

SELF COMPASSION PADA REMAJA YANG MEMILIKI PENGALAMAN TRAUMATIK

Sekar Mega Islami, Zahrotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Seorang remaja yang memiliki pengalaman traumatik akan sulit untuk memperhatikan dirinya, sehingga perlu menumbuhkan kesadaran kepada diri mereka, dengan memberikan kebaikan dan perhatian kepada diri mereka sendiri. Bila seorang remaja memiliki *self-compassion* yang tinggi maka akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk *self-compassion* pada remaja yang memiliki peristiwa traumatik serta mengetahui lebih dalam mengenai perilaku apa saja untuk meningkatkan *self-compassion* seorang remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur dengan analisis data deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan maupun laki-laki yang memiliki latar belakang pengalaman traumatik. Hasil penelitian ini menunjukkan meskipun pernah mengalami masa trauma yang menyakitkan dan membekas dalam ingatan, remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mampu menumbuhkan kesadaran kepada diri mereka untuk bangkit dari keterpurukan dan memberikan kehidupan yang lebih positif dan membahagiakan.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Remaja, Pengalaman traumatik

Abstract

A teenager who has a traumatic experience will find it difficult to pay attention to themselves, so it is necessary to cultivate awareness of themselves, by giving kindness and attention to themselves. If a teenager has high *self-compassion*, they will be able to overcome difficulties within themselves. This study aims to find out how *self-compassion* forms in adolescents who have traumatic events and find out more about what behaviors to increase *self-compassion* of a teenager. This study used descriptive qualitative research, data collection techniques using semi-structured interview methods with descriptive data analysis. The subjects in this study were a teenage girl and a boy who had a background of traumatic experiences. The results of this study show that even though they have experienced a period of painful trauma and imprinted in memory, adolescents who have high *self-compassion* are able to grow awareness of themselves to rise from adversity and provide a more positive and happy life.

Keywords: Self-Compassion, Teen, Traumatic Experiences

1. PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup setiap manusia, pada masa lampau ada banyak sekali pengalaman yang memiliki makna tersendiri dalam kehidupan mereka. Ketika seseorang menyadari pengalamannya, dan memahami diri sendiri dengan rasa kasih sayang, kebaikan pada diri sendiri, dan mendukung diri sendiri disaat-saat sulit, banyak hal yang akan menjadi keuntungan bagi diri sendiri. Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental akibat peristiwa traumatik. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Dilansir dari laman Universitas Gadjah Mada

(UGM), angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD) sebesar 0,5%. Faktor tersebut meliputi perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, pemakaian zat, pengalaman trauma masa kecil, hingga penggunaan fasilitas kesehatan. Remaja yang mengalami gangguan mental mengalami masalah atau kesulitan melakukan aktivitas kesehariannya. Peristiwa atau pengalaman hidup yang menyenangkan yang dialami setiap manusia semasa hidup dengan keluarga, dan orang-orang di sekitarnya akan memberikan efek positif terhadap mentalnya di kemudian hari. Namun sebaliknya, peristiwa atau pengalaman hidup yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang di masa lampau yang mengakibatkan perasaan trauma yang belum terselesaikan akan memberikan dampak bagi seseorang tersebut akan bersikap dan mengambil keputusan di masa depan yang akan menimbulkan perilaku dan perasaan negatif. Peristiwa buruk yang dialami seseorang semasa hidupnya seperti perilaku kekerasan fisik dan verbal, diabaikan, perundungan, kurang kasih sayang dan rasa aman yang didapatkan dari keluarga akan melukai batin seseorang. Apabila luka batin pada masa lalu tersebut tidak terselesaikan atau disembuhkan maka akan terbawa hingga seseorang itu dewasa. Luka batin akibat peristiwa buruk menjadikan batin seseorang akan merasa tertekan, bahkan menjadikan pengalaman traumatik bagi mereka (Novitasari, 2021). Seorang remaja yang kurang akan kesadaran mencintai diri sendiri akan lebih mudah mengalami depresi (Liu, dkk., 2023), oleh karena itu perlu adanya Self-Compassion atau kesadaran menyayangi diri sendiri. Self-compassion sendiri ialah suatu bentuk perilaku welas asih atau menyayangi pada diri sendiri dengan memberikan kebaikan dan kenyamanan walaupun sedang mengalami kejadian yang buruk dan sulit dan sebisa mungkin menjauhi perasaan negatif, rasa takut, dan mengurung diri (Neff, 2018).

Self-compassion dapat membantu seorang remaja agar lebih mengenali dirinya sendiri, lebih mengasihi dengan kesadaran dirinya, sehingga akan mempermudah seseorang dalam mengatasi kesulitan yang sedang dialami. Namun, banyak ditemui para remaja yang memiliki permasalahan dalam diri mereka menimbulkan reaksi emosional yang negatif pada dirinya sendiri, seperti seseorang akan mudah menyalahkan orang lain, menyalahkan diri sendiri maupun lingkungannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Alitani, 2022) terdapat mahasiswa yang memiliki kecenderungan Self-Compassion tinggi mereka memiliki cara pandang yang lebih positif dan dapat menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya. Sehingga mereka tidak mudah terjebak pada perasaan susah dan tertekan. Selain itu mereka dapat memahami bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan bisa juga terjadi pada orang lain. Sehingga mereka tidak berfikiran dan merasa sendirian. Mereka juga dapat melihat pengalaman buruk tersebut secara terbuka sehingga mereka dapat menerima dengan baik.

