

Properti psikometri *Self-Compassion Scale* versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria

Darmawan Muttaqin

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya (60293)

Taufik Akbar Rizqi Yunanto

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya (60293)

Annisa Zaenab Nur Fitria

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya (60293)

Amanda Meuthia Ramadhanty

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya (60293)

Giofanny Filadelfia Lempang

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya (60293)

E-mail: darmawan.muttaqin@staff.ubaya.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to examine the psychometric properties of Indonesian version of the *Self-Compassion Scale* (SCS), a measure self-compassion. Participants were 681 undergraduate students (17-22 years old) at the Faculty of Psychology University of Surabaya. The accidental sampling technique was used as a method of data collection by asking the participants' willingness to be involved in this study by filling in the research informed consent. The confirmatory factor analysis, composite reliability, and correlations were used to examine the factor structure, reliability, and criterion validity. The results found that the six-factor hierarchy model with self-compassion and self-criticism as the main dimensions are the best factor structures and have good internal consistency. The correlations between Indonesian version of the SCS with other measurements proved that Indonesian version of the SCS has a good criterion validity. The result suggests that Indonesian version of the SCS was a valid and reliable measurement tools to measure the self-compassion in Indonesian samples.

Keyword: criterion validity; factor structure; reliability; SCS; self-compassion

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji properti psikometri dari *Self-Compassion Scale* (SCS) versi Indonesia yang mengukur self-compassion. Partisipan yang terlibat sebanyak 681 mahasiswa yang berusia 17-22 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Teknik accidental sampling digunakan sebagai metode pengambilan data dengan meminta kesediaan partisipan untuk terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi inform consent penelitian. Analisis konfirmatori faktor, reliabilitas komposit, dan korelasi dengan alat ukur lain digunakan untuk menguji struktur faktor, reliabilitas, validitas kriteria dari SCS versi Indonesia. Hasil analisis konfirmatori faktor menemukan bahwa model hierarki enam faktor dengan self-compassion dan self-criticism sebagai dimensi utama merupakan struktur faktor yang terbaik dan memiliki konsistensi internal yang baik. Adanya korelasi SCS versi Indonesia dengan alat ukur lain membuktikan SCS versi Indonesia memiliki validitas kriteria yang memuaskan. Hasil mengindikasikan bahwa SCS versi Indonesia merupakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur self-compassion pada sampel Indonesia.

Kata kunci: reliabilitas; SCS, self-compassion; struktur faktor; validitas kriteria

Pendahuluan

Pada dekade terakhir, ilmuwan psikologi Barat tertarik mengeksplorasi konsep-konsep filosofis Timur yang mengacu pada ajaran Budha (Bishop dkk., 2004). Salah satu konstruk yang menarik perhatian ilmuwan psikologi Barat terhadap ajaran Budha adalah *compassion* (Gilbert, 2005). Konsep *compassion* didasarkan pada ajaran Budha yang meyakini bahwa kehidupan di dunia penuh dengan penderitaan sehingga manusia melakukan berbagai upaya untuk melepaskan diri dari penderitaan tersebut (Goleman, 2003) serta kebahagiaan akan tercapai jika manusia memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain (Gilbert, 2009). Oleh karena itu, *compassion* dianggap sebagai konsep yang melibatkan kepekaan dan belas asih diri terhadap pengalaman penderitaan dan adanya keinginan untuk mengurangi penderitaan (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Konsep *compassion* disikapi berbeda antara ilmuwan psikologi Barat dan Timur. Apabila ilmuwan psikologi Barat belum menganggap *compassion* sebagai konsep psikologis yang mampu membebaskan emosi destruktif pada individu (Davidson & Harrington, 2002). Berbeda dengan ilmuwan psikologi Timur yang menganggap *compassion* sebagai upaya membebaskan pikiran individu dari kekuatan emosi destruktif seperti emosi takut, marah, iri hati dan dendam (Goleman, 2003).

Konsep *compassion* telah menjadi dasar bagi Kristin D. Neff (2003a) dalam mengembangkan kerangka teori yang komprehensif mengenai *self-compassion* yang mengarah pada belas asih terhadap diri sendiri (Germer & Neff, 2013). *Self-compassion* merupakan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau peristiwa yang negatif (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* dianggap sebagai salah satu bentuk penerimaan namun memiliki konsep yang berbeda dengan penerimaan. Apabila penerimaan biasanya mengarah pada menerima perasaan atau pikiran terhadap apa yang terjadi pada individu sedangkan *self-compassion* mengarah pada menerima diri ketika menghadapi penderitaan atau peristiwa negatif (Germer, 2009). *Self-compassion* melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan dengan cara memahami penyebab penderitaan (aspek kognisi dan emosi) serta bertindak dengan belas kasih (aspek perilaku) (Adams & Leary, 2007; Gilbert, 2009).

Secara lebih lanjut, Neff (2003a) menjelaskan bahwa konstruk *self-compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu (1) *self-kindness versus self-judgment*, (2) *common humanity versus isolation*, dan (3) *mindfulness versus over-identification*. *Self-kindness* mengarah pada upaya menghentikan sikap menghakimi diri dan berkomentar negatif terhadap kelemahan dan kegagalan yang dialami (Neff, 2003a, 2011). Sebaliknya, *self-judgment* mengarah pada sikap evaluatif yang cenderung merendahkan dan mengkritik diri sendiri (Neff, 2003a, 2011). *Common humanity* mengarah pada upaya pengakuan bahwa semua manusia tidak sempurna dan dapat melakukan kesalahan (Neff, 2003a, 2011). Berlawanan dengan *common humanity*, *isolation* mengarah pada upaya menjauhkan diri dari kehidupan dikarenakan individu berfokus pada kegagalan yang terjadi tanpa mempertimbangkan kehidupan manusia secara luas (Neff, 2003a, 2011). *Mindfulness* mengarah pada upaya



secara sadar menerima dan mentoleransi kesalahan yang terjadi (Neff, 2003a, 2011). Sebaliknya, *over-identification* mengarah pada upaya menilai kesalahan dengan cara yang berlebihan dan rumit (Neff, 2003a, 2011).

