

Self-compassion pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala Self-Compassion (SSC)

Self-compassion in young adults: Factorial validation of the Scale of Self-Compassion (SSC)

**Meli Sartika¹, Nikmah Sofia Afiati², Kholis Nur Arifin³,
Ananda Vannya Meyla Fadilla Putri⁴, Pramesti Ajeng Arsa Putri⁵**

¹²³⁴⁵Universitas Mercu Buana Yogyakarta
¹²³⁴⁵190810032@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian terkait *self-compassion* telah mencuri perhatian banyak peneliti dan terus meningkat karena hubungannya yang kuat dengan kesehatan mental. Skala *self-compassion* juga telah dikembangkan di banyak negara sebagai instrumen untuk menilai sifat *self-compassion* pada diri seorang individu. Di Indonesia sendiri masih jarang dilakukan penelitian yang bertujuan mengembangkan skala *self-compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat instrumen berupa Skala *Self-Compassion* (SSC). Seratus tujuh puluh enam orang berusia dewasa muda menjadi partisipan dalam penelitian ini dan menyelesaikan kuesioner elektronik yang berisi 36 aitem SSC. Peneliti melakukan analisis reliabilitas untuk mengevaluasi konsistensi internal dan analisis faktor untuk mengevaluasi struktur faktorial dari skor SSC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh 30 aitem dengan daya beda antara 0,328 sampai 0,748. Konsistensi internal dari SSC yakni 0,929 dengan error standar pengukuran 0,164 yang mengindikasikan bahwa SSC dapat dikatakan reliabel dan akurat. Hasil analisis faktor eksploratori untuk model tiga faktor yang dibentuk berdasarkan tiga komponen yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menunjukkan kecocokan yang baik (*fit*) dengan KMO MSA = 0,897; TLI = 0,870, dan RMSEA = 0,0586 dengan 90% *confidence interval* dari 0,0499 sampai 0,0679.

Kata Kunci: pengembangan skala, reliabilitas dan validitas, *self-compassion*, skala *self-compassion*

Abstract

The study of self-compassion is receiving the attention of many researchers and increased due to its strong link to mental health. The self-compassion scale is a widely developed in many countries as an instrument that used to assess the trait of self-compassion. In Indonesia, there were rarely studies about develop the self-compassion scale. The purpose of this study was to create an instrument to measures self-compassion. One hundred and seventy six young adults participated in this study and completed an electronic questionnaire containing the 36-item SSC. The authors performed reliability analysis to evaluate the internal consistency and factor analysis to evaluate the factorial structure of the SSC scores. Results revealed that the study obtained 30 items which have a difference between 0.328 to 0.748. The internal consistency of the SSC was 0.929 with a standard error of measurement = 0.164 that indicates the instrument can be said to be reliable and accurate. The exploratory factor analysis results for the three-factor model that formed by three components, namely self-kindness, common humanity, and mindfulness, indicated a fit model with KMO MSA = 0.897; TLI = 0.870, and RMSEA = 0.0586 with a 90% confidence interval from 0.0499 to 0.0679.

Keywords: reliability and validity, scale development, *self-compassion*, *self-compassion scale*

PENDAHULUAN

Selama dua dekade terakhir, telah banyak dilakukan penelitian tentang sifat dan implikasi dari *self-compassion* di berbagai bidang, mulai dari domain pendidikan, kesehatan, bisnis, juga sosiologi. *Self-compassion* berakar pada filosofi menurut Neff (2003a; 2003b) yang

menyatakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi penderitaan dalam hidup, bagaimana individu memperlakukan diri sendiri, dan bagaimana pengalaman tersebut dapat menjadi sumber pengetahuan diri. Neff (2003a) menambahkan bahwa *self-compassion* tidak berarti membandingkan diri dengan individu lain tentang bagaimana orang tersebut unggul dalam suatu hal.