Namun terdapat juga mahasiswa yang memiliki Self-Compassion rendah sehingga mereka memperlakukan diri sendiri dengan kurang baik setelah mengalami perlakuan buruk dari orang lain. Mereka justru melakukan self-judgement dengan menyalahkan diri sendiri dan mengkritik diri sendiri. Selain itu mahasiswa yang memiliki Self-Compassion yang rendah akan merasa kesepian dan ditinggalkan. Akibatnya mereka menjadi mudah cemas. Mahasiswa yang memiliki Self-Compassion yang rendah cenderung mudah merasakan emosi negatif seperti marah dan sedih. Lalu dalam penelitian (Karinda, 2020) seorang mahasiswa yang memiliki self-compassion yang tinggi dalam melihat suatu kejadian dengan apa adanya tanpa merasa menyalahkan dan melewati permasalahan dalam dirinya dengan tidak menyalahkan, hal ini menjadikan remaja percaya diri dalam menyelesaikan beberapa tuntutan-tuntutan yang harus terselesaikan hingga akan meningkatkan kesejahteraan dan akademik dari remaja itu sendiri. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Ayatilah, dkk., 2021) seorang remaja yang memiliki pengalaman traumatik akan sulit untuk memperhatikan dirinya, sehingga perlu untuk menumbuhkan kesadaran kepada diri mereka, dengan memberikan kebaikan dan perhatian kepada diri mereka sendiri, mengingat bahwa setiap peristiwa buruk adalah bagian dari pengalaman atau perjalanan hidup manusia. Seorang remaja yang memiliki kesadaran yang baik akan memiliki pengelolaan emosional yang efektif untuk menghadapi tantangan hidup. Namun kenyataannya masih banyak ditemui para remaja yang kesulitan untuk menyampaikan perasaan dan yang sedang dipikirkan mengenai rasa trauma terhadap perlakuan buruk dari orang lain yang ia terima. Selain itu, banyak remaja juga cenderung bersikap overcritical ketika menghadapi peristiwa tidak menyenangkan sehingga memberikan dampak suasana hati yang buruk dan berkemungkinan akan mengalami depresi. Seorang remaja juga lebih sulit untuk mengutarakan yang ia rasakan serta yang sedang ia pikirkan mengenai perlakuan buruk yang ia terima.

Peristiwa dimasa lampau akan dibawa dalam ingatan alam bawah sadar seseorang sepanjang hidupnya, yang melibatkan kekuatan maupun kelemahan batin. Jika seseorang ingin hidup sejahtera dan mendapatkan kesadaran yang lebih baik tentang diri sendiri, maka harus tahu lebih banyak tentang bagaimana peristiwa dan pengalaman sebelumnya yang pernah dialami sebagai alat yang akan dibutuhkan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik (Sjöblom & Margareta, 2020). Perasaan traumatik biasanya terjadi jika dalam pengalaman hidup seseorang sering mengalami peristiwa menyakitkan yang berdampak hingga ia dewasa seperti mendapat perlakuan kekerasan fisik dan verbal, pelecehan, pengabaian dan ancaman secara perorangan atau dari suatu kelompok seperti konflik keluarga, lingkungan tempat tinggal, pergaulan dan bencana alam (Hatta, 2016). Untuk mengatasi trauma di masa lalu adalah

dengan menumbuhkan self compassion atau kesadaran menyayangi diri sendiri. Meskipun tidak mudah, sebab membutuhkan proses dan waktu yang lama, akan tetapi dengan mencoba memahami, mengenali dan menghadapi luka batin itu sendiri maka dengan begitu dapat membantu untuk berkembang dan lebih mudah mengeksplorasi diri menjadi lebih baik. Pada dasarnya ketika seseorang menyadari adanya permasalahan dalam dirinya hal itu bisa menjadikan langkah awal untuk sembuh dari trauma (Surianti, 2022). Menyayangi diri sendiri memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk menentukan kebahagiaan seseorang (Turk, et al., 2023). Untuk mencapai Self-Compassion seseorang perlu menyadari setiap penderitaan adalah suatu kebaikan, memahami kesulitan dengan usaha, dan memahami penderitaan dengan penuh perhatian (Cabacos, dkk., 2023). Self-compassion atau menyayangi diri sendiri tidak menjadikan seseorang hanya terfokus pada penyelesaian emosi, yang menjadikannya lupa dengan masalah yang sedang dihadapi. Ada juga yang menjelaskan, menyayangi diri sendiri dengan memahami, mengingat, dan menerima pengalaman yang melukai batin seseorang dapat menyembuhkan luka batin (Bock, 2011).

Self-compassion sendiri terdiri dari 3 aspek utama, yang meliputi; self-kindness, mindfulness, common humanity. Self-kindness atau kebaikan kepada diri sendiri berupa dorongan dan dukungan, sehingga mampu menerima diri dalam keadaan sulit yang sedang dialami. Aspek yang kedua mindfulness, ialah penerimaan dengan lapang pada seseorang mengenai keadaan pada kenyataan saat ini untuk merasakan emosi serta pikiran dengan sadar tanpa adanya kecenderungan untuk melebih-lebihkan keadaan. Sedangkan common humanity diartikan penerimaan bahwa kekurangan, kegagalan, kesalahan, dan kesulitan dalam hidup ialah bagian dari pengalaman manusia (Neff, 2018). Terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi self-compassion diantaranya ada budayaan, umur, kepribadian, gender, kecerdasan emosi, pola asuh dan lingkungan sekitar (Wiffida, 2022).

