

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah didapatkan selanjutnya dianalisis dengan tahap tahap pengujian meliputi berikut ini:

5.1.1. Uji Asumsi

5.1.1.1. Uji Normalitas

1. PTSD pada *Emerging Adult* yang Berduka

Hasil uji normalitas terhadap Skala PTSD yang diukur pada subjek (*emerging adult* yang berduka) memakai teknik *Kolmogorov-Smirnov Z* dan menunjukkan hasil *K-S-Z* sebesar 0,942 dengan nilai *p* sebesar 0,337 ($p > 0,05$). Maka, hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat di lampiran E-1.

2. Welas Diri

Hasil uji normalitas terhadap Skala Welas Diri yang diukur pada subjek (*emerging adult* yang berduka) memakai teknik *Kolmogorov-Smirnov Z* dan menunjukkan hasil *K-S-Z* sebesar 0,444 dan nilai *p* sebesar 0,989 ($p > 0,05$). Maka, hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

5.1.1.2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai $F_{\text{linear}} = 14,671$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui adanya korelasi linear antara welas diri dan PTSD pada emerging adult yang berduka. Maka dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang signifikan antara welas diri dan PTSD pada emerging adult yang berduka. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada lampiran E-2.

5.1.2. Uji Hipotesis

Peneliti hendak mengetahui hubungan antara welas diri dan PTSD pada emerging adult yang berduka melalui uji hipotesis dengan teknik korelasi Pearson *Product Moment*. Peneliti memakai program *SPSS for Windows Release 25.0* untuk melaksanakan uji hipotesis dan diperoleh korelasi yaitu $r_{xy} = -0,452$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara PTSD dan welas diri pada *emerging adult* yang berduka. Semakin tinggi welas diri *emerging adult* yang berduka, semakin rendah PTSD dalam dirinya, begitu pula sebaliknya. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil analisis data, hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

5.1.3. Uji Statistika Deskriptif

Uji statistik deskriptif pada PTSD dengan total item skala yang valid berjumlah 18 butir bertujuan mengkategorikan subjek ke dalam tiga tingkatan yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi tersebut dihitung berdasarkan

standar deviasi (SD) sebesar 9,914. Berdasarkan uji statistik tersebut, diperoleh hasil pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 1 Kategorisasi PTSD

Rentangan	Tingkatan	Frekuensi	Presentase
< 33,354	Rendah	10	16,9%
$13,526 \leq X < 33, 354$	Sedang	38	64,4%
$\leq 13,526$	Tinggi	11	18,6%
Total		59	100 %

Peneliti juga melakukan uji statistik deskriptif pada PTSD menurut jenis kelamin *emerging adult* yang berduka dengan mengkategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi dihitung berdasarkan standar deviasi (SD) laki-laki sebesar 12,255 dan perempuan sebesar 8.459. Berdasarkan analisis tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. 2 Kategorisasi PTSD Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Standar Deviasi	Rentangan	Tingkatan	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	12,255	< 11,924	Rendah	5	22,7%
		$11,924 \leq X < 36,434$	Sedang	12	54,5%
		$\leq 36,434$	Tinggi	5	22,7%
Total				22	100%
Perempuan	8,459	< 13,808	Rendah	5	13,5%
		$13,808 \leq X < 30,726$	Sedang	26	70,3%
		$\leq 30,726$	Tinggi	6	16,2%
Total				37	100%

Uji statistik deskriptif pada welas diri dengan total item skala yang valid berjumlah 23 butir bertujuan mengkategorikan subjek ke dalam tiga tingkatan yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi tersebut dihitung berdasarkan standar deviasi (SD) sebesar 14,680. Berdasarkan uji statistik tersebut, diperoleh hasil pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 3 Kategorisasi Welas Diri

Rentangan	Tingkatan	Frekuensi	Presentase
< 69,63	Rendah	18	30,5%
$69,63 \leq X < 98,99$	Sedang	37	62,7%
$\leq 98,99$	Tinggi	4	6,8%
	Total	59	100%

Peneliti juga melakukan uji statistik deskriptif pada welas diri menurut jenis kelamin *emerging adult* yang berduka dengan mengkategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi dihitung berdasarkan standar deviasi (SD) laki-laki sebesar 15,804 dan perempuan sebesar 14,220. Berdasarkan analisis tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. 4 Kategorisasi Welas Diri Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Standar Deviasi	Rentangan	Tingkatan	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	15,804	< 62,504	Tinggi	4	18,2%
		$62,504 \leq X < 94,112$	Sedang	14	63,6%
		$\leq 94,112$	Rendah	4	18,2%
		Total	22	100%	
Perempuan	14,220	< 61,672	Tinggi	6	16,2%
		$61,672 \leq X < 90,112$	Sedang	26	70,3%
		$\leq 90,112$	Rendah	5	13,5%
		Total	37	100%	

5.2. Pembahasan

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara welas diri dan PTSD pada *emerging adult* yang berduka. Hal ini ditunjukkan lewat uji hipotesis