Beberapa peneliti lain mengemukakan hal serupa, bahwa *self-compassion* merujuk pada kepekaan dan kesadaran seseorang terhadap kesusahan yang dialami dan meresponnya dengan penerimaan tak bersyarat, pemahaman tanpa menghakimi, sikap hangat, serta sikap peduli (Cleare dkk., 2018; Elices dkk., 2017; Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). *Self-compassion* juga menunjukkankesadaran bahwa kondisi sulit yang dialami merupakan bagian dari hidup yang tidak selalu sempurna dan adanya komitmen untuk melepaskan diri dari masalah atau kesukaran hidup (Breines & Chen, 2012; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan stres, kecemasan, depresi, dan ruminasi (Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Raes, 2010), rasa malu (Gilbert & Procter, 2006), dan kegagalan akademik (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Sebaliknya, *self-compassion* memiliki korelasi positif yang sangat kuat dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme, kecerdasan emosional, dan keterhubungan interpersonal (Neff dkk., 2007).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah konstruk yang dapat diubah dan dapat digunakan dalam psikoterapi untuk meningkatkan kesehatan mental. Intervensi dengan komponen *self-compassion* telah terbukti meningkatkan kepuasan hidup pada individu (Neff & Germer, 2013) dan dapat mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Beaumont, Jenkins, & Galpin, 2012; Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010). Penelitian sejenis juga telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* dapat efektif untuk meningkatkan *self-compassion* di berbagai populasi (Birmie dkk., 2010; Jazaieri dkk., 2013; Keng dkk., 2012; Neff & Germer, 2013).

Penelitian yang mengungkap *self-compassion* sebagian besar menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003b), yang dirancang untuk mengukur konseptualisasi *self-compassion* dari Neff (2003b) dan dikembangkan dengan subjek mahasiswa tingkat sarjana. *Self-Compassion Scale* (SCS) versi asli berisi 26 item yang terdiri dari enam subskala. Enam subskala tersebut diturunkan dari enam komponen *self-compassion* yang saling berlawanan, yaitu *mindfulness versus over-identification*, *self-kindness versus self-judgment*, dan *common humanity versus isolation* (Neff, 2003a; 2003b; Neff dkk., 2019; Neff, Tóth-Király, & Colosimo, 2018).

Beberapa penelitian replikasi telah dilakukan di berbagai negara dan telah melaporkan analisis yang melibatkan properti psikometrik dari SCS (Mills dkk., 2007; Ying, 2013). Replikasi tersebut di antaranya dilakukan di Portugal (Castilho dkk., 2015; Cunha, Xavier, & Castilho, 2016), Norwegia (Dundas dkk., 2016), Jerman (Hupfeld & Ruffieux, 2011), Perancis (Kotsou & Leys, 2016), Brazil (De Souza & Hutz, 2016) Belanda (López dkk., 2015), Italia (Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2014), Spanyol (Garcia-Campayo dkk., 2014), dan Inggris (Williams dkk., 2014). Sementara di Asia, penelitian adaptasi dan validasi SCS telah dilakukan di Jepang (Arimitsu, 2014), Korea (Lee & Lee, 2010), Taiwan (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008), Thailand (Neff dkk., 2008), China (Jian, Liang-shi, & Changsha, 2011), serta Indonesia (Sugianto, Suwartono, & Sutanto 2020).

Meskipun telah dilakukan penelitian sejenis di berbagai negara, masih terdapat kontradiksi dan permasalahan metodologis yang diperdebatkan. beberapa penelitian mengenai validitas SCS menemukan struktur faktor yang berbeda dengan yang disusun oleh Neff (2003). Misalnya ditemukan struktur faktor yang terbaik dari SCS adalah model satu faktor (self-compassion) (Deniz dkk., 2008), model korelasi dua faktor (self-compassion dan self-criticism) (Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2016), model hierarki enam faktor dengan self-compassion sebagai dimensi utama (Castilho dkk., 2015), dan model hierarki enam faktor dengan self-compassion dan self-criticism sebagai dimensi utama (Brenner, Heath, Vogel, & Credé, 2017; Coroiu dkk., 2018; Cunha dkk., 2016).