Masa remaja adalah proses peralihan pertumbuhan kembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kecerdasan, dan sosioemosional, yang dimulai fase anak dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan fase remaja atau dewasa awal rentang pada usia sekitar 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2003). Perubahan yang terjadi pada remaja mengakibatkan berbagai masalah termasuk menyebabkan adanya emosi negatif seperti kecemasan, sedih, rasa marah karena keadaan sosial sekitar mereka yang tidak mendukung, dan kurangnya kepuasan dalam hidup (Gilbert, 2005). Pada keadaan inilah self-compassion diperlukan agar membantu remaja untuk mengelola kesehatan psikologisnya. Self-Compassion juga dapat menjadi faktor protektif terhadap perkembangan kesehatan mental seorang remaja ketika tumbuh dewasa untuk menghadapi kesulitan dimasa yang akan datang (Huang, et al.,

2023).

Dari penelusuran terhadap penelitian-penelitian yang sudah ada, peneliti meninjau adanya penelitian yang sudah ada dan memiliki tema yang sama dengan penelitian ini. Walaupun ada kemiripan pembahasan, penelitian ini masih sangat berbeda dengan penelitian terdahulu. Adapun penelitian terdahulu tersebut yaitu skripsi yang berjudul “Gambaran Self Compassion Pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan” oleh Laura Tambun. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui bagaimana gambaran Self-Compassion seorang ibu yang memiliki anak tunagrahita. Kebaruan yang akan dilakukan berdasarkan penelitian yang sudah ada sebelumnya, peneliti ingin meneliti dengan fokus yang berbeda yaitu Self-Compassion pada remaja yang memiliki pengalaman traumatik. Berdasarkan hasil dari survey awal yang di sebarakan melalui google form pada tanggal 20 Oktober 2023 sebanyak 30 responden mengisi data diri, di antaranya 21 wanita dan 9 pria. Kemudian oleh peneliti di tentukan responden yang paling memenuhi kebutuhan kriteria penelitian di ambil 5 responden, 3 responden utama penelitian dan 2 responden sebagai cadangan apabila menemui hambatan dalam proses penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat rumusan masalah bagaimana Self-Compassion pada remaja yang memiliki pengalaman traumatik? Self-compassion dapat menjadi protektif agar bisa meringankan perasaan trauma sehingga menjadikan remaja lebih terbuka terhadap kegagalan atau permasalahan yang sedang dialaminya. Serta penelitian ini untuk menjawab pertanyaan penulis mengenai apa saja perilaku self-compassion yang dilakukan oleh remaja untuk mengatasi pengalaman traumatik? Apa saja faktor-faktor yang mendorong remaja untuk melakukan self-compassion? Dan bagaimana proses remaja dalam menyikapi pengalaman traumatik menjadi self-Compassion?

Adapun implikasi dari penelitian ini yaitu memiliki dua manfaat yaitu manfaat teoritis mampu mengetahui proses penyelesaian masalah remaja yang memiliki pengalaman menyakitkan dimasa lalu dengan self-compassion dan manfaat praktis bagi masyarakat penelitian ini dapat menjadi referensi atau rujukan untuk mendapatkan pemahaman tentang self-compassion.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode kualitatif. Metode yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang tujuan oleh beberapa pertanyaan tidak tertutup yang memungkinkan muncul pertanyaan baru yang idenya muncul secara spontan sesuai dengan arah tujuan perbincangan yang sedang

dilakukan (Harahap, 2020). Hal ini dilakukan untuk memperoleh informasi lebih luas dan mendalam. Informan penelitian ini adalah seorang remaja yang berusia 18-22 tahun laki-laki atau perempuan yang pernah mengalami pengalaman buruk atau traumatis dimasa lampau. Karakteristik khusus pada subjek yang di perlukan dalam penelitian ini yaitu subjek yang telah melewati masa-masa keterpurukan akibat peristiwa traumatik sampai memiliki kesadaran untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik. Adapun informan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 1. Informan Penelitian

Nama	Usia	Status	Permasalahan	Terjadinya	Masa trauma
YE (L)	21 th	Mahasiswa	Perundungan di tempat rantau	2019	10 bulan
S (P)	20 th	Mahasiswa	Kekerasan fisik dan verbal oleh anggota keluarga dan perundungan di sekolah	2005	TK sampai SMA
SQ (P)	21 th	Mahasiswa	Kekerasan fisik dan verbal oleh pasangan	2021	1 tahun

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bahan referensi yaitu data pendukung yang digunakan untuk membuktikan dan menyelaraskan data yang didapat oleh peneliti. Uji trasferabilitas peneliti dalam merancang laporan harus memberikan penjelasan yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat di percaya (Sugiyono, 2022). Data wawancara didukung oleh rekaman wawancara, hal ini dilakukan untuk mendapatkan keakuratan data yang diperoleh selama penelitian.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis data interaktif (Miles & Huberman, 1994). Langkah-langkah yang dilakukan yaitu: (1) reduksi data dilakukan dengan membuat rangkuman, (2) memilih hal-hal yang penting, dan (3) membuang yang dianggap tidak perlu. Kemudian penyajian data yang dilakukan dengan menampilkan data yang telah diperoleh dalam bentuk deskripsi/uraian, bagan, ataupun hubungan dalam setiap kategori. Kemudian, penarikan kesimpulan dan verifikasi yang merupakan penampilan dari awal pengambilan data, alur, hubungan sebab-akibat dan kesimpulan akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil penelitian dibawah berisi pemaparan data-data penelitian yang sudah dilakukan kepada 3 subjek penelitian yang telah dilakukan. Hasil wawancara yang didapat sebagai berikut:

Tabel 2. Matrik Analisis

Pertanyaan: Kapan dan apa yang melatarbelakangi awal mula munculnya perasaan trauma akibat peristiwa buruk yang anda alami?	
Subjek	Analisis
YE	Awal mula subjek mengalami trauma yaitu pada tahun 2019 ketika subjek lulus SMA merantau dari Temanggung ke Bandung untuk mengikuti club bola. Subjek merasakan pelatih tidak memberikan perhatian yang adil, dan teman teman yang berdomisili Bandung melakukan perundungan terhadap subjek saat latihan bersama. Dengan sengaja menciderai subjek, mengejek, mengabaikan dengan membiarkan saja ketika teman yang lain mencoba merendahkan subjek. Setiap latihan sepak bola bersama subjek di buat tidak nyaman oleh teman temannya, terkadang subjek kesal dan terjadi pertengkaran dengan temannya. Subjek merasa di abaikan karena tidak mendapat pembelaan meski subjek tidak bersalah. Keadaan subjek yang tidak diperlakukan dengan baik oleh teman di club, jauh dari rumah dan orangtua membuat subjek merasa sendiri. Subjek mengalami keadaan tidak menyenangkan tersebut selama 10 bulan.
S	Subjek mendapatkan kekerasan fisik dan verbal oleh ayahnya sejak subjek berusia 4 tahun yang masih TK. Subjek masih belia sekali dan belum mengetahui penyebab khusus yang membuat ayah subjek sering melakukan kekerasan terhadapnya. Peristiwa ini di latar belakang oleh ayah subjek yang mudah emosi dan marah sehingga melampiaskan amarah dengan menyakiti subjek. Banyak kekerasan fisik yang subjek terima dari ayahnya yaitu di pukul, di ludahi, di siram dengan makanan berkuah, dan di tendang. Subjek juga memberikan keterangan bahwa ibu subjek juga menerima kekerasan oleh ayahnya namun tidak sesering subjek. Menurut keterangan subjek, kekerasan yang di lakukan ayahnya ini berlangsung selasa subjek TK hingga SMA, namun seiring berjalannya waktu intensitas kekerasan yang di lakukan oleh ayahnya sedikit demi sedikit berkurang. Tidak hanya itu, subjek juga menerima bullyan dari teman sekolah sejak SD hingga SMP, subjek sering kali di cemooh fisiknya, di jadikan tertawaan oleh teman temannya, sampai subjek kesulitan mendapat teman ketika ada tugas berkelompok. Waktu yang begitu lama sejak TK hingga SMA subjek mengalami peristiwa menyakitkan ini, dan tidak ada perlawanan atau pembelaan diri sama sekali dari subjek karena subjek memilih untuk diam saja.
SQ	Pada tahun 2021 subjek menjalin hubungan asrama dengan seorang pria kurang lebih 1 tahun lamanya. Dalam perjalanan hubungannya subjek sering mengalami kekerasan fisik dan verbal, pertengaran iniw di picu oleh pasangan subjek terkadang bersama perempuan lain. Menurut keterangan subjek, pasangannya ini mudah terbawa emosi dan tak segan ringan tangan. Subjek beberapa kali melakukan perlawanan namun karena perbedaan tenaga subjek kalah. Di tambah lagi perselisihan didalam hubungan mereka, teman teman si pria ikut campur dalam permasalahan tersebut. Subjek juga sudah beberapa kali meminta untuk berpisah namun pasangannya selalu mengancam ingin bunuh diri, hal ini menjadikan subjek mengurungkan niat untuk