Self-Compassion Scale (SCS) merupakan alat ukur yang disusun oleh Neff (2003) untuk mengukur *self-compassion*. SCS disusun dengan melibatkan enam dimensi yang terdiri dari dimensi positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta dimensi negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Dimensi negatif merupakan dimensi yang bertolak belakang dengan dimensi positif. Pada umumnya, skor yang diperoleh dari SCS berupa enam skor dimensi spesifik yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Namun, SCS juga dapat digunakan untuk menghasilkan skor total *self-compassion* sehingga aitem-aitem pada dimensi negatif diperlakukan sebagai aitem *unfavorabel*.

SCS telah diadaptasi dan divalidasi oleh beberapa peneliti untuk mengukur *self-compassion* pada berbagai negara di dunia. Mayoritas penelitian mengenai validasi SCS dilakukan di negara Eropa misalnya Belanda (López dkk., 2015), Belgia (Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011), Hongaria (Tóth-Király, Bőthe, & Orosz, 2017), Italia (Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2014; Veneziani, Fuochi, & Voci, 2017), Jerman (Coroiu dkk., 2018), Norwegia (Dundas, Svendsen, Wiker, Granli, & Schanche, 2016), Perancis (Kotsou & Leys, 2016), Portugal (Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015; Cunha, Xavier, & Castilho, 2016), Slovenia (Ursic, Kocjancic, & Zvelc, 2019), Spanyol (Garcia-Campayo dkk., 2014), dan Yunani (Eirini, Christos, Michael, & Anastasios, 2017; Mantzios, Wilson, & Giannou, 2015). Tidak hanya terbatas pada negara di Eropa, SCS juga telah divalidasi di negara Amerika Latin misalnya Brazil (Souza & Hutz, 2016) dan negara-negara di Asia misalnya China (Min-Ying Tsai, 2015; Zeng, Wei, Oei, & Liu, 2016), Iran (Azizi, Mohammadkhani, Foroughi, Lotfi, & Bahramkhani, 2013), Jepang (Arimitsu, 2014), dan Turki (Deniz, Kesici, & Sümer, 2008).

Hasil validitas SCS dari berbagai negara menemukan struktur faktor yang beragam. Mayoritas penelitian mengkonfirmasi model korelasi enam faktor sebagai struktur faktor terbaik dari SCS (Eirini dkk., 2017; Garcia-Campayo dkk., 2014; Souza & Hutz, 2016; Zeng dkk., 2016). Namun, 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 negara tertentu.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya mengenai struktur faktor terbaik yang berbeda pada negara tertentu mendorong peneliti untuk melakukan pengujian struktur faktor dari SCS pada sampel di Indonesia. Harapannya, melalui penelitian ini ditemukan

struktur faktor terbaik dari SCS sehingga SCS dapat digunakan secara tepat pada sampel di Indonesia. Selain itu, penelitian ini akan melakukan pengujian reliabilitas komposit dan validitas kriteria sebagai penunjang dari hasil struktur faktor SCS. Reliabilitas komposit digunakan untuk menguji konsistensi internal dari model pengukuran (Hair, Hult, Ringle, & Sarstedt, 2014) sedangkan validitas kriteria digunakan untuk mengevaluasi ketepatan hasil pengukuran dari suatu alat ukur dengan melibatkan variabel kriteria (Bandalos, 2018; Furr, 2011).

Penelitian mengenai *self-compassion* yang berkembang sejak tahun 2003 sering kali mengaitkan *self-compassion* dengan variabel-variabel yang berkaitan dengan kesehatan mental. Misalnya para peneliti sebelumnya telah menemukan secara konsisten bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup (Deniz dkk., 2008; Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund, & Crocker, 2017; Veneziani dkk., 2017; Yang & Mak, 2017). Secara detail, dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berhubungan positif dengan kepuasan hidup sedangkan dimensi *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* berhubungan negatif dengan kepuasan hidup (Eirini dkk., 2017; Gunnell dkk., 2017; Neff, 2016; Zeng dkk., 2016). Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* mampu mencapai kepuasan hidup dibandingkan individu yang kurang memiliki *self-compassion*.

Selain berhubungan kepuasan hidup, hasil meta analisis yang dilakukan oleh MacBeth dan Gumley (2012) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini juga didukung oleh penelitian terakhir yang menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan depresi (Castilho, Carvalho, Marques, & Pinto-Gouveia, 2017; Ford, Klibert, Tarantino, & Lamis, 2017; Hwang, Kim, Yang, & Yang, 2016; Yamaguchi, Kim, & Akutsu, 2014), kecemasan (Bergen-Cico & Cheon, 2014; Gillanders, Sinclair, MacLean, & Jardine, 2015; Hoge dkk., 2013; Svendsen dkk., 2016), dan stres (Brenner dkk., 2017; Cunha dkk., 2016; Ford dkk., 2017; Neff, 2016). Secara detail, dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres sedangkan dimensi *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* berhubungan positif dengan depresi, kecemasan, dan stres (Brenner dkk., 2017; Cunha dkk., 2016; Eirini dkk., 2017; Neff, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji properti psikometri dari SCS versi Indonesia melalui pengujian struktur faktor, reliabilitas komposit, dan validitas kriteria. Pertama, pengujian struktur faktor dilakukan dengan menggunakan analisis konfirmatori faktor (CFA) untuk menemukan faktor terbaik dari SCS versi Indonesia. Kedua, pengujian reliabilitas komposit menggunakan rumus reliabilitas komposit yang menghitung konsistensi internal dari model pengukuran SCS versi Indonesia yang terbaik. Terakhir, pengujian validitas kriteria dilakukan dengan mengkorelasikan skor faktor dari SCS versi Indonesia dengan skor faktor dari kepuasan hidup, depresi, kecemasan, dan stres.



Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian merupakan 681 mahasiswa yang terdiri dari 548 (80,5%) perempuan dan 133 (19,5%) laki-laki yang berusia 17-22 tahun ($M = 19,083$, $SD = 1,374$). Partisipan sedang menempuh pendidikan pada tahun pertama (38,0%), kedua (24,8%), ketiga (26,9%), dan keempat/lebih (10,3%) di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Partisipan memiliki latar belakang tumbuh dan berkembang di kota besar (38,0%), kota kecil (33,9%), dan desa (10,3%). Teknik *accidental sampling* digunakan sebagai metode pengambilan data dengan cara meminta kesediaan partisipan yang ditemui setelah mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Partisipan memiliki kesempatan untuk berpartisipasi maupun tidak berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi *inform consent* penelitian.

