatan yang dihasilkan merupakan akibat dari tekanan antar lapisan batuan yang terletak di dalam bumi.

b. Gempa Bumi Vulkanik

Gempa bumi vulkanik terjadi ketika magma yang ada di dalam gunung berapi mendapatkan dorongan yang mengakibatkan pelepasan energi secara spontan, sehingga menyebabkan tanah bergetar. Pergeseran lempeng bumi pada gempa bumi tektonik juga dapat membuat magma terdorong dan bergerak ke permukaan, sehingga terjadi gempa bumi vulkanik.

c. Gempa Bumi Runtuhan

Gempa bumi runtuh terjadi ketika suatu objek yang berada di tempat-tempat rentan longsor mengalami keruntuhan. Misalnya, gua yang terletak di daerah batuan karst, lokasi pertambangan, atau daerah pegunungan.

d. Gempa Bumi Jatuhan Meteor

Gempa bumi jatuhnya meteor merupakan guncangan yang terjadi karena adanya meteor atau benda luar angkasa yang jatuh ke bumi.

e. Gempa Bumi Buatan

Gempa bumi buatan disini mengacu pada getaran tanah yang terjadi karena ulah manusia, seperti diledakkannya dinamit atau nuklir, hingga kegiatan meruntuhkan bangunan-bangunan yang tidak terpakai.

2.3.2 Dampak-Dampak Bencana Alam

Gempa bumi dapat memberikan berbagai dampak bagi kehidupan manusia. Dampak yang diketahui terjadi akibat gempa bumi adalah, sebagai berikut:

a. Dampak Lingkungan

Sungkawa (2016) menjelaskan bahwa gempa bumi dapat berdampak pada lingkungan dalam hal runtuhnya bangunan-bangunan, hingga tumbangannya

pepohonan yang ada. Sementara itu, Sucipto & Mulyati (2020) menyatakan bahwa bencana geologi, seperti gempa bumi, juga dapat menyebabkan kerusakan lingkungan serta menimbulkan bencana baru bagi flora dan fauna.

b. Dampak Sosial Ekonomi

Andi & Hurriati (2020) melaporkan bahwa gempa bumi memberikan dampak terhadap kehidupan sosial ekonomi manusia. Dari aspek sosial, diketahui bahwa pasca terjadinya gempa bumi, warga setempat mengalami gangguan layanan kesehatan, menurunnya kualitas layanan pendidikan, serta mengharuskan warga untuk mengungsi di posko atau tenda darurat. Adapun, dalam aspek ekonomi diketahui bahwa masyarakat yang terdampak gempa bumi kehilangan mata pencaharian sehari-hari karena rusaknya lahan atau bangunan tempat bekerja, hal ini juga berpengaruh terhadap menurunnya pendapatan pemerintahan daerah setempat.

c. Dampak Psikologis

Kehilangan rumah, harta benda, orang-orang yang disayangi, hingga kehilangan fungsi anggota tubuh tentunya memberikan dampak psikologis bagi para penyintas gempa. Rohmah *et al.* (2023) melaporkan bahwa penyintas gempa bumi ditemukan mengalami gangguan psikologis seperti PTSD, insomnia, gangguan kecemasan, dan juga gangguan depresi. Lebih lanjut, Dwidiyanti *et al.* (2018) menyatakan bahwa penyintas gempa bumi juga ditemukan mengalami gangguan neurosis dan gangguan psikotik.

2.4. Dinamika Hubungan Antar Variabel

Gempa bumi merupakan salah satu bentuk bencana alam yang tergolong pada pengalaman traumatis dan dapat memberikan dampak negatif secara psikologis terhadap korbannya, seperti PTSD, depresi, perasaan cemas dan gelisah, kesulitan tidur dan sebagainya. Meskipun begitu, dampak positif juga ditemukan pada para penyintas bencana, yang disebut dengan *post-traumatic growth*. Tedeschi & Calhoun (1996, 2004) mengemukakan *post-traumatic growth* sebagai kondisi ketika individu mengalami perubahan positif setelah mengalami peristiwa traumatis. *Post-traumatic growth* melibatkan pemrosesan kognitif agar individu

mampu melihat realitas kehidupan setelah kejadian traumatis dengan sudut pandang yang baru dan bermanfaat.

