

## **PENGEMBANGAN ALAT UKUR *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA**

***Development of Self Compassion Measuring Tools for Students College***

**Denada Martantri<sup>1</sup>, Kezia Safa Andrena<sup>2</sup>, Nadia Khoerunnisa<sup>3</sup>, Rafi Faishal Arij<sup>4</sup>, Sabila Ar Rifqi<sup>5</sup>, Tazkiyah Aulia Fatimah<sup>6</sup>**

<sup>1-6</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati  
Jalan A.H Nasution No. 105, Bandung.

Pos-el: martantridenada@gmail.com<sup>1</sup>, keziasafaa@gmail.com<sup>2</sup>,  
nadiakhoerunnisa34@gmail.com<sup>3</sup> rafifaishal09@gmail.com<sup>4</sup>, sabilarifqi02@gmail.com<sup>5</sup>,  
tazkiyaulia8@gmail.com<sup>6</sup>

---

### ***ABSTRACT:***

*In the transition phase of late adolescence to early adulthood, students are required to accept and control the negative emotions they experience for the problems that arise. In that case, this research wants to see how the scale created can measure self-compassion in students. This research focuses on developing a self-compassion measurement tool for students. The methods used in this research are quantitative methods and reading literature. The research sample obtained using non-probability sampling method with purposive sampling technique. The results of this study obtained 15 items which became the final item with a Likert-scaled model and equipped with concurrent validity analysis against other overlapping scales. This Self Compassion scale shows a significant correlation with the Academic Integrity scale. Then the validity and reliability values obtained are quite large, namely 0.88 and 0.84. It was found that the development of a self-compassion measuring instrument is a valid and reliable measuring instrument in measuring student self-compassion.*

***Keywords:***

*college student,  
measurement tools  
development, self-  
compassion.*

---

## ABSTRAK:

---

**Kata kunci:**

Mahasiswa, Pengembangan alat ukur, Belas kasih diri.

Pada fase transisi usia remaja akhir hingga dewasa awal, mahasiswa dituntut untuk menerima dan mengontrol emosi negatif yang dialaminya atas permasalahan yang muncul. Dalam hal itu penelitian ini ingin melihat bagaimana skala yang dibuat dapat mengukur belas kasih diri pada mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada pengembangan alat ukur belas kasih diri yang dilakukan kepada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dan literatur bacaan. Sampel penelitian yang didapat menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini diperoleh 15 item yang menjadi item final dengan model penskalaan Likert dan dilengkapi dengan analisis validitas konkuren terhadap skala lain yang beririsan. Skala *Self Compassion* ini menunjukkan korelasi yang signifikan dengan skala Integritas Akademik. Kemudian Nilai validitas dan reliabilitas yang didapat cukup besar yaitu 0.88 dan 0.84. Didapatkan pengembangan alat ukur *self-compassion* merupakan alat ukur yang valid dan reliabel dalam mengukur *self-compassion* pada mahasiswa.

---

**PENDAHULUAN**

Sejatinya hidup manusia itu dinamis yang akan terus mengalami perubahan. Individu yang baru menempuh masa perkuliahan akan merasakan perubahan yang banyak dalam hidupnya (Santrock, 2007). Hal ini disebabkan individu tersebut mengalami masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Pada masa dewasa dini juga sering disebut dengan masa transisi yang awalnya ketergantungan menuju kemandirian, diawali dengan kemandirian dibidang ekonomi, mempunyai kebebasan

memilih masa depan yang menurutnya lebih realistik. Oleh karena itu, banyak sekali tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa seperti tuntutan dalam bidang akademik, sosialisasi, dan adaptasi dengan lingkungan barunya baik itu lingkungan dalam kampus maupun lingkungan luar kampus.

Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (AKUA) pada tahun 2006 melakukan penelitian dengan partisipan lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa

banyak yang merasakan bahwa dirinya tidak mempunyai harapan, merasakan lelah bahkan sampai kewalahan dengan semua yang harus mereka lakukan, merasakan kelelahan mental, merasa sedih, bahkan juga ada yang sampai merasa depresi. Menurut Santrock (2007) hal ini adalah sesuatu yang wajar dirasakan oleh mahasiswa. Akan tetapi, ACHA-NCH (*Association-National College Health Assessment*) mengadakan penelitian tahun 2011 yaitu meliputi ekspedisi mahasiswa tingkat ke 2 hingga tingkat ke 4 yang tersebar di institusi di Amerika, memperoleh hasil 30% mahasiswa mengalami tekanan sampai mahasiswa tersebut tidak tahu ingin melakukan apa.