Instrumen Penelitian

Self-compassion

Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003) yang terdiri dari 26 aitem digunakan untuk mengukur *self-compassion*. SCS terdiri dari 6 dimensi yang terdiri dari *self-kindness* (5 aitem, misalnya “Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional”), *self-judgment* (5 aitem, misalnya “Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri”), *common humanity* (4 aitem, misalnya “Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang”), *isolation* (4 aitem, misalnya “Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya”), *mindfulness* (4 aitem, misalnya “Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan”), dan *over-identification* (4 aitem, misalnya “Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan”). Respons SCS menggunakan lima pilihan respons mulai dari 1 (tidak pernah) sampai 5 (sering).

Kepuasan hidup

Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) yang terdiri dari 5 aitem digunakan untuk mengukur kepuasan hidup (misalnya “Jika saya dapat menjalani kembali kehidupan saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah”). Respons SWLS menggunakan tujuh pilihan respons mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju).

Depresi, kecemasan, dan stres

Depression Anxiety Stress Scales (DASS; Damanik, 1997; Lovibond & Lovibond, 1995) digunakan untuk mengukur depresi (7 aitem, misalnya “Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan”), kecemasan (7 aitem, misalnya “Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas”), dan stres (7 aitem, misalnya “Saya menemukan diri saya mudah

gelisah". Respons DASS menggunakan empat pilihan respons mulai dari 0 (tidak pernah) sampai 3 (sering).

Prosedur analisis data

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Self-Compassion Scale*, *Satisfaction With Life Scale* dan *Depression Anxiety Stress Scales* diadaptasi ke Bahasa Indonesia dengan menggunakan panduan dari *International Test Commission* (Hambleton, 2005). Pertama, dua orang penerjemah independen menerjemahkan alat ukur dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Kedua, dua orang reviewer memeriksa akurasi hasil penerjemahan yang menghasilkan alat ukur versi Bahasa Indonesia. Ketiga, dua orang penerjemah independen yang berbeda dengan penerjemah pertama menerjemahkan alat ukur versi Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris sebagai upaya menyempurnakan alat ukur versi Bahasa Indonesia. Terakhir, melakukan uji coba untuk mengetahui pemahaman partisipan terhadap alat ukur versi Bahasa Indonesia.

Pengujian struktur faktor dari SCS versi Indonesia dilakukan dengan menggunakan analisis konfirmatori faktor melalui program IBM SPSS AMOS 21 dengan *maximum likelihood estimation* (Arbuckle, 2012). Analisis konfirmatori faktor dilakukan dengan menyusun beberapa model pengukuran yaitu model satu faktor, model korelasi dua faktor, model korelasi enam faktor, model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* sebagai dimensi utama, serta enam faktor hierarki dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama. Selain itu, pada penelitian ini juga menyusun model pengukuran dari alat ukur SWLS dan DASS. Model pengukuran SWLS disusun dengan satu faktor yang terdiri dari lima aitem. Model pengukuran DASS disusun dengan tiga faktor yang melibatkan tiga pemaketan aitem pada setiap faktornya yang terdiri dari dua paket berisi dua aitem dan satu paket berisi tiga aitem. Pemaketan aitem dilakukan karena alat ukur DASS memiliki lebih dari lima aitem pada setiap faktornya dan melibatkan sampel yang relatif besar (Bagozzi & Heatherton, 1994).

Model pengukuran yang disusun dievaluasi dengan menggunakan beberapa indeks ketepatan model yaitu *Goodness of Fit Index* (GFI), *Comparative Fit Index* (CFI), dan *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA). Model dapat dinyatakan sesuai dengan data apabila koefisien GFI dan CFI lebih besar atau sama dengan 0,9 (Bentler & Bonett, 1980; Cole, 1987) dan koefisien RMSEA kurang dari 0,1 (Cudeck & Browne, 1992). Selain itu, model pengukuran dianggap memiliki konsistensi internal apabila memiliki koefisien reliabilitas komposit lebih dari 0,7 (Hair dkk., 2014). Reliabilitas komposit merupakan estimasi konsistensi internal model pengukuran yang memperhitungkan perbedaan muatan faktor. Koefisien reliabilitas komposit dihitung dengan menggunakan rumus kuadrat dari penjumlahan muatan faktor yang dibagi dengan kuadrat dari penjumlahan muatan faktor ditambah dengan penjumlahan kesalahan pengukuran ($1 - \text{kuadrat dari muatan faktor}$). Terakhir, dilakukan pengujian validitas kriteria dengan menggunakan analisis korelasi melalui program SPSS 21. Analisis korelasi dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor faktor dari SCS versi Indonesia dengan SWLS dan DASS.



Sebuah alat ukur memiliki validitas kriteria yang baik apabila hasil korelasi dengan alat ukur lain pada penelitian ini konsisten dengan hasil korelasi pada penelitian sebelumnya.