Post-traumatic growth yang tinggi ditandai dengan perubahan positif terkait lima domain *post-traumatic growth*, yaitu meningkatnya apresiasi mengenai kehidupan, membangun hubungan sosial yang lebih bermakna, mengenali dan meningkatkan kemampuan diri, memilih berbagai tujuan dan kesempatan baru, serta meningkatkan kehidupan eksistensial dan spiritual yang lebih mendalam (Tedeschi & Calhoun, 2004). Sebaliknya, *post-traumatic growth* yang rendah ditunjukkan dengan ketidakmampuan individu untuk memaknai kehidupan, berinteraksi sosial, hingga rendahnya kepercayaan diri dan menganggap bahwa diri tidak berguna (Hamby *et al.*, 2021; Mamman *et al.*, 2024). Kondisi tersebut membuat individu cenderung mengisolasi diri dan mempertahankan kondisi psikologis yang negatif.

Self-compassion merupakan salah satu faktor yang berkontribusi akan munculnya *post-traumatic growth*. Tedeschi & Calhoun (1998; dalam Özdemir *et al.*, 2022) menuturkan bahwa ketika individu yang terpapar pengalaman traumatis mulai berperilaku empati, penuh kasih sayang, dan menunjukkan altruisme dalam hubungannya dengan orang lain, yang merupakan aspek *self-compassion*, hal tersebut menjadi komponen utama akan kehadiran *post-traumatic growth*. Neff (2003a) menjelaskan bahwa *self-compassion* sendiri merupakan sikap menyayangi diri sendiri ketika menghadapi peristiwa buruk. *Self-compassion* tidak hanya melibatkan kasih sayang terhadap diri sendiri, tetapi juga kepada orang lain. Dengan begitu, *self-compassion* dapat berperan dalam hadirnya *post-traumatic growth*.

Tidak hanya itu, *self-compassion* turut melibatkan proses metakognitif yang juga diperlukan dalam pertumbuhan *post-traumatic growth* untuk menerima keadaan, terbuka akan pengalaman baru, dan menemukan makna baru dalam kehidupan (Neff, 2003a; Tedeschi & Calhoun, 2004). Lebih lanjut, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang merupakan komponen dari *self-compassion* membuat individu terhindar dari sikap mengkritik diri sendiri, rasional, dan fokus pada kondisi individu saat ini (*here and now*), sehingga individu dapat menghadapi situasi sulit dengan tenang dan objektif tanpa menginternalisasi emosi

negatif secara berlebihan yang mengarah pada pertumbuhan *post-traumatic growth* (Neff, 2003b; Hanley *et al.*, 2017; dalam Liu, Wang, Wu, 2021). Secara spesifik, aspek *common humanity* pada *self compassion* memiliki peran dalam pertumbuhan domain *personal strength* pada *post-traumatic growth*, di mana individu lebih mampu mengalami perubahan kekuatan pribadi ketika didukung oleh pemikiran bahwa penderitaan atau kesulitan adalah hal yang pasti terjadi dalam kehidupan manusia yang merupakan bentuk dari aspek *common humanity* (Neff, 2003a; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Kaitan antara kedua variabel ini telah dibuktikan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Liu *et al.* (2021) memaparkan bahwa *positive self-compassion* memiliki efek positif terhadap *post-traumatic growth*, di mana individu dengan *positive self-compassion* akan membantu orang untuk lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri dan meredakan rasa sakit mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan PTG. Namun, *negative self-compassion* diketahui tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap PTG, karena sebagai salah satu bentuk sikap negatif, *negative self-compassion* tidak bisa secara independen berperan dalam PTG, tetapi perlu diolah oleh faktor kognitif. NSC dapat berpengaruh negatif terhadap PTG melalui mediasi *deliberate rumination*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuhan *et al.* (2021) juga menemukan bahwa *self-compassion* secara langsung memiliki hubungan positif yang kuat dengan *post-traumatic growth*. Nilai-nilai inti dari *self-compassion* yang melibatkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dianggap memegang peran integral dalam memahami pertumbuhan setelah trauma. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan secara signifikan dalam hadirnya *post-traumatic growth*.