	meninggalkan pasangannya. Disisi lain, subjek memiliki keluarga yang tidak pernah kasar secara fisik maupun verbal, dan hanya pada pasangannya ini subjek di perlakukan tidak baik. Kerena itu hal ini membuat subjek merasa terpuruk dan kecewa.
<p>Kesimpulan: Subjek YE pertama kali mengalami peasaan trauma saat ia berada di perantauan yang dimana teman-teman di sekitarnya merunding subjek selama 10 bulan. Subjek S mengalami trauma akibat kekerasan fisik dan verbal yang di berikan oleh ayah saat subjek masih duduk di bangku TK sampai SMA serta dirunding teman sekolah saat SMP. Sedangkan subjek SQ merasakan trauma akibat mengalami kekerasan fisik dan verbal oleh mantan pacarnya selama 1 tahun. Ketiga subjek memiliki persamaan yang melatarbelakangi munculnya trauma yaitu akibat perlakuan buruk yang cukup lama yang mereka terima, serta mengalami kekerasan fisik dan verbal dari orang orang disekitar mereka yang dimana para subjek ini tidak melakukan perlawanan dan hanya bisa dian saja. Hal ini yang menyebabkan mereka memiliki perasaan trauma.</p>	
<p>Pertanyaan: Dampak apa saja yang anda rasakan pasca terjadinya perlakuan buruk yang telah di terima?</p>	
Subjek	Analisis
YE	Akibat dari perlakuan tidak menyenangkan selama 10 bulan yang di terima oleh subjek menjadikan subjek merasa minder dan takut untuk berangkat latihan. Subjek menjadi takut untuk bertemu teman temannya, takut bila diciderai oleh teman saat latihan. Subjek juga merasa putus asa dengan berpikiran tidak ingin melanjutkan karirnya di dunia sepak bola karena sudah kehilangan rasa percaya diri. Subjek ketika pulang latihan sesampainya di asrama juga sering mengurung diri di kamar keluar hanya ketika ingin makan dan mandi saja. Subjek selalu ingin cepat pulang bertemu dengan orangtuanya dan tidak mau bertemu dengan teman teman yang menyakitinya lagi.
S	Dari kejadian kekerasan fisik dan verbal yang subjek terima dari TK hingga SMA membuat subjek mengalami beberapa perubahan sikap seperti, minder, takut di pandang jelek oleh orang lain, takut bila ada salah kepada orang lain, sering menangis tanpa sebab, tidak ingin berangkat sekolah, dan tidak percaya diri. Banyak sekali perubahan dalam diri subjek akibat peristiwa buruk yang ia alami. Menurut keterangan, subjek juga mengatakan bahwa subjek sering merasa iri dengan teman teman sebayanya yang diberikan kasih sayang oleh orangtuanya terutama seorang ayah, hal ini membuat subjek merasa sedih. Subjek juga merasa bahwa orangtuanya tidak menginginkan subjek.
SQ	Akibat perlakuan buruk yang di lakukan pasangan subjek selama 1 tahun membuat subjek takut bertemu pria, memberikan stigma bahwa semua pria itu kasar, bahkan subjek mudah curiga dengan gerak gerik temannya karena takut bila temannya ingin berbuat kasar padanya. Subjek juga menjelaskan trauma ini menjadikan subjek was was dan merasa takut bila bertemu orang lain.
<p>Kesimpulan: Dampak yang dirasakan ketiga subjek pasca terjadinya trauma yaitu memiliki perasaan takut bila bertemu dengan orang, tidak percaya diri, dan putus asa. Diantaranya</p>	

perubahan sosialisasi dengan orang-orang di sekitar mereka menjadi tidak efektif. Keadaan ini banyak sekali membawa perubahan baik sikap dan perilaku subjek.

Pertanyaan:

Bagaimana proses munculnya kesadaran untuk mengasihi diri sendiri agar bisa bangkit dari perasaan trauma atau masa keterpurukan?

Subjek	Analisis
YE	Cara subjek untuk meredakan perasaan trauma dengan proses kesadaran terhadap diri sendiri bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Subjek mengasihi diri sendiri dengan menerima peristiwa buruk yang terjadi adalah sebagai bentuk pelajaran agar lebih bisa menyikapi masalah yang akan datang dengan lebih baik lagi. Menjadikan permasalahan sebagai pengalaman berharga agar menjadi pribadi yang lebih kuat dan pintar dalam bersikap.
S	Dalam keterpurukan yang subjek alami, subjek memiliki keadaran bawahwasanya sebagai mausia subjek tidak bisa memilih oleh siapa ia di lahirkan dan peristiwa yang ia alami di dunia ini pasti tidaklah sia-sia dan pasti ada hikmahnya. Subjek juga menyadari bahwa percuma bila harus merasa sedih berlarut larut karena waktu tidak bisa diputar kembali sesuai keinginannya. Subjek juga mengasihi dirinya untuk tidak berpikiran negatif, dan menghindari hal-hal yang memicu perasaan sedih, bagi subjek selalu berpikiran negatif hanya menghambat aktifitas sehari-hari. Dan selalu mencoba berpikir lebih positif dalam menyikapi keadaan. Subjek merasa bahwa ia tidak boleh merasa terpuruk sebab ia menyakini di luar sana masih banyak orang yang nasibnya lebih buruk daripada dirinya.
SQ	Pada akhirnya subjek memiliki kesadaran untuk mengikhlaskan kejadian menyakitkan yang pernah ia alami, subjek juga ingin lebih mengembangkan diri untuk bertekad tidak mau berada dalam perasaan terpuruk. Dengan meningkatkan value diri dan menanamkan pikiran positif bahwa tidak semua orang berperilaku kasar.

Kesimpulan:

Ketiga subjek memiliki kesamaan yaitu muncul kesadaran pada diri sendiri untuk mau bangkit dari perasaan terpuruk dengan memilih menerima kejadian dan berdamai dengan perasaan trauma. Dengan memiliki kelapangan hati dan pikiran terbuka ketiga subjek mampu menjadikan pengalaman buruk yang pernah terjadi untuk proses mengembangkan diri agar menjadi lebih baik.

Pertanyaan:

Usaha apa yang anda lakukan dengan mengasihi diri sendiri agar keluar dari perasaan trauma?