menggunakan korelasi Pearson's Product Moment yang memperoleh hasil $r_{xy} = -0,452$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa dengan kata lain, semakin rendah welas diri pada *emerging adult* yang berduka, maka semakin tinggi PTSD dalam dirinya. Dapat pula dikatakan bahwa ketika orang-orang dewasa awal yang sedang berduka, secara spesifik *emerging adult*, lebih banyak menerima daripada menghakimi dirinya, melihat penderitaan secara luas dan tetap terkoneksi dengan kenyataan sekitar, juga merasakan rasa duka secara apa-adanya tanpa terlarut, ia lebih sedikit mengalami distress yang maladaptif baik pada pikiran, perasaan, maupun perilaku ketika berhadapan dengan hal-hal yang memicu rasa dukanya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thompson dan Waltz (2008) yang menemukan welas diri memiliki hubungan negatif dengan PTSD pada orang dewasa muda yang berarti semakin tinggi welas diri maka semakin rendah PTSD dalam dirinya. Seligowski dkk. (2014) juga menemukan bahwa welas diri berhubungan negatif dan memprediksi kondisi PTSD yang dialami orang dewasa. Penelitian Seligowski tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi welas diri pada orang dewasa maka kondisi PTSD yang dialaminya semakin rendah. Penelitian Banks (2015) juga menemukan hal serupa, yakni hubungan negatif signifikan antara welas diri dan PTSD pada orang dewasa, Penemuan dari penelitian Maheux dan Price (2015) juga mendukung keberadaan hubungan negatif antara welas diri dan PTSD pada orang dewasa.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa welas diri membantu seseorang menerima secara terbuka dan memaknai penderitaan yang telah dialaminya secara lebih positif (Thompson & Waltz, 2008; Scoglio, 2015; Liu dkk., 2020). Hadirnya penerimaan serta pemaknaan yang seimbang membuat

seseorang menjadi lebih kuat saat dihadapkan dengan rasa sakit akibat penderitaan. Welas diri juga membantu seseorang untuk merasakan rasa sakit yang ditimbulkan dari penderitaan dengan sikap tenang dan secukupnya (Gilmour, 2014; Liu dkk., 2020). Sikap tenang memampukan seseorang bersikap seandainya, tanpa berlebihan, meskipun dalam situasi menderita.

Mayoritas subjek penelitian (64,4%) ini memiliki PTSD yang termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan jenis kelaminnya, kebanyakan subjek laki-laki memiliki PTSD yang termasuk dalam kategori sedang (54,5%). Sementara itu, kebanyakan subjek perempuan juga memiliki PTSD yang termasuk dalam kategori sedang (70,3%). Sementara itu, saat ditinjau welas dirinya, mayoritas subjek penelitian (62,7%) memiliki welas diri termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan jenis kelaminnya, kebanyakan subjek laki-laki (63,6%) memiliki welas diri yang termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, kebanyakan subjek perempuan juga memiliki PTSD yang termasuk dalam kategori sedang (70,3%).

Di samping itu, terdapat temuan menarik dalam penelitian ini yaitu hanya sedikit di antara subjek (6,8%) yang memiliki welas diri yang termasuk kategori tinggi. Sehubungan dengan itu, penemuan menunjukkan welas diri merupakan faktor protektif yang berperan mengurangi PTSD dalam diri seseorang. Ketika welas diri seseorang tinggi, maka PTSD yang dialaminya semakin rendah.

Selanjutnya penelitian ini mendukung keberadaan welas diri sebagai faktor yang memengaruhi PTSD. Berdasarkan hasil penelitian, welas diri memiliki sumbangan efektif terhadap PTSD pada *emerging adult* yang berduka sebesar 20,5%. Terdapat faktor lain yang memengaruhi sehingga hal ini dapat terjadi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel PTSD memiliki mean empirik (Me) sebesar 23,44 dan standar deviasi empirik (SDe) sebesar 9,91. Sementara mean hipotetik (Mh) sebesar 27 dan standar hipotetik (SDh) sebesar 9. Hasil penelitian ini juga menunjukkan variabel welas diri memiliki mean empirik (Me) sebesar 84,31 dan standar deviasi empirik (SDe) sebesar 14,68. Di sisi lain mean hipotetik (Mh) sebesar 69 dan standar deviasi hipotetik (SDh) sebesar 15,33. Dapat disimpulkan bahwa kelompok subjek *emerging adult* yang berduka memiliki aspek PTSD yang rendah meskipun variasi jawaban yang diberikan cukup beragam. Sementara itu, kelompok subjek *emerging adult* yang berduka relatif memiliki welas diri yang sama-sama tinggi.

Welas diri pada subjek *emerging adult* yang berduka memiliki aspek mengasihi diri menempati urutan tertinggi. Dengan total lima poin, rerata skor jawaban aspek mengasihi diri sebesar 3,267 poin, disusul oleh aspek sadar penuh sebesar 3,218, dan yang terendah aspek kemanusiaan universal sebesar 3,099. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa aspek welas diri yakni mengasihi diri ditemukan lebih tinggi pada subjek dari masyarakat Indonesia yang bercorak budaya kolektivis tinggi dan maskulinitas sedang, dibandingkan pada subjek dari masyarakat yang bercorak budaya individualis tinggi dan maskulinitas tinggi.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini cukup berjalan sesuai dengan harapan peneliti meskipun terdapat beberapa keterbatasan pelaksanaannya, yaitu sebagai berikut:

1. Jawaban pada Skala Welas Diri berisi 5 poin alternatif yang berkisar dari “Hampir Selalu” dan “Hampir Tidak pernah” tanpa adanya penjelasan terperinci pada poin-poin jawaban yang berada di tengah rentang tersebut. Ketika peneliti memberikan instruksi yang lebih terperinci mengenai semua alternatif poin-poin jawaban pada Skala Welas Diri, data yang diberikan subjek akan memiliki daya generalisasi yang lebih baik daripada ketika instruksi diberikan secara kurang terperinci.
2. Hanya ada batasan durasi minimal meninggalnya keluarga/ kerabat (1 bulan) sementara durasi maksimalnya belum dapat tercakup dalam penelitian ini. Faktor durasi pasca peristiwa traumatis tentu berperan pada kondisi PTSD pada individu. Semakin lama individu mengalami peristiwa meninggalnya orang terdekat kondisi PTSD-nya akan berbeda dibandingkan individu yang baru saja mengalami.