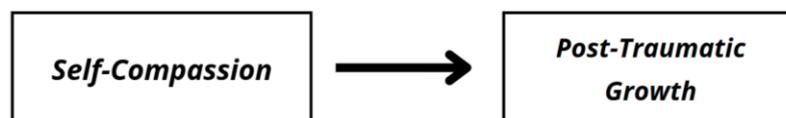
2.5. Kerangka Konseptual

Gempa bumi menjadi salah satu bencana yang sering terjadi di Indonesia dan kerap kali menimbulkan kerugian bagi para penyintasnya, baik dari segi fisik, materi, maupun kondisi psikologis. Korban gempa bumi banyak ditemukan yang mengalami gangguan psikologis, seperti PTSD, depresi, maupun gangguan kecemasan. Namun, ditemukan juga orang-orang yang justru mengembangkan

perubahan positif yang disebut dengan *post-traumatic growth*. *Post-traumatic growth* merupakan kondisi individu yang berubah secara positif setelah mengalami kejadian traumatis. *Post-traumatic growth* melibatkan perkembangan positif dalam cara berpikir dan merasakan emosi, yang juga mengarah pada perubahan perilaku, hal ini membawa perubahan yang signifikan pada individu. Kehadiran *post-traumatic growth* membantu mengurangi dampak negatif yang dirasakan individu serta meningkatkan *well-being* ketika mengalami peristiwa traumatis.

Faktor yang diketahui berkontribusi dalam pertumbuhan *post-traumatic growth* salah satunya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap yang melibatkan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika mengalami situasi yang menegangkan. Perasaan kasih sayang ini berperan dalam hadirnya *post-traumatic growth* melalui komponen inti *self-compassion*, yaitu menumbuhkan *self-kindness* daripada menghakimi diri sendiri, memahami keadaan sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia daripada mengisolasi diri, serta memberikan perhatian pada penderitaan secara *mindful* daripada terjebak dalam emosi negatif. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat menjadi strategi pengaturan emosi yang bermanfaat karena individu mampu menghadapi perasaan menyakitkan atau menyedihkan dengan kebaikan, pengertian, dan rasa kemanusiaan.

Dengan *self-compassion*, individu menjadi lebih menghargai dirinya sendiri dan mampu menghadapi permasalahan dengan tenang dan objektif. Selain itu, tiga komponen utama dari *self-compassion* dapat menghindari individu dari sikap mengkritik diri secara berlebihan, mengisolasi diri, dan terjebak dalam emosi negatif, sehingga *self-compassion* dapat memberikan manfaat dalam hadirnya *post-traumatic growth* pada individu yang mengalami peristiwa traumatis seperti bencana alam. Berdasarkan dinamika hubungan antar variabel yang terbentuk, dapat disimpulkan melalui kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Bagan Kerangka Konseptual

2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* secara positif. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat *post-traumatic growth* pada individu.

2.7. Hasil Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan ilmiah sebagai sumber referensi bagi peneliti untuk dapat memperdalam teori dalam penelitian ini. Berikut adalah penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan permasalahan pada penelitian ini.

1. Penelitian berjudul "*The mediating role of rumination in the relation between self-compassion, posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake*" dilakukan oleh Aiyi Liu, Wenchao Wang, dan Xinchun Wu (2021) dalam jurnal *Current Psychology*. Penelitian dilakukan terhadap 621 siswa sekolah menengah di Jiuzhaigou dengan rentang usia 12 – 16 tahun yang terdampak gempa bumi Jiuzhaigou. Penelitian ini dilakukan 10 bulan setelah gempa terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self-compassion* secara langsung memprediksi PTSD secara negatif dan PTG secara positif. Di sisi lain, *negative self-compassion* yang tinggi memperburuk kondisi PTSD atau memiliki pengaruh positif, tetapi tidak memiliki efek langsung yang signifikan terhadap PTG. Selain itu, baik PSC maupun NSC memiliki efek tidak langsung melalui *deliberate rumination* terhadap PTSD dan PTG.
2. Penelitian berjudul "*Post-traumatic growth among 5195 adolescents at 8.5years after exposure to the Wenchuan earthquake: Roles of post-*