Ketika memasuki era pandemi Covid-19, semua aktivitas termasuk di bidang pendidikan harus dilakukan secara *online*, karena adanya peraturan dari pemerintah yaitu untuk mengurangi mata rantai penyebaran virus Covid-19. Intensitas manusia dalam berinteraksi pun berkurang. Hal ini menyebabkan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat terpenuhi seutuhnya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, ada 5 kebutuhan dalam diri manusia yang harus terpenuhi, salah satunya yaitu kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang (*social needs*). Permasalahan dapat timbul karena kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi. Hal ini yang kemudian dialami oleh seluruh kalangan termasuk mahasiswa.

Banyak masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa di era pandemi antara lain yaitu, merasakan kecemasan. Kecemasan ini dibuktikan dengan seputih studi yang menemukan adanya dampak psikologis. Masalah kecemasan ini pada mahasiswa di era pandemik bisa berpengaruh sebesar 11%, 28%, dan 17%. Pemicu munculnya kecemasan psikologis ini menurut penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Hartono (2017) yaitu pada masa pandemik mahasiswa pascasarjana yang jauh dari keluarga, orang terdekat, dan memiliki keterbatasan akses luar kota mengalami kecemasan pada dirinya. Kecemasan adalah seseorang yang merasakan adanya kegelisahan dan ketegangan diikuti dengan tidak mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah tersebut atau bisa dikatakan juga orang tersebut merasakan tidak aman. Perasaan ini pada umumnya adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat memunculkan perubahan dalam bidang fisiologis dan psikologis seseorang. Individu akan mempunyai perasaan cemas ketika ia tidak siap dalam menghadapi tekanan atau ancaman (Taylor, 1953). Seperti dalam Hilgard (1983: 12) mengatakan bahwa kecemasan memiliki gejala: khawatir, takut, dan gelisah. Itu semua dapat dirasakan di tingkat yang berbeda.

Menurut Winarno (2012) dalam (Aisyah, 2013) mahasiswa merupakan agen perubahan sosial yang tercantum dalam Tri Dharma perguruan tinggi. Dengan demikian,

mahasiswa dituntut untuk mandiri menghadapi setiap permasalahan yang ada. Di sini lah rasa belas kasih terhadap diri (*self compassion*) dibutuhkan.

Neff (2003b) mengatakan dalam jurnalnya mengenai belas kasih diri (*self compassion*) yaitu keadaan dimana seseorang dapat terbuka dan menerima kekurangannya, penderitaannya serta kegalannya, tidak menghakimi rasa sakit, dan menyadari bahwa yang terjadi saat ini merupakan hal yang wajar dan pasti dialami oleh setiap orang.

Seseorang yang dapat menerima dirinya dan dapat mengubah pikiran negatifnya menjadi sesuatu yang positif akan membentuk pribadi yang percaya diri, bersyukur, dan dapat menerima dirinya sendiri (Neff, 2009). Sikap tersebutlah yang bisa kita sebut dengan berbelas kasih kepada diri sendiri atau *self compassion*. Sumber yang menjadi masalah besar dalam hidup seseorang adalah ketika mereka tidak mampu untuk menerima takdirnya dan seseorang tidak akan berkembang jika orang tersebut tidak dapat menerima takdir, masalah, dan apa yang ada pada dirinya sendiri.

Neff (2003) mengatakan bahwa *self compassion* dapat dilihat sebagai suatu cara pengendalian atau mengontrol emosi yang berguna, terutama pada *coping* dan regulasi emosi seseorang terhadap perasaan yang menyedihkan dan tidak bisa dihindari.

Halim (2015) mengatakan bahwa emosi-emosi negatif yang

berkepanjangan dan tanpa ada penyelesaian akan menjadikan individu tersebut sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Hal tersebut dapat diatasi ketika individu dapat menerima segala kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi padanya. Memiliki sikap belas kasih (*self compassion*) dapat menjadi gerbang awal dalam mengatasi permasalahan tersebut. Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki tiga dimensi. Tiga dimensi tersebut yaitu: kebaikan diri (*self-kindness*), kemanusiaan (*common humanity*), dan kesadaran (*mindfulness*).

Pada dimensi kebaikan diri (*self-kindness*) melibatkan kemampuan untuk menerima ketidaksempurnaan, kegagalan dan kesalahan diri sendiri. Selain itu, berusaha menenangkan dan memberikan perhatian pada diri sendiri saat mengalami keterpurukan, tidak memberikan penilaian buruk, bersikap dingin, dan meremehkan diri sendiri serta tidak fokus pada kelemahan dan kegagalan diri sendiri. Selanjutnya, pada dimensi kemanusiaan (*common humanity*) melibatkan kemampuan menyadari bahwa manusia itu tidak sempurna, bisa gagal atau melakukan kesalahan, tidak merasa terisolasi atau terputus dari dunia sekitar ketika mengalami kegagalan, kemudian tidak menyalahkan orang lain atau keadaan di saat ada yang salah pada dunia luar. Adapun pada dimensi ke tiga, yaitu kesadaran (*mindfulness*) melibatkan kemampuan untuk

menerima berbagai pengalaman dengan ketenangan hati, tidak melarikan diri dengan mendramatisir apa yang sedang terjadi pada diri, dan melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas.