Hal ini mengindikasikan bahwa struktur faktor dari SCS bersifat tidak stabil dan memungkinkan ditemukan struktur faktor yang berbeda pada beberapa negara tertentu. Tidak dapat dipungkiri bahwa sangat penting untuk memeriksa struktur faktor pada setiap versi terjemahan SCS untuk memastikan apakah faktor budaya perlu dipertimbangkan saat menilai self-compassion. Berlandaskan pada uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membuat instrumen berupa Skala Self-Compassion (SSC). Skala ini dibuat dalam bahasa Indonesia dengan mengacu pada konstruk self-compassion dari Neff (2003) namun bukan merupakan adaptasi dari SCS. Diharapkan Skala Self-Compassion (SSC) ini mampu menjadi instrument ukur dengan property psikometrik yang memuaskan.

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui tujuh langkah dalam pengembangan skala psikologi berdasarkan langkah penyusunan alat ukur psikologi dari Azwar (2021) serta Cohen dan Swerdlik (2010), yaitu: (1) penentuan tujuan ukur, (2) penyusunan indikator keperilakuan, (3) pengujian validitas konten, (4) pra uji coba, (5) uji coba lapangan, (6) seleksi aitem, serta (7) penyusunan skala final.

Pada tahap awal, ditetapkan tujuan dibuatnya alat ukur yaitu untuk mengukur *self-compassion* pada dewasa muda. Penentuan konstruk teoritik dilakukan dengan studi literatur pada berbagai sumber. Berdasar studi literatur diperoleh informasi terkait pengertian *self-compassion*, komponen dari *self-compassion*, serta faktor-faktor yang diperkirakan mempengaruhi *self-compassion*. Sementara subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 176 orang yang berusia 20-40 tahun.

Pada tahap dua, peneliti membuat rumusan definisi operasional dari *self-compassion* yaitu perilaku yang menunjukkan seorang individu memberikan perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi dan menyelesaikan masalah. Selanjutnya, peneliti menggunakan tiga komponen *self-compassion* menurut Neff (2003) sebagai dasar untuk menyusun *blue print*. Tiga komponen yang dimaksud yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Meskipun secara konseptual aspek- aspek ini terpisah, namun ketiganya saling berinteraksi satu sama lain untuk membentuk *self-compassion*. *Self-kindness*, juga disebut sebagai belas kasih diri, dibandingkan dengan harga diri, belas kasih diri tidak mengharuskan individu merasa lebih unggul dari orang lain. *Common humanity* merujuk pada definisi bahwa individu itu fana, rentan dan tidak sempurna. *Common humanity* umum terjadi dalam *self-compassion*, tentang seberapa banyak individu melibatkan rasa pengalaman, pemahaman bahwa individu pernah gagal dan melakukan kesalahan dalam kehidupannya. *Mindfulness* secara garis besar dapat dipahami sebagai penerimaan diri tanpa menghakimi apa yang sedang terjadi. Dapat ditandai dengan individu harus melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tidak lebih dan tidak kurang. Kemudian terbagi kembali menjadi 9 indikator berperilaku. Format respon menggunakan 5 pilihan jawaban yang diberi skor 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-Kadang), 4 (Sering), 5 (Selalu). Blueprint dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Pada tahap ketiga, dilakukan uji validitas isi (*content validity*). Langkah ini penting dilakukan karena validitas merupakan hal utama dalam mengonstruksi instrumen ukur yang menggambarkan bahwa suatu aitem mampu mengukur tujuan dari pengukuran yang telah ditetapkan sebelumnya (Gregory, 2015). Analisis validitas dilakukan melalui penilaian oleh enam orang *rater* terhadap kualitas isi dari alat ukur yang dibuat serta kesesuaian aitem dengan perilaku yang diukur berdasar indikatornya. Kesesuaian indikator berperilaku dengan aitem dinilai berdasar lima kategori rating dari sangat tidak relevan dengan konstruk (1) hingga sangat relevan dengan konstruk (5). Hasil penilaian *rater* selanjutnya dikomputasi untuk memperoleh indeks Aiken's V. Aitem yang memiliki nilai validitas konten yang baik adalah aitem yang indeks Aiken's V-nya melebihi batas kriteria terendah dari yang ditetapkan oleh Aiken (Azwar, 2012).

