

Validitas Dan Reliabilitas Skala *Self-Compassion*

Siti Rahmi Qadriyah¹, Rizka Kurniawati², Farida Agus Setiawati³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2}, Universitas Negeri Yogyakarta³

Corresponding email: sitirahmiq@radenfatah.ac.id

Number Whatsapp: 08995191732

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 23-07-2026

Received : 23-07-2026

Revised : 25-07-2026

Accepted : 25-07-2026

Keywords

Self Compassion

Reliabilitas

Validitas

Skala

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk (1) adaptasi skala *self compassion*; (2) mengungkap karakteristik skala *self compassion*. Subjek penelitian terdiri dari 55 siswa SMA. Item dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis item secara kualitatif dengan cara *expert judgement* yang dilakukan oleh 3 orang. Selanjutnya, hasil tersebut diolah secara kuantitatif dengan menggunakan validitas Aiken V dan Gregori. Analisis reliabilitas menggunakan program SPSS 23. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui item yang memenuhi kriteria item yang baik: korelasi item total > 0,20. Analisis faktor digunakan untuk mendapatkan konfirmasi bahwa suatu tes terdiri dari beberapa faktor yang telah disusun. Hasil uji coba validitas isi dari Aiken V menunjukkan skor 0.788 dan uji coba validitas isi dari Gregory menunjukkan skor rata-rata 0.833 dari kedua uji coba tersebut skala *self compassion* valid. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 26 item yang disusun, 17 item yang valid dengan korelasi antara item total > 0,20 dan 9 item tidak valid karena korelasi item total < 0,20 Reliabilitas Alpha= 0,739. Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa dari lima faktor yang melandasi konstruk ini bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar antara 6,331%-26,364%. Secara keseluruhan faktor tersebut mampu mengungkap konstruk skala *self compassion* sebesar 66,079%.

Pendahuluan

Salah satu pokok perhatian dalam setiap kegiatan penelitian dalam bidang ilmu-ilmu sosial dan psikologi adalah permasalahan tentang cara mendapatkan data instrumen yang akurat, cermat dan objektif. Hal tersebut sangat penting karena hasil dari kesimpulan penelitian hanya dapat dipercaya jika didasarkan pada informasi yang dapat dipercaya. Akurasi, kecermatan, dan objektivitas dalam pengukuran psikologi dapat diperoleh dari prosedur pengukuran karena variabel penelitian yang bersifat konseptual akan dapat dikuantifikasikan dengan benar berdasarkan pengamatan terhadap indikator-indikator yang operasional (*observable*). Namun, hal tersebut tidak mudah didapatkan karena konsep variabel laten tidak mudah dioperasionalkan. Para ahli psikometri telah menetapkan beberapa kriteria penting bagi setiap alat ukur psikologi untuk dapat dinyatakan sebagai alat

ukur yang baik, yaitu mampu menghasilkan data dan memberikan informasi yang akurat (Azwar, 2021; Briggs, 2026)). Kriteria tersebut diantaranya valid, reliabel, objektif, standar, ekonomis, dan praktis.

Reliabilitas instrument merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran jika instrument tersebut digunakan oleh individu atau sekelompok individu yang sama dalam waktu berlainan atau jika instrument digunakan oleh individu atau sekelompok individu yang berbeda pada waktu yang sama. Karena konsisten, sehingga instrument dapat dipercaya (reliable) atau dapat diandalkan (dependable) (Suryabrata, 2012). Cara estimasi reliabilitas pada penelitian ini yaitu pengujian satu kali (*single trait method*). Dalam pengujian satu kali seperangkat instrument diberikan kepada sekelompok subjek satu kali, lalu dengan cara tertentu diestimasi reliabilitas instrument tersebut. metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode alpa (*Cronbach*).

Validitas instrument didefinisikan sebagai “sejauh mana instrument tersebut merekam/mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam/diukur. Terdapat tiga landasan untuk melihat hal tersebut yaitu (1) didasarkan pada isinya (validitas isi), (2) berdasarkan kesesuaian dengan konstraknya (validitas konstruk), dan (3) didasarkan pada kriteria (validitas kriteria) (Suryabrata, 2013). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dengan menggunakan Aiken V dan Gregory.