Pada tahun 2010 Akin melakukan penelitian mengenai *self compassion* terhadap mahasiswa. Dalam penelitian tersebut mengungkap bahwa adanya hubungan negatif antara *self compassion* dengan *loneliness*. Ini mempunyai arti bahwa jika seseorang mempunyai *self compassion* yang semakin tinggi maka *loneliness* yang dirasakan orang tersebut akan semakin rendah. Hal ini, lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa komponen *self compassion* yang secara negatif berhubungan dengan *loneliness* adalah *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Selain itu, Werner dkk pada tahun 2012 melakukan penelitian mengenai *Social Anxiety Disorder* terhadap suatu populasi individu. Hasil dari penelitian menjelaskan bahwa secara umum tingkat kecemasan sosial tidak ada hubungannya dengan *self compassion* yang rendah. Hasil penelitian Hutchison dkk juga dapat menjelaskan dari hasil penelitian ini tentang dampak dari *self compassion* terhadap *relationship* pada mahasiswa. Secara positif ada hubungan antara *relationship satisfaction* dengan *self compassion*, akan tetapi tidak berhubungan dengan *relationship attitudes*. Hal ini menunjukan bahwa *self compassion* yang semakin tinggi maka kepuasan terhadap hubungan juga akan

semakin tinggi, tetapi tidak berhubungan dengan sikap seseorang terhadap hubungan yang sedang dijalani.

Menurut studi yang dilakukan oleh Neff dikemukakan adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion*, salah satu faktornya adalah jenis kelamin. Pria lebih memiliki nilai *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. Wanita lebih sering terbawa emosi negatif, menyalahkan masa lalu, memberikan kritik untuk dirinya sendiri, merasa bahwa dirinya tidak mempunyai siapa-siapa saat menghadapi masalah, dan lebih sering menyalahkan keadaan.

Ketika seseorang mampu menumbuhkan sikap berbelas kasih kepada dirinya atau yang disebut dengan *self compassion* maka hal itu dapat menjadi langkah awal untuk dirinya mampu mengubah emosi negatif dalam dirinya menjadi emosi yang positif (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015).

Dengan demikian, penelitian ini berfokus untuk mengembangkan alat ukur *self compassion* yang terlebih dahulu sudah dilakukan oleh Neff tahun 2003 lalu dikembangkan oleh Sugiarto dkk pada tahun 2020. Dilakukannya pengembangan alat ukur ini untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel. Selain itu, pengembangan instrumen ini bertujuan untuk menghasilkan modifikasi yang tidak bias sehingga dapat diketahui bagaimana *self*

*compassion* pada mahasiswa di era pandemik Covid-19.

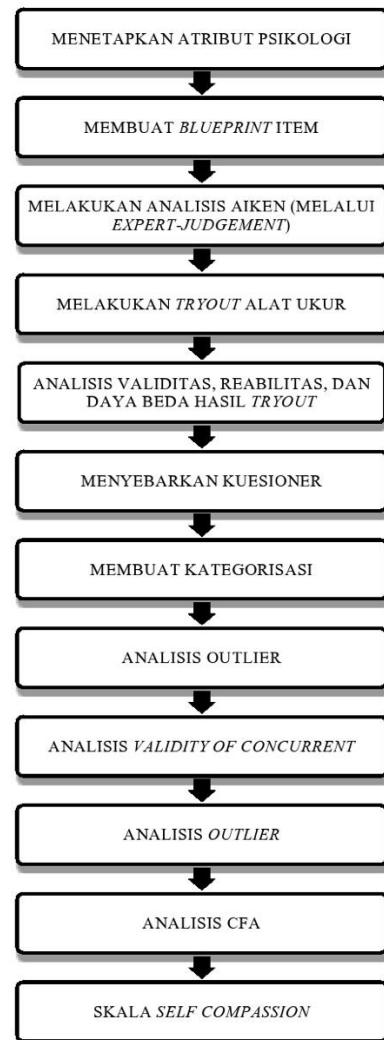
Penelitian ini juga menggunakan analisis *validity of concurrent*. Validitas ini dianalisis dengan cara hasil tes yang disusun dikorelasikan dengan skor tes yang lain (yang berbeda jenisnya). Tolok ukur pada validitas ini adalah hasil dari skor tes yang tidak sejenis diberikan asumsi mampu memberikan cerminan untuk aspek perilaku yang sedang dikembangkan tesnya, tetapi dilakukan dalam waktu yang sama atau hampir bersamaan.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dan studi *literatur* dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel dipilih sesuai dengan kriteria dan tujuan yang dibutuhkan oleh peneliti. Kriteria yang digunakan oleh peneliti, yaitu mahasiswa/i aktif dan berusia 17-25 tahun. Lalu penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google formulir* yang disebarluaskan langsung oleh peneliti melalui media *instagram*, *twitter*, dan *whatsapp* sehingga didapatkan responden sebanyak 418 responden yang memenuhi kriteria tersebut.