Subjek	Analisis
YE	Usaha yang sudah dilakukan subjek yaitu dengan menyibukkan diri melakukan aktifitas yang positif menjadikan subjek melupakan perasaan-perasaan negatif yang ia alami, memaafkan orang yang sudah menyakitinya adalah cara subjek untuk meringankan beban perasaannya. Subjek juga mencoba berbagi cerita dengan orang terdekat agar perasaannya lega.
S	Usaha yang dilakukan subjek sebagai bentuk menyayangi diri sendiri yaitu selalu berusaha berpikiran positif terhadap orang lain, lebih rajin

	merawat diri, jalan jalan untuk mengurangi rasa bosan, sesekali membeli baju agar tampil cantik, dan mengurangi menonton film atau video yang membuat sedih. Dan bagi subjek walaupun hati sedang kacau dan berat subjek tidak mau melukai dirinya. Memperdulikan diri sendiri jauh lebih membuat hati tenang dan jauh dari pikiran buruk yang berlebihan.
SQ	Untuk keluar dari perasaan trauma subjek mencoba untuk selalu berpikiran positif yang membangun diri, menanamkan prinsip bahwa setiap orang pasti memiliki kebaikan dan setiap orang itu berbeda. Subjek juga mencoba berdamai dengan memaafkan semuanya yang telah terjadi
Kesimpulan: Usaha yang sudah di lakukan ketiga subjek untuk mengasihi diri sendiri yaitu memiliki kesamaan berusaha berpikiran positif untuk diri sendiri dan menerima apa yang sudah terjadi.	
Pertanyaan: Dampak apa yang anda rasakan setelah bisa berdamai dengan perasaan trauma?	
Subjek	Analisis
YE	Setelah rangkaian usaha yang sudah subjek lakukan, sekarang subjek sudah bisa kembali tampil percaya diri dengan tetap melanjutkan karir di dunia sepak bola, dan sudah tidak takut lagi dengan orang lain serta berani untuk berpendapat.
S	Setelah bisa berdamai dengan trauma, subjek merasakan jauh lebih baik seperti bisa bergaul dengan teman sebayanya, sudah tidak menangis tanpa sebab lagi, dan perasaan jauh lebih tenang. Dan yang terpenting bagi subjek, setelah ia bisa menerima keadaan subjek mampu tampil bercata diri lagi.
SQ	Setelah bisa berdamai dengan keadaan, subjek merasakan bahwa apa yang ia capai saat ini adalah sebagai bentuk apresiasi diri sendiri sebagai bentuk menghargai dan menyayangi diri sendiri. Subjek menjadi lebih percaya diri pada kemampuan dan nilai diri, selain itu dengan berdamai dengan perasaan trauma membuat subjek terdorong menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
Kesimpulan: Setelah bisa berdamai kepada diri sendiri banyak hal yang merubah keadaan subjek, ketiga subjek memiliki keasamaan dampak positif setelah berlapang dada menerima kejadian yang telah terjadi yaitu muncul kembali rasa percaya diri dan menjadi seseorang yang lebih baik lagi.	
Pertanyaan: Faktor apa saja yang mendukung anda untuk memiliki kesadaran lebih menyayangi diri sendiri untuk melanjutkan ke kehidupan lebih baik dimasa yang akan datang?	
Subjek	Analisis
YE	Faktor internal subjek agar bisa keluar dari perasaan trauma adalah selalu mengasihi diri sendiri dan menanamkan prinsip bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Dan setiap pengalaman buruk pasti ada hikmah di baliknya. Sedangkan faktor eksternal yang di dapat subjek adalah orangtua yang selalu mensupport, menemani saat pertandingan, dan orang terdekat yang selalu mendengarkan ketika

	subjek bercerita. Hal itu yang membuat subjek kembali merasa percaya diri. Bagi subjek bentuk menyayangi diri sendiri adalah mau berusaha agar menjadi pribadi yang lebih baik. Menjadikan hal buruk yang sudah menimpa dirinya adalah sebagai alat untuk memperkuat diri.
S	Faktor internal yaitu subjek memiliki kemauan untuk keluar dari perasaan sedih, berusaha untuk menjadi pribadi lebih baik lagi, dan tidak ingin kejadian di masa lalu menghambat aktivitas subjek. Sedangkan faktor eksternal yang mendukung subjek meredakan perasaan taruma yaitu support dari pasangan, tidak di hakimi oleh pasangannya ketika bercerita, dan nasihat dari orang terdekat.
SQ	Faktor internal pendorong subjek yaitu menanamkan prinsip pada diri sendiri bahwa harus memiliki kehidupan yang lebih baik. Sedangkan faktor eksternal pendorong subjek yaitu teman terdekat yang selalu menyemangati untuk jangan menyerah dan memberikan rasa nyaman dengan menjamin keselamatannya, sehingga perlahan subjek mampu untuk tidak memikirkan kejadian yang menyakitkan
<p>Kesimpulan: Kesamaan factor internal dari ketiga subjek yaitu kesadaran untuk mau berubah menjadi lebih baik lagi. Sedangkan kesamaan factor eksternal ketiga subjek yaitu pentingnya dukungan orang terdekat untuk terus mendukung dan membersamai subjek sehingga perlahan subjek beranjak bangkit dari masa keterpurukan.</p>	

3.2 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran remaja dalam mengasihi diri sendiri yang pernah mengalami peristiwa traumatik. Kesuksesan *self-compassion* atau menyayangi diri sendiri pada remaja di pengaruhi oleh factor internal dan factor eksternal. Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki proses kognitif yang maju. Remaja yang memiliki *self-compassion* yang baik cenderung berusaha berpikiran positif dan berkembang, selain itu juga menghindari perilaku negatif kerana hal itu hanya akan merugikan diri sendiri. Beberapa temuan dari penelitian ini adalah latar belakang munculnya perasaan trauma pada remaja, faktor pendorong mengasihi diri sendiri, dan proses remaja dalam menyikapi pengalaman traumatik menjadi *self-compassion*.