Saat ini banyak sekali alat ukur psikologi yang berasal dari luar negeri. Namun, untuk dapat menggunakan alat ukur tersebut kita tidak bisa menggunakan langsung alat ukur tersebut karena harus disesuaikan dalam konteks budaya dan bahasa. Sehingga adaptasi alat tes dilakukan untuk mengembangkan dengan menterjemahkan alat tes tersebut kedalam Bahasa Indonesia dan menafsirkan sesuai dengan konteks budaya yang ada di Indonesia.

Mengadaptasi tes pada prinsipnya adalah menjadikan tes yang aslinya berasal dari luar negeri (Bahasa asing) dapat digunakan bagi responden di Indonesia. Adaptasi tidak hanya mengubah atau menterjemahkan saja tetapi tetap berfungsi dengan valid sesuai dengan tujuan pengukuran skala tersebut (Azwar, 2022). Alat ukur yang diadaptasi dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* yang dibuat oleh Kristin D. Neff merupakan ahli yang memperkenalkan mengenai konsep *self compassion*. Menurut Neff (2023), *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. *self compassion* merupakan proses pemahaman tanpa kritik terhadap kegagalan atau ketidakberdayaan seseorang dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia.

Penelitian mengenai validitas dan reliabilitas skala *self-compassion* (welas asih pada diri sendiri) memiliki peran krusial dalam kaji psikologi modern. *Self-compassion* konsep yang dipelopori oleh Kristin Neff (2003) merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan mental, ketahanan terhadap stres, dan regulasi emosi. Terdapat diskusi ilmiah yang dinamis mengenai struktur faktor SCS. Instrument ini diukur sebagai 1 skor total tunggal, 6 faktor terpisah, atau model *bifactor* (memisahkan *self-compassion* positif dan *self-criticism* negatif). Penelitian reliabilitas dan validitas membantu menetapkan struktur terbaik untuk

sampel spesifik. Selain itu, skala SCS dikembangkan dalam konteks budaya Barat yang cenderung individualistic (Ford et al., 2025; Muris & Otgaar, 2022; Rakhimov et al., 2023). Di Indonesia yang bersifat kolektivistik, norma sosial memengaruhi cara seseorang mengekspresikan *self-kindness* (kebaikan diri) atau *self-judgment* (penghakiman diri). Tanpa uji validitas lintas budaya, risiko *construct bias* sangat tinggi (Cababie & Etchezahar, 2023; Deniz et al., 2022; von Boros et al., 2025).

Self Compassion

Self compassion merupakan pembahasan mengenai tindakan yang tepat terhadap diri sendiri ketika individu mengalami kesulitan, merasa gagal, sedih. Menurut Neff (2003), *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. *self compassion* merupakan proses pemahaman tanpa kritik terhadap kegagalan atau ketidakberdayaan seseorang dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia. Menurut Neff (2003), mengungkapkan *self compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu:

a. *Self Kindness vs Self Judgement*

Self kindness melakukan kebaikan terhadap diri mengacu pada kecenderungan untuk mendukung dan simpatik terhadap diri sendiri saat menghadapi suatu kegagalan dalam hidup. *self kindness* berkebalikan dengan *self judgment* yang mengkritisi dan menghakimi diri saat menghadapi masalah. *Self kindness* diekspresikan dengan adanya dialog dalam diri dengan penuh kebijakan sehingga individu bersifat hangat pada diri, dapat memahami diri, dan memberikan kelembutan. Tidak fokus terhadap masalah yang dialami tetapi memberi suatu kedamaian dan kenyamanan terhadap diri sendiri.

b. *Common Humanity vs Isolasi Diri*

Common humanity adalah kesadaran individu bahwa semua manusia merasakan kegagalan, kesedihan, dan masalah merupakan tantangan hidup manusia sehingga hal tersebut tidak bisa dihindari. *Common humanity* berkebalikan dengan isolasi diri yang memiliki pandangan subjektif bahwa hanya dirinya merupakan orang yang memiliki kekurangan dan memiliki masalah dalam hidup. hal ini membuat individu menyadari bahwa semua orang mengalami kesulitan dalam hidupnya.