Pengembangan skala belas kasih diri (*Self-Compassion*) dilakukan dengan penggabungan langkah penyusunan skala dari Azwar (2009). Ada 12 langkah atau tahapan yang dilakukan untuk menyusun skala tersebut yaitu : (1) penetapan konstruk psikologis, (2)

pendefinisian konsep, (3) operasionalisasi konsep, (4) menetapkan format stimulus, (5) penulisan item, (6) review, (7) uji coba alat ukur, (8) analisis item, (9) seleksi item, (10) proses validasi, (11) pengujian reliabilitas, dan (12) format final. Oleh karena, skala belas kasih diri (*self compassion*) ini merupakan atribut yang didapatkan berdasarkan hasil literatur maka dalam hal ini peneliti juga melakukan pengkategorisasian dan uji *confirmatory factor analysis (cfa)*.



Gambar 1. Tahapan Penyusunan Skala

Tahap pertama, peneliti menentukan konstruk belas kasih terhadap diri. Penentuan ini dilakukan melalui studi literatur yang dilakukan peneliti. Hasil studi literatur, peneliti menggunakan tiga dimensi belas kasih pada diri (*self compassion*), yaitu *self kindness* atau berbuat baik kepada diri sendiri, *common humanity* yaitu menyadari bahwa manusia tidak sempurna, dan *mindfulness* yaitu menerima berbagai pengalaman dengan ketenangan hati.

#### Common Humanity

Menyadari bahwa manusia itu tidak sempurna, bisa, gagal, dan bisa melakukan kesalahan

21,22,23,24,25

Tidak merasa terisolasi dan terputus dari dunia sekitar ketika mengalami kegagalan

26,27,28,29,30

Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan saat ada yang salah pada dunia luar

31,32,33,34,35

Tabel 1: Blueprint Awal

Aspek	Indikator	Item	
<i>Self Kindness</i>	Menerima ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesalahan diri sendiri	1,2,3,4,5	
			<i>Mindfulness</i>
	Berusaha menenangkan dan memberikan perhatian pada diri sendiri saat mengalami keterpurukan	6,7,8,9,10	Mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif negatif, atau netral
			36,37,38,39,40
	Tidak memberikan penilaian buruk, bersikap dingin, dan meremehkan diri sendiri	11,12,13,14,15	Tidak melarikan diri dengan mendramatisir tentang apa yang sedang terjadi pada diri sendiri
			41,42,43,44,45
	Tidak fokus pada kelemahan dan kegagalan diri sendiri	16,17,18,19,20	Melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas
			46,47,48,49,50

Tahap selanjutnya, peneliti menjabarkan tiga dimensi tersebut menjadi 10 indikator. Item belas kasih diri di tahap awal penyusunan terdiri dari 50 item. Adapun format respon skala terdiri dari lima pilihan yang diberi 1 (Sangat Tidak Setuju (STS)), 2

(Tidak Setuju(S)), 3 (Netral), 4 (Setuju), dan 5 (sangat setuju).

Kemudian, Melakukan uji analisis validitas isi (*content validity*). Item dinilai oleh *expert-judgement* untuk mengetahui apakah sesuai antara indikator dengan perilaku yang diukur. (Allen & Yen, 1979; Azwar, 2015). Lalu untuk mengetahui kesesuaian item dengan indikator, para *rater* atau *expert-judgement* melakukan penilaian berdasarkan lima kategori rating dimulai dari sangat tidak relevan (1) hingga sangat relevan (5). Hasil penilaian rater kemudian dihitung untuk mendapat indeks Aiken's V.

Dilanjutkan dengan melakukan uji coba (*try out*) pada subjek yang memiliki kesesuaian dengan kriteria pada penelitian ini. Pada tahap ini, responden diminta untuk membaca dan mengerjakan skala dengan seksama. Uji coba ini bertujuan untuk memperbaiki item-item yang memiliki makna ambigu, sulit dipahami atau mungkin membingungkan subjek.