3.2.1 Latar belakang munculnya perasaan taruma pada remaja

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan seluruh responden, di dapati sedikitnya dua persamaan antara subjek YE, S, dan SQ yaitu pernah mengalami kekerasan fisik dan kekerasan verbal. Berbagai macam bentuk kekerasan dan perilaku tidak menyenangkan yang di alami selama kurun waktu yang cukup lama membuat para korbannya merasa tertekan. Bukan hanya menyakiti secara fisik namun juga menyakiti secara batin, yang mana kejadian-kejadian buruk ini membekas dihati para korbannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Novitasari, 2021) luka batin akibat peristiwa buruk menjadikan batin seseorang akan merasa tertekan,

bahkan menjadikan pengalaman traumatik bagi mereka. Selain itu, para subjek juga berada dalam posisi lemah yang mana orang-orang yang melakukan kekerasan fisik maupun verbal kepada subjek memiliki fisik yang jauh lebih kuat dan dilakukan secara berkelompok. Kurangnya kemampuan melakukan perlawanan menjadikan subjek memilih untuk diam ketika diperlakukan tidak menyenangkan. Kejadian buruk yang terus menerus dialami ini memberikan ingatan menakutkan di pikiran dan perasaan subjek.

3.2.2 Factor pendorong dalam mengasihi diri sendiri

Terdapat dua factor pendorong para subjek dalam mengambil sikap untuk memilih lebih mengasihi diri sendiri yaitu dipengaruhi oleh factor internal dan factor eksternal. Yang pertama factor internal yaitu berasal dari diri sendiri, secara garis besar ketiga responden memiliki kesadaran bahwa mereka tidak mau berada dalam posisi keterpurukan berlarut-larut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayatilah, dkk., 2021) seorang remaja yang memiliki pengalaman traumatik akan sulit untuk memperhatikan dirinya, sehingga perlu untuk menumbuhkan kesadaran kepada diri mereka, dengan memberikan kebaikan dan perhatian kepada diri mereka sendiri, mengingat bahwa setiap peristiwa buruk adalah bagian dari pengalaman atau perjalanan hidup manusia. Subjek YE, S, dan SQ menyampaikan bahwa peristiwa yang telah terjadi adalah sebuah rangkaian perjalanan kehidupan agar menjadi lebih baik lagi. Menyayangi diri sendiri memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk menentukan kebahagiaan seseorang (Turk, et al., 2023). Kesadaran inilah yang sangat penting untuk menentukan arah tujuan hidup setiap orang agar dapat membatasi diri dari pikiran negative. Yang kedua yaitu factor eksternal, pada factor inilah dibutuhkan orang-orang terdekat yang mampu memberikan rasa aman dan dukungan kepada para remaja, mengingat bahwa seorang remaja pasti masih perlu mendapatkan bimbingan dan kasih sayang dari orang terdekatnya. Factor internal dan factor eksternal keduanya tidak terpisahkan dalam sebuah proses dan memiliki peran penting dalam perubahan remaja yang memiliki trauma untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri mereka untuk lebih berkembang.

3.2.3 Proses remaja dalam menyikapi pengalaman traumatic menjadi *self-compassion*

Dalam setiap perjalanan kehidupan seseorang proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik tidaklah sama, subjek YE memilih untuk keluar dari perasaan putus asa karena dia beranggapan setiap permasalahan pasti ada solusinya. Pengalaman buruk yang telah terjadi adalah sebuah pengalaman dengan pelajaran yang berharga. Subjek S mengambil keputusan untuk meneruskan hidup lebih layak sebagaimana seorang anak pada umumnya dengan selalu berpikiran positif dan berprasangka baik kepada orang-orang di sekitarnya. Sedangkan subjek SQ memotivasi dirinya harus bisa membuktikan bahwa ia berharga dan berhak mendapatkan

kehidupan yang baik. Proses setiap remaja yang memiliki trauma menjadi seseorang yang mampu bangkit dari rasa sakit tidaklah mudah, dengan memeluk erat rasa sakit menjadi rasa syukur adalah hal yang tidak semua remaja bisa lakukan, *self-compassion* inilah yang menumbuhkan jiwa semangat setiap orang agar terhindar dari pikiran negative diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Cabacos, 2023) untuk mencapai *Self-Compassion* seseorang perlu menyadari setiap penderitaan adalah suatu kebaikan, memahami kesulitan dengan usaha, dan memahami penderitaan dengan penuh perhatian.