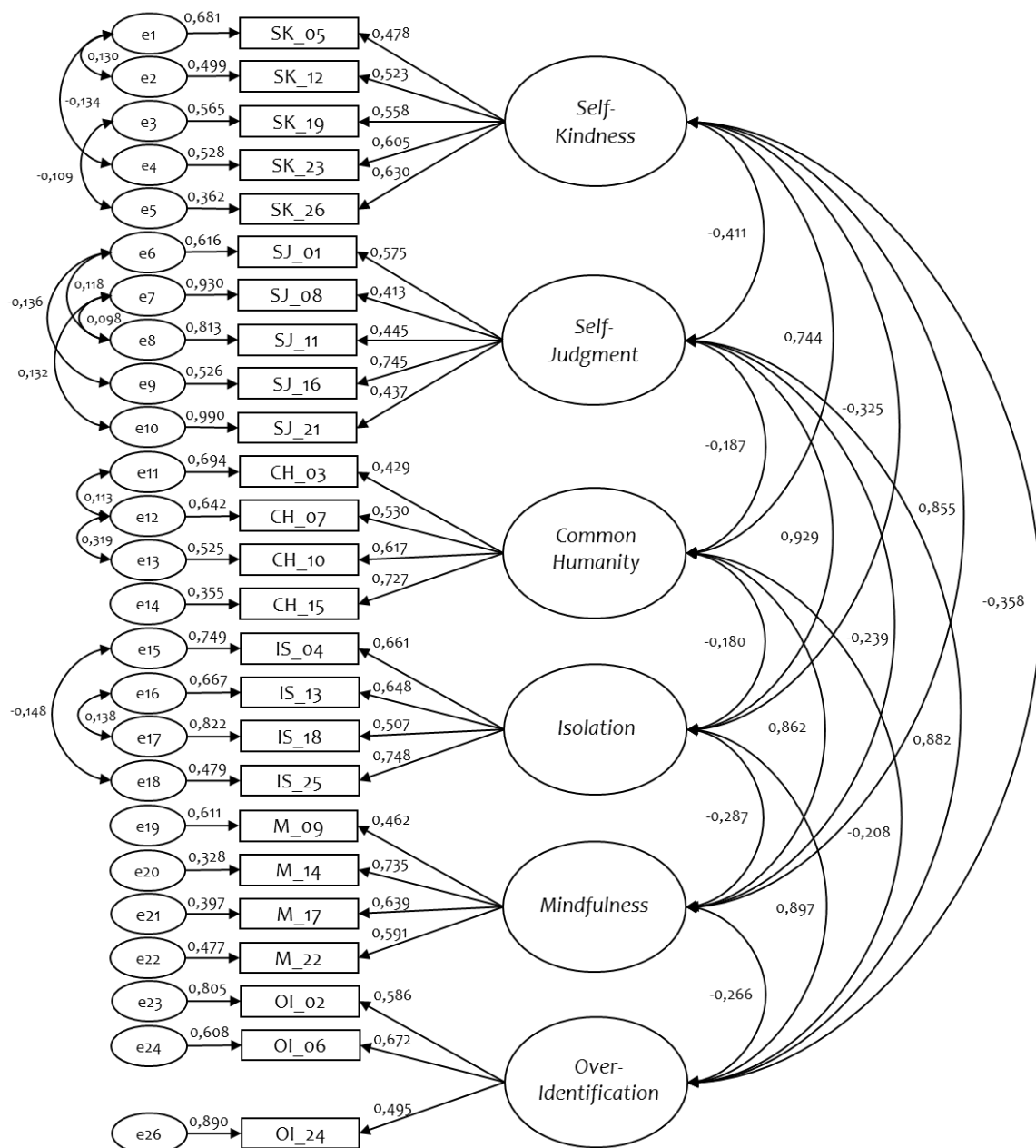
Hasil

Hasil analisis konfirmatori faktor (tabel 1) menemukan bahwa keseluruhan model pengukuran dari SCS versi Indonesia yang disusun belum sesuai dengan data karena memiliki koefisien GFI dan CFI yang kurang dari 0,9 meskipun beberapa model pengukuran memiliki koefisien RMSEA kurang dari 0,1. Namun, model korelasi enam faktor dan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama memiliki ketepatan model yang mendekati sesuai dengan data karena memiliki koefisien GFI yang lebih besar dari 0,9 dan koefisien RMSEA yang kurang dari 0,1 meskipun koefisien CFI masih kurang dari 0,9. Berbeda dengan model pengukuran dari SCS versi Indonesia, model pengukuran dari SWLS dan DASS memiliki koefisien GFI dan CFI yang lebih besar dari 0,9 dan koefisien RMSEA yang kurang dari 0,1 sehingga model pengukuran SWLS dan DASS sudah sesuai dengan data.

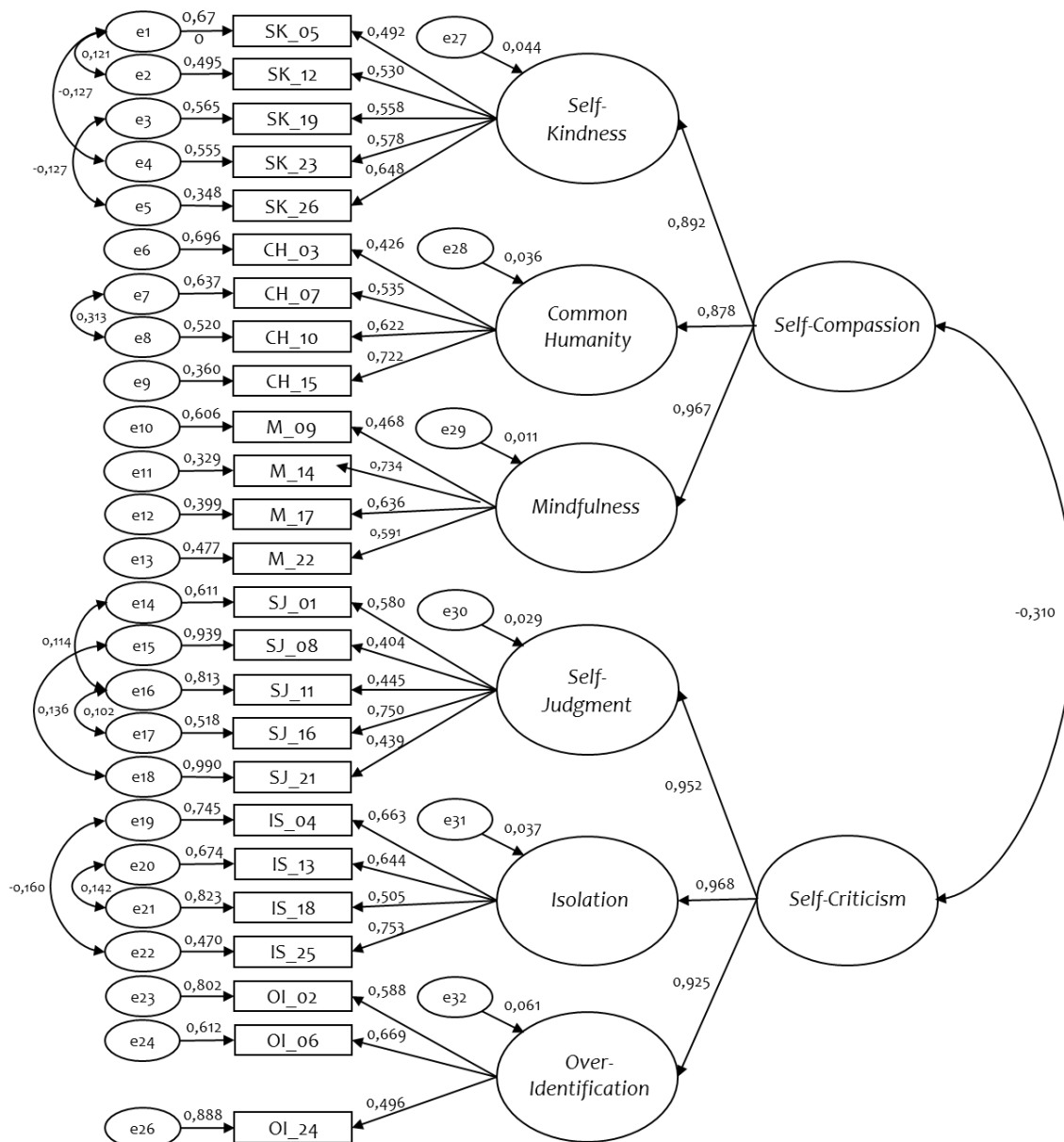
Berdasarkan hasil pengujian struktur faktor dari SCS diketahui bahwa model korelasi enam faktor (1) dan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama (1) sebagai model pengukuran yang terbaik di antara beberapa model pengukuran yang lainnya. Pengguguran aitem yang memiliki muatan faktor kurang dari 0,4 dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan ketepatan model pengukuran (Hair dkk., 2014). Oleh karena itu, aitem nomor 20 dari dimensi *over-identification* digugurkan pada pengujian model pengukuran berikutnya (lihat lampiran 1). Pengguguran aitem nomor 20 berdampak pada peningkatan ketepatan model meskipun masih belum memenuhi koefisien CFI yang lebih besar dari 0,9 baik pada model korelasi enam faktor (2) dan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama (2). Terakhir, peneliti mengikuti saran dari indeks modifikasi untuk mengkorelasikan kesalahan pengukuran aitem pada dimensi yang sama untuk meningkatkan indeks ketepatan model. Berdasarkan hasil analisis konfirmatori faktor dari model korelasi enam faktor (3) dan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama (3) dapat diketahui bahwa kedua model pengukuran telah selesai dengan data dikarenakan memiliki koefisien GFI dan CFI yang lebih besar dari 0,9 dan koefisien RMSEA yang kurang dari 0,1.