Berikutnya, peneliti melakukan pengujian lapangan atau penelitian langsung sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dengan tujuan untuk dapat menyeleksi item

Setelah itu dilakukan seleksi item berdasarkan nilai validitas, reliabilitas, daya beda, dan melihat outlier.

Kemudian dilakukan analisis *validity of concurrent* dengan tujuan untuk melihat nilai korelasi antara skala *self compassion* dengan skala *Integritas*.

Terakhir, peneliti melakukan analisis *confirmatory factor analysis* (CFA) sebagai uji alat tes *self compassion*,

untuk mengetahui apakah model pengukurannya sudah sesuai dengan perumusan teori asal atau tidak. Kemudian untuk melihat hasil skor tes sudah layak atau fit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam tahapannya, peneliti menentukan objek atau konstruk psikologis yang akan diteliti dan menjadi alat ukur melalui literatur bacaan. Dari hasil literatur tersebut peneliti memutuskan menggunakan atribut psikologis belas kasih diri (*self compassion*) yang mengacu pada *grand theory* yang dicetuskan oleh Neff dengan menggunakan tiga dimensi dari Neff (2003b). Tiga dimensi tersebut yaitu: kebaikan diri (*self-kindness*), kemanusiaan (*common humanity*), dan kesadaran (*mindfulness*). Kemudian dalam menyusun definisi operasional mengenai konstruk psikologis yang akan diukur, peneliti menggunakan pendekatan Tipe C dari Tuckman (1978).

Dalam menentukan format stimulus, peneliti menggunakan model penskalaan *likert*. *Skala likert* merupakan skala penelitian yang digunakan untuk mengukur sikap atau pendapat. Adapun menurut Azwar (2009) Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam pengukuran yang menggunakan alat ukur berbentuk kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset-riset survey. Adapun format respon skala terdiri dari lima pilihan yang

diberi, diantaranya: 1 (Sangat Tidak Setuju (STS)) hingga 5 (Sangat Setuju (SS)).

### Validitas Aiken

Peneliti melakukan validitas isi dengan melibatkan 6 rater yang memenuhi kriteria minimal telah lulus menempuh pendidikan S1 Psikologi dalam pengujian validitas isi. Dari analisis yang diperoleh, didapatkan hasil 36 item lolos dari 50 item. Item yang dapat dikategorikan lolos dalam uji validitas aiken jika nilai Aiken's V ( $> 0,79$ ) dengan taraf signifikan atau *probabilitas* sebesar 5% atau 0,05. Berikut hasil perhitungan dalam tabel

Tabel 2: Hasil Validitas Aiken

Item	Nilai Aiken's V	Keterangan
1	0,888888889	Lolos
2	0,791666667	Lolos
3	0,875	Lolos
4	0,75	Gugur
5	0,875	Lolos
6	0,75	Gugur
7	0,833333333	Lolos
8	0,833333333	Lolos
9	0,833333333	Lolos
10	0,75	Gugur
11	0,791666667	Lolos
12	0,75	Gugur
13	0,875	Lolos
14	0,75	Gugur
15	0,791666667	Lolos
16	0,708333333	Gugur
17	0,875	Lolos
18	0,791666667	Lolos
19	0,875	Lolos
20	0,833333333	Lolos
21	0,875	Lolos
22	0,833333333	Lolos
23	0,791666667	Lolos

24	0,708333333	Gugur
25	0,875	Lolos
26	0,833333333	Lolos
27	0,791666667	Lolos
28	0,75	Gugur
29	0,75	Gugur
30	0,75	Gugur
31	0,708333333	Gugur
32	0,833333333	Lolos
33	0,833333333	Lolos
34	0,833333333	Lolos
35	0,791666667	Lolos
36	0,75	Gugur
37	0,833333333	Lolos
38	0,875	Lolos
39	0,833333333	Lolos
40	0,875	Lolos
41	0,708333333	Gugur
42	0,791666667	Lolos
43	0,708333333	Gugur
44	0,75	Gugur
45	0,791666667	Lolos
46	0,791666667	Lolos
47	0,75	Gugur
48	0,833333333	Lolos
49	0,833333333	Lolos
50	0,791666667	Lolos

Dari 50 item yang dikonstruksi oleh peneliti terdapat 14 item yang tidak memenuhi syarat Aiken yang valid yaitu dengan nilai  $< 0.79$ , yakni item 4, 6, 10, 12, 14, dan 16 yang mengukur dimensi *self kindness*. Lalu item 24, 28, 29, 30, dan 31 yang mengukur dimensi *common humanity*.

dan yang terakhir item yang tidak valid yaitu item 36, 41, 42, 43, 44, dan 47 yang mengukur dimensi *mindfulness*.