traumatic stress disorder and self-esteem” diterbitkan oleh Tang *et al.* (2020) dalam *Journal of Health Psychology*. Penelitian dilakukan pada 5413 remaja dengan rentang usia 11-18 tahun, yang berlokasi di Hanyuan dan Shimian, China, setelah 8,5 tahun gempa bumi tersebut terjadi. Hasil penelitian menunjukkan hanya 7,1 persen dari peserta studi yang menderita kemungkinan PTSD, tetapi 14,8 persen peserta merasakan pertumbuhan positif setelah gempa bumi sebagaimana diukur oleh PTGI. Hasil lainnya juga menunjukkan bahwa aspek *avoidance* dari PTSD berkaitan dengan PTG, *self-esteem* memiliki kaitan secara independen dengan PTG yang juga memediasi hubungan dari paparan gempa bumi terhadap PTG, dan tingkat keparahan paparan memiliki hubungan yang signifikan dengan PTG.

3. Penelitian berjudul “*Growth after Trauma: The Role of Self-Compassion following Hurricane Harvey*” dilakukan oleh Yuhan *et al.* (2021) dalam jurnal *Trauma Care*. Penelitian ini melibatkan 309 mahasiswa yang terdampak *hurricane harvey*. Diketahui bahwa PTSD memiliki dampak signifikan terhadap PTG secara langsung ataupun tidak langsung melalui *self-compassion* sebagai mediator. PTSD juga diketahui memiliki hubungan negatif dengan *self-compassion*. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa *self-compassion* menunjukkan hubungan positif yang kuat dengan PTG.
4. Penelitian berjudul “*Religious coping, general coping strategies, perceived social support, PTSD symptoms, resilience, and posttraumatic growth among survivors of the 2010 earthquake in Haiti*” diterbitkan oleh Mesidor & Sly (2019) dalam jurnal *Mental Health Religion & Culture*. Penelitian ini dilakukan 10 tahun kemudian setelah gempa di Haiti terjadi dengan menggunakan sampel 256 mahasiswa Haiti dalam rentang usia 18 – 60 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* yang positif, *active coping, perceived social support* secara positif berkaitan dengan PTG, begitu pula dengan resiliensi dan PTSD yang berhubungan positif dengan PTG. Selain itu, diketahui bahwa *religious coping* yang negatif dan *perceived social support* berkorelasi negatif dengan PTSD.

5. Penelitian berjudul “*The Role Of Self-Compassion In The Relationship Of Posttraumatic Stress Disorder With Posttraumatic Growth In Kahramanmaraş Earthquakes Survivors: A Year On*” diterbitkan oleh Çağış & Akçe (2025) dalam jurnal *Current Psychology*. Penelitian ini melibatkan 317 penyintas gempa bumi di Turki yang terjadi 1 tahun lalu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PTSD berkorelasi negatif dengan *self-compassion* dan berkorelasi positif dengan PTG, sedangkan *self-compassion* berkorelasi positif dengan PTG dan diketahui dapat berperan sebagai variabel moderasi antara hubungan PTSD dan PTG, dimana *self-compassion* dapat mencegah gejala PTSD dan meningkatkan PTG.
6. Penelitian berjudul “*The Relationships of Distress Tolerance, Self Compassion to Posttraumatic Growth, the Mediating role of Cognitive Fusion*” diterbitkan oleh Basharpour *et al.* (2020) dalam *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. Peserta penelitian meliputi 190 individu yang berasal dari Iran yang mengalami kekerasan pada masa kecil. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *post-traumatic growth* dan hubungan negatif dengan *cognitive fusion*. Ditemukan juga hubungan positif antara *distress tolerance* dengan PTG dan hubungan negatif dengan *cognitive fusion*. Namun, *cognitive fusion* ditemukan tidak berperan sebagai mediasi antara *self-compassion* dengan PTG.