Tabel 1
Indeks ketepatan model

	Indeks ketepatan model			
	χ^2/df	GFI	CFI	RMSEA
1 Faktor	8,170	0,639	0,539	0,103
2 Faktor	5,970	0,815	0,678	0,085
6 Faktor Korelasi (1)	2,801	0,915	0,890	0,051
6 Faktor Korelasi (2)	2,732	0,921	0,900	0,050
6 Faktor Korelasi (3)	2,320	0,938	0,927	0,044
6 Faktor Hierarki (SCom)	4,737	0,858	0,764	0,074
6 Faktor Hierarki (SCom, SCri) (1)	2,824	0,912	0,885	0,052
6 Faktor Hierarki (SCom, SCri) (2)	2,760	0,918	0,896	0,051
6 Faktor Hierarki (SCom, SCri) (3)	2,366	0,935	0,922	0,045
SWLS	4,782	0,986	0,989	0,075
DASS	2,935	0,978	0,988	0,053



Gambar 1. Struktur faktor model korelasi enam faktor dari SCS versi Indonesia



Gambar 2. Struktur faktor model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama dari SCS versi Indonesia

Hasil (tabel 2) perhitungan reliabilitas komposit dari SCS versi Indonesia menunjukkan bahwa SCS versi Indonesia memiliki konsistensi internal yang cukup memuaskan. Hal ini dikarenakan dimensi *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, dan *over-identification* memiliki koefisien reliabilitas komposit yang lebih besar dari 0,60 sedangkan dimensi *isolation* dan *mindfulness* memiliki reliabilitas komposit yang lebih besar dari 0,70. Namun, apabila dilakukan perhitungan reliabilitas komposit berdasarkan dimensi *self-compassion* dan *self-criticism*, SCS versi Indonesia memiliki konsisten internal yang memuaskan karena koefisien reliabilitas komposit yang lebih besar dari 0,80.

Korelasi antar dimensi yang memiliki tujuan ukur yang sama baik dimensi yang mengukur *self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) maupun dimensi yang mengukur *self-criticism* (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*)

memiliki koefisien korelasi positif yang lebih besar dari 0,90. Sebaliknya, korelasi antar dimensi yang mengukur *self-compassion* dengan dimensi yang mengukur *self-criticism* memiliki korelasi negatif yang mendekati dan lebih besar dari 0,30. Selain itu, hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara dimensi SCS versi Indonesia dengan alat ukur lain. Dimensi-dimensi yang mengukur *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup dan berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, dimensi-dimensi yang mengukur *self-criticism* berhubungan negatif dengan kepuasan hidup dan memiliki hubungan positif dengan depresi, kecemasan, dan stres.

Tabel 2
Korelasi dan reliabilitas komposit SCS versi Indonesia

	SK	SJ	CH	IS	M	OI	SCom	SCri
SK	(0,695)							
SJ	-0,351	(0,658)						
CH	0,908	-0,291	(0,669)					
IS	-0,345	0,983	-0,291	(0,739)				
M	0,953	-0,333	0,950	-0,335	(0,703)			
OI	-0,346	0,972	-0,293	0,976	-0,334	(0,611)		
SCom	0,968	-0,348	0,963	-0,348	0,997	-0,347	(0,870)	
SCri	-0,358	0,993	-0,303	0,996	-0,346	0,986	-0,359	(0,860)
SWLS	0,399	-0,361	0,355	-0,363	0,383	-0,354	0,390	-0,366
D	-0,340	0,561	-0,332	0,537	-0,339	0,534	-0,350	0,550
A	-0,206	0,556	-0,178	0,545	-0,203	0,529	-0,210	0,550
S	-0,231	0,604	-0,204	0,594	-0,231	0,582	-0,238	0,599