### Uji daya beda, validitas, dan reliabilitas

Setelah melakukan *tryout* kepada subjek yang memiliki kriteria yang

sama dengan penelitian ini, yaitu mahasiswa/i yang aktif dan berusia 17-25 tahun. Diperoleh sebanyak 73 responden.

Selanjutnya data yang didapatkan dianalisis melalui software SPSS dengan cara menguji daya beda atau daya diskriminasi item. Adapun kriteria daya diskriminasi item berkorelasi lebih dari ( $> 0.3$ ).

Setelah itu, peneliti melakukan proses kompilasi pertama (seleksi item) dengan membuang atau merevisi item yang tidak memenuhi kriteria.

Pada item-item yang sudah terpilih dilakukan uji validitas untuk melihat sejauh mana kualitas dari suatu alat ukur. Pada tahap ini didapatkan nilai validitas sebesar 0.88.

**Tabel 3: Hasil validitas isi dan uji daya beda**

Item	Daya Beda	Validitas	Keterangan
1	0,264	.470**	Lolos
2	0,143	0,096	Gugur
3	0,342	.359*	Lolos
4	0,375	.310*	Lolos
5	0,169	0,191	Gugur
6	0,405	.609**	Lolos
7	0,459	.548**	Lolos
8	0,387	.479**	Lolos
9	0,068	0,254	Gugur
10	-0,038	-0,097	Gugur
11	0,466	.410**	Lolos
12	0,506	.515**	Lolos
13	0,219	.410**	Gugur
14	0,442	.528**	Lolos
15	0,215	0,128	Gugur
16	0,340	.338*	Lolos
17	0,504	.522**	Lolos
18	0,246	.346*	Lolos
19	0,242	0,207	Lolos
20	0,300	.385*	Lolos
21	0,233	0,188	Lolos
22	0,527	.632**	Lolos

23	0,424	.451**	Lolos
24	0,438	.512**	Lolos
25	0,523	.623**	Lolos
26	0,402	.436**	Lolos
27	0,465	.505**	Lolos
28	0,571	.664**	Lolos
29	0,342	0,295	Lolos
30	0,351	.538**	Lolos
31	0,237	0,199	Gugur
32	0,441	.522**	Lolos
33	0,436	.524**	Lolos
34	0,335	.462**	Lolos
35	0,368	.567**	Lolos
36	0,295	.429**	lolos

Pada tahap *Try Out* peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat konsistensi alat ukur yang digunakan, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0.84. Sebagaimana yang tercantum dalam tabel 4.

**Tabel 4: Hasil Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,845	36

Menurut Palupia, 2013 semakin tinggi nilai reliabilitas data maka semakin baik dan tetap (konsisten). Dalam kriteria *Cronbach's Alpha* nilai yang disarankan yaitu  $> 0.7$ , berdasarkan tabel 4 yang disajikan yaitu  $0.84 > 0.7$  maka hasil nya reliabel.

Dari data tersebut diperoleh hasil sebanyak 10 item dinyatakan tidak, lolos yaitu pada item 1,2,5,8,9,13, yang mengukur dimensi *self kindness*, item 15,18,21 yang mengukur dimensi *common humanity*, dan item 31 yang mengukur dimensi *mindfulness*.

## Analisis Outlier

Setelah melakukan analisis pada hasil *try out*. Selanjutnya, peneliti melakukan uji lapangan yang dimulai dari hari Rabu, 8 Juni 2022 hingga Senin, 18 Juni 2022. Dari penyebaran kuesioner tersebut, didapatkan sebanyak 418 responden yang mengisi. Setelah dilakukan *screening* atau *filtrasi* terhadap data dan respon yang tersedia. Jumlah responden yang tidak melengkapi kriteria berjumlah 5 orang, sehingga akhirnya diperoleh 413 responden yang menjadi data dalam penelitian ini. Berikut di bawah ini peneliti sajikan data demografi dari 413 responden

Tabel 5: Data Demografi Responden

Variabel	$\Sigma$	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	296	71.8%
Laki-laki	117	28.2%
Usia		
17	7	1.7%
18	20	4.8%
19	114	27.3%
20	157	37.6%
21	55	13.2%
22	35	8.4%
23	13	3.1%
24	6	1.4%
25	6	1.4%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa jumlah responden terbanyak berdasarkan kategori usia berasal dari remaja akhir berusia 20 tahun dengan jumlah persentase 37.6% (terdapat 157 responden). Responden terbanyak pada kategori jenis kelamin berasal dari jenis kelamin perempuan dengan persentase 71.8% (terdapat 296 responden). Hal ini disebabkan peneliti lebih banyak menjangkau responden para mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan.

Peneliti kemudian melakukan analisis *outlier* untuk mengetahui data yang memperoleh nilai yang berbeda atau jauh sekali dengan nilai - nilai lain dalam kelompoknya.