No	Aspek	Indikator	Bobot %
1.	<i>Self-Kindness</i>	Peduli dan mendukung diri sendiri Bersikap toleran terhadap kekurangan yang dimiliki Menenangkan dan menghibur diri sendiri	33,3
2.	<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa penderitaan adalah pengalaman hidup manusia yang wajar Menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan Tidak merasa sendirian saat mengalami kesulitan	33,3
3.	<i>Mindfulness</i>	Sadar penuh akan pikiran dan emosi negatif Menerima kenyataan tanpa menghakimi, mengkritik dan menghindari Mengakui secara penuh jika sedang menderita	33,3
<i>Total</i>			100

Pada tahap empat, dilakukan uji coba awal berupa uji keterbacaan kepada sembilan orang sampel subjek yang memiliki kriteria sama dengan subjek yang menjadi target pembuatan alat ukur. Pada tahap tersebut, sampel subjek diinstruksikan untuk membaca serta mengerjakan satu per satu aitem pada skala. Uji coba awal ini dilakukan untuk mengoreksi aitem-aitem yang membingungkan bagi subjek atau sulit dipahami.

Pada tahap lima, pengambilan data dilakukan pada subjek di lapangan menggunakan kuesionerelektronik. Tujuan tahap ini yaitu untuk memperoleh data guna melakukan seleksi aitem pada tahap enam. Seleksi terhadap aitem dilakukan melalui seleksi daya beda aitem dengan batas nilai $>0,300$, estimasi koefisien reliabilitas dengan Cronbach's alpha, dan analisis struktur internal skala dengan analisis faktor. Tahap akhir, aitem yang lolos dan mencapai model yang fit selanjutnya disusun kembalisehingga diperoleh sekumpulan aitem untuk skala akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas isi (*content validity*) dalam penelitian ini dilakukan melalui penilaian *blueprint* skala oleh enam orang rater dari mahasiswa dan alumni Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah lulus mata kuliah Psikometri dan Konstruksi Alat Ukur. Dari hasil uji evaluasi kualitatif, terdapat beberapa aitem yang tidak harus diperbaiki. Analisis menggunakan formula Aiken's V diperoleh 36 aitem dengan indeks Aiken's V antara 0,63 hingga 0,92. Rentang indeks Aiken's V adalah 0 sampai 1, sehingga nilai yang menunjukkan lebih dari 0,60 merupakan nilai yang cukup tinggi bagi aitem (Azwar, 2015).

Daya beda aitem dianalisis berdasarkan data lapangan dari subjek. Data tersebut diperoleh melalui skala/kuesioner elektronik berupa formulir *google* melalui aplikasi *whatsapp* dan *instagram*. Hasil menunjukkan terdapat 30 aitem lolos dengan indeks daya beda aitem antara 0,328-0,748. Sebaran aitem yang lolos disajikan pada Tabel 2.

No	Aspek	Favorable		Unfavorable		Jumlah		Aitem Lolos	Bobot
		Lolos	Gugur	Lolos	Gugur	Lolos	Gugur		
1.	<i>Self-Kindness</i>	1, 2, 9, 19,23, 31		8,20,26 ,29,30	12	11	1	12	33,3%
2.	<i>Common Humanity</i>	6, 11,16, 24,32		10,15, 22, 33	3, 27 34	9	3	12	33,3%
3.	<i>Mindfulness</i>	5,7,13, 21, 28, 36	25	14, 17,18 35	4	10	2	12	33,3 %
Total		17	1	13	5	30	6	30	100%

Reliabilitas skala dianalisis dengan Cronbach's Alpha dan diperoleh koefisien reliabilitas 0,929 yang menunjukkan bahwa instrumen yang dibuat dikategorikan baik. Seperti yang dikatakan Azwar (2008) dalam bukunya, bahwa suatu instrumen ukur akan mempunyai koefisien reliabilitas tinggi apabila semakin mendekati 1,00. Angka 0,929 juga menunjukkan bahwa Skala *Self-Compassion* menggambarkan 92,9% dari variasi pada skor murni subjek, sementara sisanya 7,1% merupakan perbedaan skor yang tampak sebagai akibat dari eror dalam pengukuran. Reliabilitas skala dapat dilihat pada Tabel 3. Selain itu, komputasi terhadap eror standar pengukuran diperoleh angka sebesar 0,164 yang menunjukkan nilai relatif kecil, sehingga mengindikasikan bahwa alat ukur reliabel dan akurat.