c. *Mindfulness vs Over identification*

Mindfulness melibatkan kesadaran yang penuh akan pengalaman saat ini. Membiarkan pikiran, emosi, dan sensasi yang dirasakan memasuki kesadaran tanpa adanya penghakiman, penindasan, dan penghindaran terhadap situasi yang dialami yang disebut *over identification*. *Mindfulness* membantu seseorang untuk melihat sesuatu secara objektif sehingga dapat menerima dan menghadapi kenyataan secara terbuka.

Metode

Instrumen

Penelitian ini mengkaji satu variabel yaitu *self compassion*. *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Aspek-aspek dari *self compassion* terdiri dari; *self kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolasi diri*, dan *Mindfulness vs over identification*. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data berupa alat ukur skala *self compassion* yang dibuat oleh Kristin D. Neff yang memperkenalkan mengenai konsep ini. Skala *self compassion* terdiri dari 26 item yang didasarkan pada 6 faktor teori *self compassion*.

Table 1

Kisi-Kisi Soal

No	Aspek	Indikator	No Soal
1.	<i>Self Kindness</i>	A. Peduli pada diri sendiri	1,16
		B. Simpati pada diri saat mengalami kegagalan	8, 7, 26
2.	<i>Self Judgement</i>	A. Menyalahkan diri sendiri	2, 17, 22
		B. Melakukan penilaian terhadap diri	3, 18
3.	<i>Common Humanity</i>	A. Menyadari kesulitan yang dialami oleh diri, dialami juga dengan orang lain	4,10
		B. Meyakini bahwa masalah merupakan tantangan hidup yang harus dijalani	12,13
4.	Isolasi diri	A. Meyakini dirinya punya banyak kekurangan	9, 14
		B. Meyakini hanya dirinya punya masalah	5, 19
5.	<i>Mindfulness</i>	A. Mampu mengendalikan emosi	6, 23
		A. Mampu menerima pikiran dan perasaan yang dialami	24, 25
6.	<i>Over-identification</i>	A. Terlalu fokus pada permasalahan	15, 21
		B. Menyangkal permasalahan	11, 20

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh Kristin D Neff (2012) skala *self compassion* mendapatkan skor 0.92. untuk menguji validitas konstruk, koefisien korelasi pearson dihitung antara SCS dan skala lain yang mengukur konstruk serupa. Seperti yang diharapkan, SCS ditemukan memiliki korelasi negative yang signifikan dengan sub skala *self criticism* $r = -.65$, $p < .01$, korelasi positif yang signifikan dengan skala keterhubungan social $r = .41$, $p < .01$, dan korelasi positif yang signifikan dengan ketiga sub skala *trait-meta mood: attention*, $r = .11$, $p < .05$, *Clarity* $r = .43$, $p < .01$ dan *repair*, $r = .55$, $p < .01$.

Skoring dilakukan dengan cara memberikan nilai pada masing-masing item *favourable* dan *unfavourable*. Dimana penilaian untuk item *favourable* bergerak dari 1 - 5 sedangkan untuk item *unfavourable* bergerak dari 5 – 1. Item *favourable* terdapat pada soal nomor 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 16, 23, 24, 25, 26 dan *unfavourable* soal nomor 2, 3, 5, 9, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22.

Uji Coba

Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah SMA swasta di kota Palembang, teknik pengambilan sampel yaitu random. Peneliti menyebarkan skala dengan menggunakan program *google form*. Siswa diminta untuk mengisi identitas pribadi terlebih dahulu, setelah itu mengisi skala *self compassion*. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 55 siswa.