Casewise Diagnostics <sup>a</sup>				
Case Number	Std. Residual	Self Compassion	Predicted Value	Residual
104	-3.390	80.00	106.7344	-26.73437

Gambar 2. Analisis Outlier

Dari gambar tersebut diketahui bahwa responden dengan nomor 104 yang memiliki nilai ekstrim sehingga disebut nilai yang *outlier*.

## Validitas Concurrent

Sebelum melakukan uji CFA peneliti melakukan analisis *validity of concurrent* untuk membandingkan skala *self-compassion* dengan skala integritas maka diperoleh hasil sesuai dengan gambar 3

Correlations			
		Integritas Akademik	Self Compassion
Integritas Akademik	Pearson Correlation	1	.509**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	414	414
Self Compassion	Pearson Correlation	.509**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	414	414

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

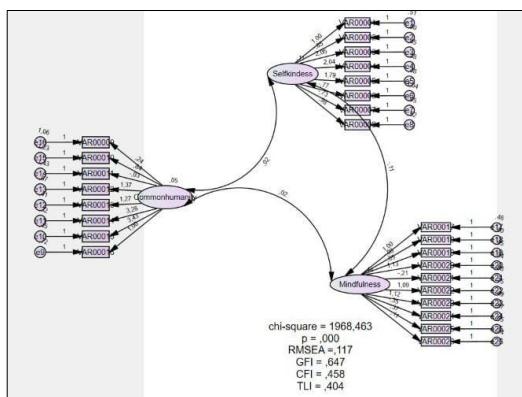
Gambar 3. Validitas Concurrent

Dari gambar 3 diketahui bahwa skala integritas dan skala *self compassion* mempunyai nilai korelasi sebesar 0.509 dengan taraf signifikansi yang tinggi ditunjukkan dengan tanda (\*\*).

## Analisis Faktor Konfirmatori

Setelah membuang data yang mempunyai nilai yang jauh berbeda

dengan nilai lainnya, peneliti pun melakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Berdasarkan teori yang digunakan, maka peneliti menggunakan model *second order*. Analisis faktor konfirmatori adalah metode analisis multivariat yang digunakan untuk menguji atau mengkonfirmasi kesesuaian model (Ghozali, 2005). Berikut ini disajikan hasil yang diperoleh dari analisis faktor konfirmatori menggunakan software AMOS.



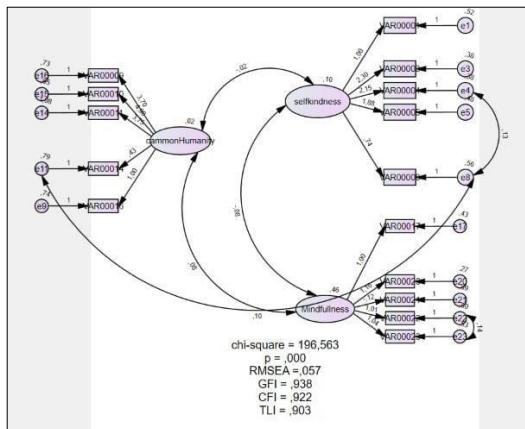
Gambar 4. Model Analisis CFA Self Compassion awal

Hasil analisis konfirmatori gambar 2 menunjukkan bahwa model pengukuran *self compassion* yang peneliti susun berdasarkan model awal yang dikonstruksi oleh Neff (2003b) diperoleh model yang belum fit dilihat dari ( $GFI = ,647$ ,  $CFI = ,458$ ,  $TLI = ,404$ ,  $RMSEA = ,117$ , dan  $p = ,000$ ). Berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh para ahli model untuk CFA awal *self-compassion* dinyatakan belum fit.

Untuk menilai model fit maka diharapkan nilai *Chi-Square* tidak signifikan ( $p\text{-value}>0.05$ ) untuk menilai model fit maka diharapkan nilai Chi-