Keputusan setiap subjek yang mereka ambil sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Insyirah ayat 1-5 yang artinya:

"Bukankah kami telah melupakan untukmu dadamu?, dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

Munculnya kesadaran dengan menerima keadaan, dan memahami diri sendiri ini sebagai langkah awal mengambil sikap berlapang dada dan memaafkan semuanya yang telah terjadi, memang tidaklah mudah namun dengan semua rangkaian ini lah yang mampu menghantarkan mereka menuju perasaan damai dan ikhlas terhadap perasaan trauma yang pernah mereka alami. Melalui berbagai lika liku proses perjalanan setelah trauma ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat di gunakan untuk menekankan pentingnya menyayangi diri sendiri untuk mendorong kesadaran remaja memprioritaskan kesejahteraan diri mereka

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* atau menyayangi diri sendiri dapat menjadi benteng diri seorang remaja untuk jembatan kebangkitan dari peristiwa traumatik. Peristiwa traumatik sendiri memberikan bekas luka dalam ingatan maupun perasaan para korbannya akibat perlakuan buruk orang lain yang ia terima, namun seorang remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu mengatasi perasaan trauma menjadi motivasi diri untuk lebih berkembang sebagai pembuktian kemampuan diri. Berdasarkan pengalaman yang telah di lalui ketiga responden ini menunjukkan bahwa kesuksesan ini di dukung oleh factor internal maupun factor eksternal, yang mana kedua factor ini berperan penting dalam proses penyembuhan trauma menjadi *self-compassion*. Melalui kesadaran dalam diri sendiri kemauan untuk keluar dari perasaan terpuruk dan dukungang dari orang terdekat, menciptakan lingkungan yang aman juga mendorong para remaja yang memiliki trauma untuk selalu berkeinginan memerangi pikiran negative dan berusaha mendorong diri mereka memprioritaskan mengasihi diri sendiri sehingga munculah

dampak positif yang di rasakan, dengan ini para remaja dapat menerima keadaan dan perlahan berdamai dari perasaan trauma.

Terdapat kelebihan serta kekurangan dari penelitian ini. Kelebihan dari penelitian ini yaitu, penelitian ini menggambarkan proses self-compassion remaja yang memiliki peristiwa traumatik secara mendalam yang tidak hanya diukur secara angka tetapi juga penelitian ini berusaha mendeskripsikan keadaan psikologis dan lika liku remaja. Kekurangan penelitian ini yaitu, penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dianalisis oleh peneliti melalui hasil wawancara dengan informan, sehingga hasil sesuai dengan pemikiran peneliti sendiri. Saran bagi remaja khususnya yang pernah mengalami trauma dan masih merasa terpuruk oleh keadaan sebaiknya mencoba melakukan mengasihi diri sendiri dan berusaha berfikir positif, dan mencari referensi yang dapat di praktikkan secara mandiri agar memunculkan kesadaran dan motivasi diri. Saran bagi sekolah-sekolah sebaiknya memberikan psikoedukasi terhadap remaja untuk mengasah problem solving mereka sehingga dapat meminimalisir dampak negative dari permasalahan internal maupun eksternal remaja. Kemudian untuk peneliti selanjutnya untuk memperhatikan lebih detail proses apa saja yang telah di lakukan remaja yang memiliki trauma sampai mencapai titik berdamai dengan perasaan traumatic.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, Kayyis Fithri. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Ayatilah, Samantha Nur Tania, & Savira, Siti Ina. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume .8 Nomor 8.
- Bock, W. (2011). Anak terluka anak ajaib. Yogyakarta: Kanisius.
- Cabacos, C., Macedo, A., Carneiro, M., Brito, M. J., Amaral, A. P., et al. (2023). The mediating role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health-field students: A prospective study. *Elsevier: Personality and Individual Differences*.
- Gilbert, Paul. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. UK: Taylor & Francis.
- Harahap, Nursapia. (2020). *Penelitian kualitatif*. Medan: Wal ashri Publishing.
- Haryoko, S., Bahartiar, Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)* (1st ed.). Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Hatta, Kusmawati. (2016). *Trauma Dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Huang, Liuyue., Chi, Peilian., Wang, Enna., Bu, He., & Chi, Xinli. (2023). Trajectories of complex posttraumatic stress symptoms among Chinese college students with childhood adversities: The role of self-compassion. *Elsevier: Child Abuse & Neglect*.

- Karinda, Fahada Bagas. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Jurnal Cognicia*, Vol. 8, No. 2, 234-252.
- Kawitri, Annisa Zahra. Listiyandini, Ratih Arruum. & Rahmatika, Rina. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 7, No 1, 1-18.
- Liu, Guanmin. Gonzales, G. S., Zeffiro, T. A., Zhang, N., Engstrom, M., & Quevedo, K. (2023). Self-compassion and neural activity during self-appraisals in depressed and healthy adolescents. Elsevier: *Journal of Affective Disorders*.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.012>
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
- Neff, Kristin. & Germer, Christoper. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guilford Press.
- Novitasari, K.A.D. & Nugrohadi, G.D. (2021). Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin. *Jurnal Experientia*, 9 (1), 10-23.
- Santrock, J.W. (2003). *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Sjöblom, Margareta. (2020). *Health Promotion through the Lifespan: the Phenomenon of the Inner Child: Reflected in Childhood Events Experienced by Children, Adults and Older Persons*. [Thesis, Luleå University of Technology Sweden].
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tambun, Laura. (2020). *Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan*. Skripsi: Universitas Medan Area.
- Turk, Fidan., Kellett, Stephen., & Waller, Glen. (2023). Testing a Low-Intensity Single-Session Self-Compassion Intervention for State Body Shame in Adult Women: A Dismantling Randomized Controlled Trial. Elsevier: *Behavior Therapy*.
- Umami, Ida. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta.
- Wiffida, Dina., Dwijayanto, I Made Rio., & Priastana, I Ketut Andika. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion: studi literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, Vol. 5, No. 1, 19-23.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>
<https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>