Analisis

1. Validitas: Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi menggunakan penilaian butir soal *expert judgement* yang dilakukan oleh 3 orang. Selanjutnya hasil penilaian tersebut diolah dengan program Excell validitas isi dari Aiken's dan validitas isi dari Gregory.
2. Reliabilitas: Cara estimasi reliabilitas pada penelitian ini yaitu pengujian satu kali (*single trait method*). Dalam pengujian satu kali seperangkat instrument diberikan kepada sekelompok subjek satu kali, lalu dengan cara tertentu diestimasi reliabilitas instrument tersebut. metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode alfa (*Cronbach*) dengan menggunakan program SPSS 23.
3. Analisis Faktor

Hasil dan Pembahasan

Validitas Instrumen

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui *professional judgement* (Azwar, 2011). Instrumen ini dinilai oleh 3 orang yang memberikan penilaiannya pada skala *self compassion*. Hasil validitasi isi dari Aiken V menunjukkan skor keseluruhan rata-rata yaitu 0,788 yang berarti skala *self compassion* memiliki validitas isi yang baik.

Reliabilitas Instrumen

Hasil uji validitas selanjutnya item soal yang valid dilakukan pengujian reliabilitas. Metode pengujian reliabilitas yang digunakan yaitu metode alfa (*Cronbach*) dengan program SPSS 23. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0.739. hasil tersebut menunjukkan skala *self compassion* dapat dikatakan reliabel.

Table 2
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.739	26

Berdasarkan hasil uji coba, korelasi item total bergerak dari skor -0,237 hingga 0.565. Dari 26 item diperoleh sebanyak 17 item yang valid dengan korelasi item total > 0.20 (2,3,4,5,6,7,8,13,14,18,19,20,22,23,24,25,26) item ini bisa langsung digunakan tanpa revisi. Sedangkan nomor (1,9,10,11,12,15,16,17) bisa digunakan namun harus direvisi terlebih dahulu karena memperoleh korelasi item total < 0.20 dan ada beberapa item yang memiliki harga (-) sehingga item ini harus diganti dan diujicobakan kembali sebelum digunakan.

Analisis Faktor

1. Identifikasi kecukupan data (validitas) dan korelasi antar variabel (reliabilitas)

Kecukupan data dapat diidentifikasi melalui nilai Kaiser-Meyer-Olkin MSA (KMO-MSA). Nilai tersebut diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS 23. Berdasarkan table diatas skor KMO-MSA sebesar $0.688 > 0,50$ dan nilai $sig = 0.000$, karena $sig < 0.05$ maka analisis faktor terpenuhi dan dapat dianalisis lebih lanjut.

Table 3
KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.688
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square	346.793
Df	136
Sig.	.000

2. Penentuan banyak faktor

Untuk menentukan banyaknya faktor yang terbentuk dari variabel-variabel yang tersisa dapat ditentukan dengan nilai *eigenvalue*. berdasarkan table, dapat dilihat terdapat 5 komponen (faktor) yang mempunyai skor *eigenvalue* lebih dari 1 (satu). Analisis faktor skala *self compassion* menunjukkan bahwa dari ketiga faktor yang melandasi konstruk ini bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar antara 26,364% – 6,331%. Terdapat 5 komponen menyumbang sebanyak 66,079% varians dari seluruh varian asli. Maka dapat disimpulkan terdapat 5 faktor yang terbentuk dari analisis ini.

Tabel 4
Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.482	26.364	26.364	4.482	26.364	26.364	3.276	19.269	19.269
2	2.714	15.964	42.329	2.714	15.964	42.329	2.593	15.255	34.525
3	1.518	8.927	51.256	1.518	8.927	51.256	1.990	11.708	46.232
4	1.444	8.492	59.748	1.444	8.492	59.748	1.817	10.690	56.922
5	1.076	6.331	66.079	1.076	6.331	66.079	1.557	9.157	66.079
6	.934	5.494	71.573						
7	.870	5.118	76.691						
8	.742	4.367	81.059						
9	.579	3.404	84.463						
10	.487	2.864	87.327						
11	.444	2.614	89.941						
12	.425	2.502	92.443						
13	.370	2.179	94.621						
14	.326	1.918	96.539						
15	.265	1.557	98.096						
16	.219	1.288	99.385						
17	.105	.615	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

3. Melakukan rotasi faktor

Faktor yang berkorelasi yaitu yang memiliki skor diatas 0,30 yang dianggap cukup kuat berkorelasi. Berdasarkan hasil *rotated component matrix* faktor 1 item 23,24, dan 25, faktor 2 item 2,3,18,14, dan 5, dan faktor 3 item 7 dan 26. Sedangkan untuk faktor 4 dan 5 tidak memenuhi karena dalam 1 faktor minimal 2 item yang berdekatan atau dalam aspek yang sama.