Square tidak signifikan ( $p\text{-value}>0.05$ ). Untuk GFI (*Goodness Fit Index*) termasuk indeks kecocokan model yang sering dijadikan acuan penilaian model fit. GFI adalah indeks ketepatan model dalam menjelaskan model yang disusun. Untuk menentukan model fit berdasarkan GFI, nilai GFI diharapkan  $\geq 0.90$ . (Joreskog & Sorbom, 1993). Untuk RMSEA (*root mean square error of approximation*) menjelaskan residu yang terdapat di dalam model. Besaran nilai RMSEA yang diharapkan  $\leq 0.05$ . Nilai RMSEA  $\leq 0.05$  menandakan *close fit*, sedangkan jika nilai tersebut berada pada rentang  $0.05 < RMSEA \leq 0.08$  model masih dapat diterima sebagai model yang fit (*good fit*) (Browne & Cudeck, 1993). Dan untuk CFI dan TLI adalah nilai perbandingan model yang disusun dengan model yang ideal. Nilai yang diharapkan adalah di atas 0.90 (Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008). Pengguguran item dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan ketepatan model pengukuran (Hair dkk., 2014). Oleh karena itu, item nomor 2,6, dan 7 yang mengukur dimensi *self kindness*. Lalu item nomor 12,13, dan 15 yang mengukur dimensi *common humanity*. Terakhir item nomor 18,19, 24, 25, dan 26 yang mengukur dimensi *mindfulness* digugurkan. Hal ini, didasarkan dengan melihat *modification indices* yang mempunyai M.I. Par yang tertinggi. Setelah melakukan modifikasi diperoleh hasil  $RMSEA = ,057 \leq 0.05$ ,  $CFI = ,922 \geq 0.90$ ,  $GFI = ,938 \geq 0.90$ ,  $TLI = ,903 \geq 0.90$  yang menunjukkan model sudah sesuai dengan kriteria.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa model konstruk dapat diterima/ model konstruk FIT.



**Gambar 5. Model Analisis CFA Self Compassion final**

Kemudian dilakukan uji *confirmatory factor analysis* (CFA) diperoleh model yang fit maka didapatkan skala final self compassion yang bisa dilihat pada tabel 6

**Tabel 6: Skala Self Compassion Final**

Aspek	Indikator	Item
<b>Self Kindness</b>	Menerima ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesalahan diri sendiri	3
	Berusaha menenangkan dan memberikan perhatian pada diri sendiri saat mengalami keterpurukan	8,9
	Tidak memberikan penilaian buruk, bersikap dingin, dan meremehkan diri sendiri	11
	Tidak fokus pada kelemahan dan kegagalan diri sendiri	19

## Common Humanity

Menyadari bahwa manusia itu tidak sempurna, bisa, gagal, dan bisa melakukan kesalahan

22, 25

Tidak merasa terisolasi dan terputus dari dunia sekitar ketika mengalami kegagalan

26

Tidak menyalahkan orang lain atau keadaan saat ada yang salah pada dunia luar

33, 35

## Mindfullness

Mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif negatif, atau netral

37, 40

Tidak melarikan diri dengan mendramatisir tentang apa yang sedang terjadi pada diri sendiri

42, 44

Melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas

46

## SIMPULAN

Berdasarkan tahapan pengembangan yang dilakukan peneliti menggunakan model penskalaan *Likert* dan dilengkapi dengan analisis *validity of concurrent*, item pada skala alat ukur modifikasi *self-compassion* didapatkan 15 item yang menjadi item final. Hal ini didapat melalui beberapa tahap, diantaranya uji validitas Aikens oleh 6 rater, uji validitas konstruk dengan CFA, dan uji reliabilitas.

Dengan adanya nilai validitas sebesar 0.88 dan nilai reliabilitas sebesar 0.84, cukup membuktikan bahwa pengembangan alat ukur *self-compassion* yang merujuk pada teori Neff memiliki konsistensi dan kualitas yang dinilai cukup baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan pengembangan alat ukur *self-*

*compassion* merupakan alat ukur yang valid dan reliabel dalam mengukur *self-compassion* pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Fatihah, M. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri. *Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas III SDN Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta*, 11(2), 197.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion , Stress , and Coping*. 2, 107–118.
- Aqmarima, A. I., Fatah, H. M., Latifah, R., & Putranto, S. (2022). Analisis Problematika Pembelajaran Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Mathematics Education and Learning*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.19184/jomeal.v2i1.28795>
- Asih, W., Diri, H., Neff, K. D., & Texas, U. (2011). *Welas Asih, Harga Diri, dan Kesejahteraan*. 1, 1–12.
- Campion, M., & Glover, L. (2017). A qualitative exploration of responses to self-compassion in a non-clinical sample. *Health and Social Care in the Community*, 25(3), 1100–1108. <https://doi.org/10.1111/hsc.12408>
- Halimah, A. (2019). *Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba*. 45(45), 95–98.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- 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>
- Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 93-96.

- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhan, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- NEFF, K. (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). *Pengembangan dan Validasi Skala Mengukur Belas Kasihan*. 223–250.
- 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., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126. <http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA%20Distribution%20Tariff%20Code%20Version%206.pdf>
- Ratunuman, R. A., David, L. E. V., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 227. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31836>
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 304. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p304-314>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.

<https://doi.org/10.24854/jpu107>

Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52

<https://doi.org/10.29210/02020609>

Zahrani, N. (2016). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Self-Esteem Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 5(1).