Tabel 3. Koefisien Reliabilitas Skala

	Mean	Deviasi Standar	Cronbach's α
Scale	2,60	0,619	0,929

Tabel 4. Nilai Kaiser-Meyer-Olkin dan Bartlett's Test of Sphericity
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of
Sampling Adequacy

	0.897
Bartlett's Test of Sphericity	
X ²	2498
df	435
P	<.001

Tiga puluh aitem yang memiliki daya beda aitem $>0,300$ dianalisis menggunakan analisis faktor. Analisis validitas konstruk alat ukur *self-compassion* ini dilakukan melalui analisis faktor *exploratory* rotasi *varimax* dan penetapan *fixed factor* sebanyak 3. Analisis faktor memperlihatkan nilai KMO MSA (*Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) yakni 0,897 ($>0,50$) serta *Bartlett's Test of Sphericity* 0,00 ($<0,50$) yang menunjukkan bahwa analisis faktor dapat dilakukan terhadap aspek. Analisis juga menunjukkan nilai MSA $>0,50$ pada ketiga aspek, yang memperkuat analisis faktor terpenuhi untuk selanjutnya dilakukan. Hasil ditampilkan dalam Tabel 4.

Tabel 5. Kesimpulan Faktor

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	6.22	20.74	20.7
2	4.24	14.12	34.9
3	2.38	7.94	42.8

Nilai *factor summary* ketiga aspek >1 menunjukkan *total summary* sebesar 42,8%, artinya skalamampu menjelaskan konstruk *self-compassion* sebesar 42,8%, selebihnya dijelaskan factor lain. Sumbangan aspek *self-kindness (component 1)* yaitu 20,74%, aspek *common humanity (component 2)* sebesar 14,12% , dan aspek *mindfulness (component 3)* sebesar 7,94% . Data hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 5.

Uji model Skala *Self-Compassion* dilakukan untuk membuktikan apakah model fit serta aitem (*observed variable*) valid dan reliabel mengukur konstruk laten. Validasi konstruk ini memenuhi kriteria *Model Fit Measures* (RMSEA = 0,0586, lower = 0,0499, upper = 0,0679, TLI = 0,870 BIC = -1239, $X^2 = 560$, df = 348), $p = < 0.001$). Selengkapnya ditunjukkan dalam Tabel 6.

Tabel 6. Kecocokan Model

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	Model Test			
	Lower	Upper		BIC	χ^2	df	p
0.0586	0.0499	0.0679	0.870	-1239	560	348	< .001

Dilakukan rotasi faktor untuk mengoptimalkan pengelompokkan indikator ke dalam aspek dari konstruk, yakni dengan menggunakan metode rotasi faktor *varimax* yang diharapkan dapat mengoptimalkan jumlah varians dalam muatan faktor. Hasil rotasi menghasilkan muatan-muatan faktor yang disajikan dalam Tabel 7.

Berdasarkan hasil analisis melalui rotasi faktor, indikator yang ada dikelompokkan menjadi 3 kelompok faktor yang mengacu pada muatan-muatan faktornya. Dari keseluruhan aitem terdapat 7 aitem yang memiliki muatan faktor $>0,3$ dalam 2 faktor yang berbeda. Tujuh aitem tersebut yakni B, M, U, V, AC, AD, dan AE. Indikator M memiliki muatan faktor 0,682 berada di kelompok faktor 1 dan muatan faktor 0,343 di kelompok muatan faktor 3. Mempertimbangkan nilai muatan faktor pada aitem M, maka diambil muatan faktor yang lebih tinggi yakni yang ada di kelompok faktor 1. Demikian halnya dilakukan pada seluruh indikator lainnya yang menunjukkan dua muatan faktor, maka kelompok faktor yang diambil yaitu yang muatan faktornya lebih besar. Aitem-aitem dengan *factor loading* negatif menunjukkan bahwa aitem tersebut bertolak belakang dengan konstruk yang diukur dan sebaiknya aitem tersebut dikeluarkan dari model. Namun dalam penelitian ini, aitem tersebut tetap dipertahankan karena model telah memenuhi kriteria fit.