Tabel 5
Rotated Component Matrix^a

	Component				
	1	2	3	4	5
a8	.279	.378	.467	.371	-.069
a26	.554	-.099	.524	-.148	-.249
a7	.231	.049	.841	.098	.151
b2	.284	.523	-.113	.020	.548
b22	-.061	.317	.261	.636	.154
b18	-.142	.653	.142	-.180	-.196
b3	-.014	.710	.050	.242	-.051
c4	.729	.114	-.015	.233	-.146
c13	.417	.208	.000	.105	-.690
d14	-.021	.767	.280	.054	.237
d5	.355	.644	-.288	.229	.169
d19	.057	.148	-.022	.411	.613

e6	.175	.220	.635	.301	-.214
e23	.705	-.038	.181	-.162	.177
e24	.827	-.003	.223	-.012	-.215
e25	.822	.022	.184	.196	.136
f20	.101	-.056	.078	.841	.031

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 14 iterations.

Proses adaptasi pada tes ini terdapat beberapa kelemahan yaitu adaptasi ini merupakan studi pendahuluan dalam menguji validitas dan reliabilitas alat ukur, maka pada pengujian validitas dan reliabilitas ini hanya pengujian setelah dilakukannya proses penterjemahan. Belum ada revisi atau perbaikan pada item yang memiliki korelasi item rendah. Disarankan studi lanjutan untuk merivisi dan menguji kembali skala *self compassion* ini. Uji coba skala dengan adaptasi tidak dapat dilakukan dengan sekali uji coba (*single trait*), tetapi perlunya diadakan ujicoba berkali-kali untuk mendapatkan skala yang baku sesuai dengan konsep dari skala asli yang diadaptasi. Penelitian ini hanya menguji validitas dan reliabilitasnya, belum dilakukan revisi dan uji coba.

Para ahli psikometrika telah menetapkan beberapa kriteria penting bagi setiap alat ukur psikologi untuk dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik, yaitu mampu menghasilkan data dan memberikan informasi yang akurat (Azwar, 2022). Kriteria tersebut diantaranya valid, reliabel, objektif, standar, ekonomis, dan praktis.

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui *professional judgement* (Azwar, 2019). Instrumen ini dinilai oleh 3 orang yang memberikan penilaiannya pada skala *self compassion*. Validasi ini mengukur sejauhmana item-item tes mewakili komponen dalam keseluruhan kawasan objek yang akan diukur dan item-item tes mencerminkan ciri perilaku yang akan diukur. Hasil validasi isi dari Aiken V menunjukkan skor keseluruhan rata-rata yaitu 0,788 dan uji coba validitas isi dari Gregory menunjukkan skor rata-rata 0.833 yang berarti skala *self compassion* telah valid.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0.739. hasil tersebut menunjukkan skala *self compassion* dapat dikatakan reliabel. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas, namun dalam pengukuran psikologi untuk koefisien 1,00 tidak pernah ditemui (Azwar, 2011). Korelasi item total bergerak dari skor -0,237 hingga 0.565. Dari 26 item diperoleh sebanyak 17 item yang valid dengan korelasi item total > 0.20 (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26) item ini bisa langsung digunakan tanpa revisi. Sedangkan nomor (1, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17) bisa digunakan namun harus direvisi terlebih dahulu karena memperoleh korelasi item total < 0.20 dan ada beberapa item yang memiliki harga (-) sehingga item ini harus diganti dan diujicobakan kembali sebelum digunakan.