Keterangan: Semua signifikansi kurang dari 0,001

Pembahasan

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menguji properti psikometri dari SCS versi Indonesia dengan mengevaluasi struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. Hasil analisis konfirmatori faktor terhadap beberapa model pengukuran yang diuji menemukan bahwa model korelasi enam faktor dan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama merupakan struktur faktor yang terbaik untuk SCS versi Indonesia yang terdiri dari 25 aitem. Model korelasi dengan enam faktor yang terdiri dari dimensi *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification* sesuai dengan struktur faktor ketika SCS pertama kali dikembangkan (Neff, 2003b). Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan mayoritas penelitian yang telah memvalidasi SCS di berbagai negara (Azizi dkk., 2013; Castilho dkk., 2015; Kotsou & Leys, 2016; Petrocchi dkk., 2014; Veneziani dkk., 2017). Berbeda dengan model korelasi enam faktor, model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama mendukung penelitian terakhir mengenai struktur faktor dari SCS (Brenner dkk., 2017; Coroiu dkk., 2018; Cunha dkk., 2016). Temuan ini mengindikasikan bahwa SCS versi Indonesia tidak dapat digunakan untuk menghasilkan skor total berupa *self-compassion*.



Walaupun model korelasi enam faktor merupakan salah satu struktur faktor yang terbaik untuk SCS versi Indonesia tetapi model korelasi enam faktor memiliki konsistensi internal yang kurang baik. Hal ini dikarenakan model korelasi enam faktor memiliki koefisien reliabilitas komposit yang belum cukup memuaskan pada dimensi *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, dan *over-identification*. Hal ini berbeda dengan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama yang didukung dengan konsistensi internal yang memuaskan. Mengacu pada Hair dkk. (2014) yang merekomendasikan reliabilitas komposit yang lebih besar 0,70 sebagai kriteria model pengukuran memiliki konsistensi internal yang baik.

Apabila meninjau penelitian sebelumnya mengenai validitas SCS di berbagai negara dapat diketahui bahwa SCS memiliki struktur faktor yang kurang stabil. Hal ini dikarenakan beberapa penelitian sebelumnya menemukan struktur faktor terbaik yaitu model satu faktor (*self-compassion*) (Deniz dkk., 2008), model korelasi dua faktor (*self-compassion* dan *self-criticism*) (Costa dkk., 2016), model korelasi enam faktor (Brenner dkk., 2017; Veneziani dkk., 2017; Zeng dkk., 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 dkk., 2017; Coroiu dkk., 2018; Cunha dkk., 2016). Walaupun demikian, model korelasi enam faktor yang mayoritas ditemukan sebagai struktur faktor yang terbaik (Azizi dkk., 2013; Brenner dkk., 2017; Castilho dkk., 2015; Coroiu dkk., 2018; Cunha dkk., 2016; Eirini dkk., 2017; Garcia-Campayo dkk., 2014; Kotsou & Leys, 2016; Petrocchi dkk., 2014; Souza & Hutz, 2016; Veneziani dkk., 2017; Zeng dkk., 2016).

Meskipun model korelasi enam faktor merupakan struktur faktor yang mayoritas ditemukan penelitian sebelumnya tetapi model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama dapat dipertimbangkan menjadi alternatif struktur faktor terbaik dari SCS. Terlebih, pada penelitian ini menemukan bahwa model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama memiliki konsistensi internal yang lebih baik dibandingkan dengan model korelasi enam faktor. Hasil temuan ini tampaknya lebih mendukung temuan dari Brenner dkk. (2017) yang menemukan bahwa SCS lebih valid digunakan untuk menghasilkan skor dimensi *self-compassion* dan *self-criticism* daripada hanya skor total berupa *self-compassion*. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan SCS memiliki struktur faktor yang berbeda dengan konseptualisasi awal SCS. Namun, Neff dkk. (2019) mencoba tetap mempertahankan enam dimensi *self-compassion* dan skor total *self-compassion* sebagai struktur faktor terbaik dari SCS. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff dkk. (2019) di 20 negara yang berbeda.

SCS versi Indonesia memiliki jumlah butir yang berbeda dengan SCS yang dikembangkan oleh Neff (2003). Pada SCS versi Indonesia terdapat satu aitem yaitu aitem nomor 20 dari dimensi *over-identification* yang digugurkan sehingga SCS versi Indonesia terdiri dari 25 aitem. Apabila ditinjau dari pernyataan aitem, aitem nomor 20 (“Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan”) memiliki bentuk

pernyataan yang sedikit berbeda dengan aitem lainnya pada dimensi *over-identification* (misalnya aitem nomor 2, “Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaksa pada sesuatu yang salah”). Aitem nomor 20 mendeskripsikan respons yang wajar terjadi ketika seseorang sedang marah sedangkan aitem nomor 2 mendeskripsikan respons yang berlebihan ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa aitem nomor 2 lebih sesuai dengan situasi seseorang yang sedang melakukan *over-identification* dibandingkan dengan aitem nomor 20. Dengan demikian, aitem nomor 20 kurang memiliki kesesuaian dengan definisi dari *over-identification*. Padahal, kesesuaian aitem dengan konten atau definisi dari konstruk yang diukur merupakan sesuatu yang perlu dipertimbangkan ketika menyusun aitem pernyataan yang dianggap sebagai sumber bukti dari validitas alat ukur (Bandalos, 2018; Furr, 2011).

Pengujian validitas kriteria dari SCS versi Indonesia menemukan baik dimensi utama *self-compassion* maupun dimensi spesifik *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berhubungan positif dengan kepuasan hidup serta berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, baik dimensi utama *self-criticism* dan dimensi spesifik *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup serta memiliki hubungan positif dengan depresi, kecemasan, dan stres. Adanya korelasi antara enam dimensi spesifik dari SCS versi Indonesia dengan variabel lain konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah menemukan bahwa enam dimensi dari SCS berhubungan dengan kepuasan hidup (Eirini dkk., 2017; Gunnell dkk., 2017; Zeng dkk., 2016), depresi (Castilho dkk., 2015; Chang dkk., 2017; Mills, Gilbert, Bellew, McEwan, & Gale, 2007), kecemasan (Coroiu dkk., 2018; Petrocchi dkk., 2014; Svendsen dkk., 2016), dan stres (Brenner dkk., 2017; Cunha dkk., 2016; Eirini dkk., 2017). Begitu juga hasil korelasi antara dua dimensi utama dari SCS versi Indonesia dengan variabel lain konsisten dengan penelitian sebelumnya (Brenner dkk., 2017, 2018; Coroiu dkk., 2018; Krieger, Berger, & Holtforth, 2016; López dkk., 2015). Temuan ini mengindikasikan bahwa SCS versi Indonesia memiliki validitas kriteria yang memuaskan.