Tabel 7. Factor Loading

	Factor			Uniqueness
	1	2	3	
A			-0.522	0.616
B	-0.328	-0.378	-0.507	0.492
E				0.807
F		-0.464		0.709
G	0.400			0.715
H		0.464		0.742
I	0.671			0.465
J		0.552		0.637
K	0.691			0.405
M	0.682		0.343	0.396
N	-0.628			0.556
O		0.665		0.553
P	0.546			0.625
Q	-0.426			0.793
R			0.371	0.706
S	0.414			0.748
T		0.663		0.515
U	0.681	0.364		0.367
V		0.508	0.414	0.483
W		-0.698		0.504
X		-0.466		0.689
Z	-0.698			0.488
AB	0.681			0.485
AC	-0.668		-0.314	0.445
AD		0.403	0.594	0.462
AE	0.657	0.391		0.407
AF		0.645		0.547
AG	0.629			0.529
AI	-0.584			0.545
AJ			-0.390	0.729

Note. 'Maximum likelihood' extraction method was used in combination with a 'varimax' rotation

Selanjutnya, keseluruhan aitem yang lolos menjadi bagian dari skala akhir ditunjukkan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Informasi 30 Aitem Skala *Self-Compassion*

No	Aitem
1.	Saya mencoba untuk bersikap baik pada diri saya ketika sedang mengalami kesulitan.
2.	Saya menerima kekurangan saya secara apa adanya.
3.	Ketika sesuatu menyakiti saya, saya berusaha mencoba melihat kejadian tersebut secara objektif.
4.	Saya menyadari bahwa kebanyakan orang lain juga menghadapi kesulitan seperti saya.
5.	Saya mencoba memahami dan mengenali emosi yang saya rasakan ketika saya terpuruk.
6.	Saya cenderung mengabaikan diri saya ketika mengalami kesulitan.
7.	Saya berusaha menenangkan diri ketika merasakan sakit secara emosional
8.	Ketika mengalami kegagalan, saya cenderung menyalahkan diri sendiri.
9.	Ketika saya merasa tidak mampu melakukan sesuatu, saya berusaha mengingatkan diri sendiri bahwa tidak apa untuk memiliki kekurangan.
10.	Saya mencoba mengkonfirmasi ulang perasaan saya ketika saya merasa ada di dalam penderitaan
11.	Perasaan kekurangan menguasai diri saya ketika saya menderita.
12.	Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung merasa sendiri dan terisolasi dari orang lain.
13.	Ketika saya gagal, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang yang merasakan hal yang saya rasakan.
14.	Saya cenderung terbawa oleh pikiran dan perasaan ketika ada hal yang menyakiti saya.
15.	Saya enggan menghadapi hal-hal yang menyakiti saya meskipun hal tersebut perlu dihadapi.
16.	Saya selalu mengucapkan terima kasih kepada diri saya.
17.	Saat melalui masa sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
18.	Saya menerima kenyataan yang ada pada diri saya terlepas dari hal buruk yang menimpa saya
19.	Kekurangan yang ada membuat saya merasa paling buruk dibandingkan dengan orang lain
20.	Saya selalu mencoba mencintai diri saya meskipun sedang mengalami kesulitan
21.	Ketika saya mengalami penderitaan, saya berusaha mengingatkan diri bahwa kebanyakan manusia juga mengalami hal yang sama
22.	Saya selalu mengkritisi diri saya saat mengalami kegagalan
23.	Saat saya merasa tertekan, saya mencoba untuk mengetahui apa yang saya pikirkan dan rasakan
24.	Saya merendahkan diri saya sendiri ketika menyadari kekurangan yang saya miliki
25.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri saat saya membuat kesalahan
26.	Saat berada di masa sulit, saya memberikan perhatian dan semangat kepada diri saya sendiri
27.	Saya merasa paling menderita di dunia ini ketika mengalami kesulitan
28.	Saya melihat kegagalan yang saya alami sebagai hal yang wajar dialami manusia
29.	Ketika mengalami kesulitan, saya hanya bisa berfokus pada hal-hal yang salah
30.	Ketika sedang menderita, saya mudah mengetahui apa yang harus saya lakukan agar merasa lebih baik