Skala self compassion yang disusun terdapat enam indikator setelah dilakukan analisis faktor skala self compassion menunjukkan bahwa dari kelima faktor yang melandasi konstruk ini bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar antara 6,331% - 26,364%. Secara keseluruhan faktor tersebut mampu mengungkap konstruk skala self compassion sebesar 66,079 %. Kelima faktor tersebut terungkap dalam beberapa butir soal yaitu (1) faktor *Mindfulness* memberikan sumbangan terhadap konstruk sebesar 26,364% dan terungkap dalam 3 butir soal. (2) faktor *self judgement* dan isolasi diri memberikan sumbangan terhadap konstruk sebesar 15,964 % dan terungkap dalam 5 butir soal. (3) faktor *self kindness* memberikan sumbangan terhadap konstruk sebesar 8.927 % dan terungkap dalam 3 butir soal . (4) faktor *over identification* sebesar 8,492 % dan terungkap dalam 2 butir soal, (5) faktor isolasi diri sebesar 6,331 % dan terungkap dalam 2 butir soal.

Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa tidak semua item berada pada faktor yang telah direncanakan dan terdapat satu faktor yang gugur pada awalnya terdapat enam faktor setelah dilakukan analisis faktor terdapat lima faktor. Hal ini berkaitan dengan interpretasi subjek terhadap skala yang diterima, skala ini merupakan adaptasi sehingga terdapat kecenderungan dari salah pemaknaan terhadap indikator atau item skala.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data dapat dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut: 1) berdasarkan hasil uji coba validitas isi dari Aiken V menunjukkan skor 0.788 dan uji coba validitas isi dari Gregory menunjukkan skor rata-rata 0.833, dari kedua uji coba tersebut skala *self compassion* valid. 2) berdasarkan hasil uji coba Reliabilitas diperoleh korelasi item total bergerak dari skor -0,237 hingga 0.565. Dari 26 item diperoleh sebanyak 17 item yang valid dengan korelasi item total > 0.20 (2,3,4,5,6,7,8,13,14,18,19,20,22,23,24,25,26) item ini bisa langsung digunakan tanpa revisi. Sedangkan nomor (1,9,10,11,12,15,16,17) bisa digunakan namun harus direvisi terlebih dahulu karena memperoleh korelasi item total < 0.20 dan ada beberapa item yang memiliki harga (-) sehingga item ini harus diganti dan diujicobakan kembali sebelum digunakan. Reliabilitas skala *self compassion* diperoleh sebesar 0,739, reliabilitas ini termasuk cukup baik. Bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar berkisar antara 6,331% - 26,364% terdapat 5 komponen tersebut menyumbang sebanyak 66,079%.

References

- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Briggs, D. C. (2026). Psychometrics. In *The Palgrave Encyclopedia of Theoretical and Philosophical Psychology* (pp. 1–8). Springer.
- Cababie, M., & Etchezahar, E. (2023). Adaptation and validation of the Self-Compassion Scale (SCS) in an Argentine context. *Current Psychology*, 42(15), 12777–12794.
- Deniz, M. E., Satıcı, S. A., Doenyas, C., & Caglar, A. (2022). Self-Compassion Scale for Youth: Turkish adaptation and exploration of the relationship with resilience,

- depression, and well-being. *Child Indicators Research*, 15(4), 1255–1267.
- Ford, M., Rothmann, S., & van Zyl, L. (2025). Psychometric validation of the self-compassion scale and the link of self-compassion to managerial flourishing in South Africa. *BMC Psychology*, 13(1), 597.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2022). Deconstructing self-compassion: How the continued use of the total score of the self-compassion scale hinders studying a protective construct within the context of psychopathology and stress. *Mindfulness*, 13(6), 1403–1409.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218.
- Rakhimov, A., Realo, A., & Tang, N. K. Y. (2023). The self-compassion scale: Validation and psychometric properties within the exploratory structural equation modeling framework. *Journal of Personality Assessment*, 105(3), 422–435.
- Suryabrata, S. (2013). *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo Persada.
- von Boros, L., Möhring, A., Göritz, A. S., Lieb, K., Wessa, M., Tüscher, O., & Schäfer, S. K. (2025). Validation of the state self-compassion scale in a German sample and its relations to psychological Well-being and mental health. *Mindfulness*, 16(10), 3010–3026.