Secara umum, penelitian ini dilakukan secara lebih komprehensif dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Hal ini dikarenakan penelitian ini menguji beberapa model pengukuran yaitu model satu faktor, model korelasi dua faktor, model korelasi enam faktor, model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* sebagai dimensi utama, serta enam faktor hierarki dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang hanya menguji model satu faktor (Deniz dkk., 2008), model dua faktor (Brenner dkk., 2018), model korelasi enam faktor (Azizi dkk., 2013; Garcia-Campayo dkk., 2014; Zeng dkk., 2016), serta model korelasi enam faktor dan model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* sebagai dimensi utama (Castilho dkk., 2015; Cunha dkk., 2016; Eirini dkk., 2017; Kotsou & Leys, 2016; López dkk., 2015; Souza & Hutz, 2016). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak melakukan pengujian validitas konten. Padahal pengujian validitas konten bertujuan untuk memeriksa kesesuaian antara pernyataan aitem dengan definisi konstruk yang diukur (Bandalos, 2018; Furr, 2011; Sireci, 1998). Melalui pengujian validitas konten,



ketidakesuaian pernyataan aitem nomor 20 dapat dihindari dan diperbaiki sebelum dilakukan pengujian struktur faktor dari SCS. Selain itu, penelitian ini tidak melakukan pengujian validitas konvergen yang merupakan pengujian validitas alat ukur melalui korelasi dengan alat ukur lain dari konstruk yang sama atau serupa (Bandalos, 2018; Campbell & Fiske, 1959; Furr, 2011). Padahal, pengujian validitas konvergen dari suatu alat ukur berguna untuk peningkatan ketepatan hasil pengukuran, peningkatan ketelitian literatur, dan pengembangan teori yang kuat (Carlson & Herdman, 2012).

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah SCS versi Indonesia yang terdiri dari 25 aitem merupakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur *self-compassion* pada sampel Indonesia. Model hierarki enam faktor dengan *self-compassion* dan *self-criticism* sebagai dimensi utama merupakan model pengukuran yang terbaik dari SCS versi Indonesia dikarenakan memiliki struktur faktor, reliabilitas komposit, dan validitas kriteria yang memuaskan. Dengan demikian, SCS versi Indonesia dapat digunakan untuk mengukur *self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dan *self-criticism* (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*).

Terkait dengan keterbatasan penelitian ini yang tidak memeriksa kesesuaian pernyataan aitem dengan definisi konstruk, disarankan untuk penelitian selanjutnya mengenai validitas alat ukur dapat terlebih dahulu melakukan pengujian validitas konten. Pengujian validitas konten melibatkan *Subject Matter Experts* yang memberikan penilaian terhadap kesesuaian pernyataan aitem dengan definisi konstruk yang diukur. Perhitungan validitas konten dapat dilakukan dengan *Content Validity Ratio* (Lawshe, 1975), *Aiken's V* (Aiken, 1985), atau *Content Validity Index* (Haynes, Richard, & Kubany, 1995). Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan pengujian validitas konvergen dari SCS versi Indonesia dengan melibatkan variabel-variabel terkait keterhubungan sosial dan kecerdasan emosi yang setara dengan *self-compassion* (Neff, 2003b).

Referensi

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120–1144. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Arbuckle, J. L. (2012). *IBM SPSS Amos 21 users guide*. Amos Development Corporation.
- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *The Japanese Journal of Psychology*, 85(1), 50–59. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.85.50>
- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Foroughi, A. A., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The

- validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 149–155.
- Bagozzi, R. P., & Heatherton, T. F. (1994). A general approach to representing multifaceted personality constructs: Application to state self-esteem. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 1(1), 35–67. <https://doi.org/10.1080/10705519409539961>
- Bandalos, D. L. (2018). *Measurement theory and applications for the social sciences*. New York: The Guilford Press.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505–519. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205-y>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology*, 64(6), 696–707. <https://doi.org/10.1037/cou0000211>
- Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., Engel, K. E., Seidman, A. J., & Heath, P. J. (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 346–357. <https://doi.org/10.1037/cou0000257>
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81–105. <https://doi.org/10.1037/h0046016>
- Carlson, K. D., & Herdman, A. O. (2012). Understanding the impact of convergent validity on research results. *Organizational Research Methods*, 15(1), 17–32. <https://doi.org/10.1177/1094428110392383>
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: A multigroup mediational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 759–768. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0613-4>
- 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>
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S.-M., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D., ... Hirsch, J. K. (2017). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students: Examining self-compassion as a potential mediator. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 745–755. <https://doi.org/10.1002/jclp.22374>
- Cole, D. A. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), 584–594. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.4.584>
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., ... Körner, A. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLOS ONE*, 13(2), e0190771. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190771>



- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460–468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1974>
- Cudeck, R., & Browne, M. W. (1992). Constructing a covariance matrix that yields a specified minimizer and a specified minimum discrepancy function value. *Psychometrika*, 57(3), 357–369. <https://doi.org/10.1007/BF02295424>
- 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>
- Damanik, E. D. (1997). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak. In *Tesis*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Davidson, R. J., & Harrington, A. (2002). *Visions of compassion Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195130430.001.0001>
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- 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>
- Eirini, K., Christos, P., Michael, G., & Anastasios, S. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the Self Compassion Scale in the Greek population. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 07(04). <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000313>
- Ford, J., Klibert, J. J., Tarantino, N., & Lamis, D. A. (2017). Savouring and self-compassion as protective factors for depression. *Stress and Health*, 33(2), 119–128. <https://doi.org/10.1002/smi.2687>
- Furr, R. M. (2011). *Scale construction and psychometrics for social and personality psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. (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), 4. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York, NY: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>

- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Goleman, D. (2003). *Destructive emotions: How can we overcome them?* New York, NY: Bantam Books.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.032>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Hambleton, R. K. (2005). Issues, designs and technical guidelines for adapting tests into multiple languages and cultures. In R. K. Hambleton, P. F. Merenda, & C. D. Spielberger (Eds.), *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment* (pp. 3–38). Mahwah, NJ, US: Erlbaum.
- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W., & Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: Examining predictors of disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2013/576258>
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J.-W., & Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194–205. <https://doi.org/10.1111/jpr.12109>
- 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), e0152880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152880>
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. grosse. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.032>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., 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>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd. Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>



- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. *Mindfulness*, 6(1), 123–132. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0237-3>
- 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/cpp.537>
- Min-Ying Tsai. (2015). Construction and factorial validation of the Chinese version of the Self-Compassion Scale for gifted students. *Journal of Psychology Research*, 5(11). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2015.11.003>
- Neff, K. D. (2003a). 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. (2003b). 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. (2011). Self-Compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... 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., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sireci, S. G. (1998). The construct of content validity. *Social Indicators Research*, 45, 83–117. <https://doi.org/10.1023/A:1006985528729>
- 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>
- Svendsen, J. L., Osnes, B., Binder, P.-E., Dundas, I., Visted, E., Nordby, H., ... Sørensen, L. (2016). Trait self-compassion reflects emotional flexibility through an association with high vagally mediated heart rate variability. *Mindfulness*, 7(5), 1103–1113. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0549-1>
- Tóth-Király, I., Bőthe, B., & Orosz, G. (2017). Exploratory structural equation modeling analysis of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 8(4), 881–892. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0662-1>

-
- Ursic, N., Kocjancic, D., & Zvelc, G. (2019). Psychometric properties of the Slovenian long and short version of the Self-Compassion Scale. *Psihologija*, 52(2), 107–125. <https://doi.org/10.2298/PSI180408029U>
- Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.028>
- Yamaguchi, A., Kim, M.-S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.013>
- Yang, X., & Mak, W. W. S. (2017). The differential moderating roles of self-compassion and mindfulness in self-stigma and well-being among people living with mental illness or HIV. *Mindfulness*, 8(3), 595–602. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0635-4>
- Zeng, X., Wei, J., Oei, T. P., & Liu, X. (2016). The Self-Compassion Scale is not validated in a Buddhist sample. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1996–2009. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0205-z>



Lampiran 1

Muatan faktor SCS versi Indonesia

Aitem	Model Korelasi			Model Hierarki		
	1	2	3	1	2	3
<i>Self-kindness</i>						
5. Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional	0,482	0,481	0,478	0,498	0,498	0,492
12. Ketika saya melewati masa sulit, saya memberikan perhatian dan kepedulian yang saya butuhkan kepada diri sendiri	0,542	0,540	0,523	0,548	0,547	0,530
19. Saya memperlakukan diri saya dengan baik ketika saya merasakan penderitaan	0,539	0,540	0,558	0,536	0,536	0,558
23. Saya menoleransi kekurangan dan ketidakmampuan diri saya	0,582	0,584	0,605	0,556	0,556	0,578
26. Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek dari kepribadian saya yang tidak saya sukai	0,612	0,611	0,630	0,623	0,622	0,648
<i>Self-judgment</i>						
1. Saya tidak menerima dan bersikap menghakimi kelemahan dan ketidakmampuan saya	0,555	0,557	0,575	0,555	0,558	0,580
8. Ketika sedang menghadapi kesulitan, saya cenderung menjadi bersikap keras terhadap diri sendiri	0,438	0,435	0,413	0,429	0,426	0,404
11. Saya tidak menoleransi dan tidak sabar terhadap bagian dari kepribadian saya yang tidak saya sukai	0,467	0,465	0,445	0,468	0,467	0,445
16. Ketika saya melihat aspek dari diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa terpuruk pada diri sendiri	0,729	0,730	0,745	0,732	0,732	0,75
21. Saya bisa menjadi dingin (cuek) terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalami penderitaan	0,442	0,441	0,439	0,443	0,442	0,439
<i>Common humanity</i>						
3. Ketika keadaan menjadi sulit bagi saya, saya memandang kesulitan sebagai bagian dari hidup yang dijalani semua orang	0,442	0,442	0,429	0,442	0,442	0,426
7. Ketika saya merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya	0,639	0,640	0,53	0,642	0,642	0,535
10. Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hampir semua orang pernah merasakan hal yang sama.	0,698	0,698	0,617	0,700	0,701	0,622
15. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari keadaan manusia	0,685	0,684	0,727	0,681	0,681	0,722
<i>Isolation</i>						
4. Ketika saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal tersebut cenderung membuat saya semakin merasa terpisah dan asing dari dunia di sekitar saya	0,630	0,633	0,661	0,629	0,633	0,663
13. Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa bahwa hampir semua orang mungkin lebih bahagia dari saya	0,664	0,663	0,648	0,660	0,659	0,644
18. Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain pasti lebih mudah dan mampu melakukannya dibanding saya	0,529	0,530	0,507	0,528	0,529	0,505
25. Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri dalam kegagalan saya	0,731	0,727	0,748	0,735	0,732	0,753
<i>Mindfulness</i>						

Aitem	Model Korelasi			Model Hierarki		
	1	2	3	1	2	3
9. Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk menjaga keseimbangan emosi saya	0,463	0,462	0,462	0,469	0,469	0,468
14. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang	0,730	0,730	0,735	0,729	0,729	0,734
17. Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk melihat kegagalan dengan perspektif yang tepat	0,644	0,644	0,639	0,64	0,640	0,636
22. Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan keingintahuan dan keterbukaan	0,59	0,590	0,591	0,591	0,591	0,591
<i>Over-identification</i>						
2. Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung untuk berobsesi dan terpaku pada sesuatu yang salah	0,562	0,583	0,586	0,561	0,582	0,588
6. Ketika saya gagal dalam suatu yang penting bagi saya, saya dipenuhi rasa ketidakmampuan	0,646	0,669	0,672	0,650	0,668	0,669
20. Ketika sesuatu membuat saya marah, saya menjadi terbawa perasaan	0,358	-	-	0,355	-	-
24. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesarkan kejadian tersebut daripada seharusnya	0,512	0,501	0,495	0,510	0,502	0,496