KESIMPULAN

Berdasarkan langkah dan tahapan dalam pengembangan skala oleh peneliti, dihasilkan Skala *Self-Compassion* yang memiliki kualitas memuaskan. Skala akhir diperoleh 30 aitem dengan daya beda antara 0,328-0,748 yang mencerminkan bahwa 30 aitem tersebut dapat

membedakan individu yang memiliki skor *self-compassion* tinggi dengan individu yang memiliki skor rendah. Analisis reliabilitas skala menunjukkan koefisien sebesar 0,929 dengan eror standar pengukuran sebesar 0,164, mengindikasikan bahwa alat ukur mampu menghasilkan skor yang konsisten dan akurat. Keseluruhan aitem pada skala akhir *self-compassion* juga memiliki struktur internal yang cukup baik berdasarkan analisis faktor dengan *exploratory factor analysis* dengan penetapan *fixed factor* 3 sesuai teori. Tiga aspek Skala *Self-Compassion* mampu didapatkan RMSEA sebesar 0,0586 dan TLI sebesar 0,870. Penelitian ini masih melibatkan aitem dengan factor loading negatif, sehingga untuk studi selanjutnya terkait tema serupa diharapkan untuk menganalisis lebih lanjut aitem tersebut dan menjadi pertimbangan untuk dikeluarkan dari model.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, 85(1), 50–59. <https://doi.org/10.4992/JJPSY.85.50>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi 3*. Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Beaumont, E., Jenkins, P., & Galpin, A. (2012). 'Being kinder to myself': A prospective comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two groups of clients, receiving either Cognitive Behaviour Therapy or Cognitive Behaviour Therapy and Compassionate Mind Training. <http://www.bps.org.uk/publications/member-network-publications/member-publications/counselling-psychology-review>
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. <https://doi.org/10.1002/SMI.1305>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 856–870. <https://doi.org/10.1002/JCLP.22187>
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An investigation of the factor structure of the self-compassion scale. *Mindfulness*, 9(2), 618–628. <https://doi.org/10.1007/S12671-017-0803-1/TABLES/5>
- Cohen, R.J., & Swerdlik, M. (2010). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement*. New York: McGraw Hill.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>

- De Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68(1), 58–72. <https://doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 34–40. <https://doi.org/10.1016/J.MINCOM.2016.11.003>
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4/TABLES/5>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/CP.507>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351. <https://doi.org/10.1037/A0018807>
- Gregory, R. J. (2015). *Psychological Testing: History, Principles, and Applications* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen version der self-compassion scale (SCS-D). *Zeitschrift Fur Klinische Psychologie Und Psychotherapie*, 40(2), 115–123. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/A000088>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/S10902-012-9373-Z>
- Jian, C., Liang-shi, Y., & Changsha. (2011). Reliability and validity of Chinese version of self-compassion scale. *Undefined*.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270–280. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.26.3.270>
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect, and depression. *PLoS One*, 11(4). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0152880>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

- Lee, W., & Lee, K. (2010). The validation study of the Korean version of self-compassion scale with adult women in community. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 193–200.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Eric, V. S., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE*, 10(7), e0132940. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0132940>
- Mills, A., Gilbert, P., Bellew, R., McEwan, K., & Gale, C. (2007). Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(5), 358–364. <https://doi.org/10.1002/PPP.537>
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/JCLP.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/1357650044400031710>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2006.08.002>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler. (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371–392. <https://doi.org/10.1002/PER.2148>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., De Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/PAS0000629>
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: Translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72–77. <https://doi.org/10.3109/09638237.2013.841869>

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.01.023>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliability and validity of the Indonesian version of Self-Compassion Scale. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/JPU107>
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407–418. <https://doi.org/10.1037/A0035566>
- Ying, Y. W. (2013). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309–323. <https://doi.org/10.5175/JSWE.2009.200700072>