



**PENGEMBANGAN ALAT UKUR *SELF-COMPASSION*:
TINJAUAN SISTEMATIS DAN STUDI VALIDASI**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

LISA ANGELA

705160211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**



**PENGEMBANGAN ALAT UKUR *SELF-COMPASSION*:
TINJAUAN SISTEMATIS DAN STUDI VALIDASI**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

LISA ANGELA

705160211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Lisa Angela**

NIM : **705160211**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Pengembangan Alat Ukur *Self-Compassion*: Tinjauan Sistematis dan Studi Validasi

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Lisa Angela

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Lisa Angela**

N I M : **705160211**

Alamat : **Jalan Sungai Raya Dalam, Komplek Pondok Agung Utama No. D3
Pontianak, 78124**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Pengembangan Alat Ukur *Self-Compassion*: Tinjauan Sistematis dan Studi Validasi

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Lisa Angela

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Lisa Angela
N.I.M. : 705160211
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

Pengembangan Alat Ukur *Self-Compassion*: Tinjauan Sistematis dan Studi Validasi

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 1 Juli 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rostiana, M.Si., Psi.
2. Anggota : Dr. Zamralita, M.M., Psi.
Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa, M.Psi., Psi.

Jakarta, 13 Juli 2020

Pembimbing



Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa, M.Psi., Psi.

ABSTRAK

Lisa Angela (705160211)

Pengembangan Alat Ukur *Self-Compassion*: Tinjauan Sistematis dan Studi Validasi; Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiv, 104 halaman, P1-P5, L1-L45)

Penelitian ini memiliki dua tujuan. Pertama, untuk mengetahui informasi properti psikometrik dari berbagai alat ukur *self-compassion*. Kedua, menghasilkan alat ukur yang dapat direkomendasikan untuk digunakan dalam penelitian mengenai konstruk *self-compassion*. Tujuan penelitian ini terbagi menjadi dua studi yang berbeda namun berkaitan satu sama lain. Studi 1 menggunakan metode tinjauan sistematis. Ada 20 artikel jurnal *self-compassion* yang ditinjau. Hasilnya terdapat dua alat ukur yang digunakan yaitu *Self-Compassion Scale (SCS)* dan *Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)*. Setelah mempertimbangkan kelebihan, keterbatasan dan mayoritas penggunaan maka SCS dipilih untuk dikembangkan. Sementara, Studi 2 menggunakan metode uji validitas isi. Alat ukur SCS yang direkomendasi pada Studi 1 menjadi acuan untuk mengembangkan *Tarumanagara Self-Compassion Scale (TSCS)* bagi kelompok usia *emerging adulthood* (20-29 tahun). Ada lima orang pakar yang menilai relevansi butir dari TSCS dan 12 calon target partisipan TSCS menilai apakah mereka memahami butir TSCS (*face validity*). Berdasarkan hasil penilaian pakar terdapat 25 butir yang dipertahankan dan tiga butir yang digugurkan. Secara umum, seluruh calon target partisipan TSCS memahami butir-butir TSCS.

Kata kunci: *Self-compassion*, tinjauan sistematis, dan studi validasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika menghadapi permasalahan dalam hidup, manusia dapat memiliki dua respons. Pertama, merespon dengan mengkritik atau menyalahkan diri sendiri yang disebut dengan *self-criticism*. Kedua, memilih untuk mengasihi diri sendiri yang dikenal dengan *self-compassion*. Sebagai contoh, Inka tidak berhasil mendapatkan pekerjaan yang diharapkan oleh orang di sekitarnya. Hal ini menyebabkan Inka menyalahkan bahkan mengutuk dirinya sendiri dan merasa dirinya tidak berguna ("*Cerita Kami: Memaafkan Diri untuk Menjadi Pribadi yang Lebih Baik*", 2019). Respons yang diberikan Inka merupakan bentuk *self-criticism*.

Self-criticism tanpa sadar sering kita lakukan. Anggapan bahwa "saya tidak berguna", "saya tidak pintar", "usaha yang saya lakukan tidak pernah cukup" selalu mengisi pikiran kita. Menariknya *self-criticism* cenderung dijadikan motivasi dalam meraih tujuan hidup. Padahal *self-criticism* dapat

menimbulkan rasa takut akan kegagalan dan kecemasan. Tak heran jika seseorang dapat menjadi perfeksionis dan bahkan melakukan prokrastinasi. Setelah diteliti, orang-orang dengan *self-criticism* justru lebih lambat dalam proses mencapai tujuan atau target (Neff, 2011).

Akan berbeda jika seseorang memiliki *self-compassion*. Melalui *self-compassion*, seseorang memiliki motivasi internal dalam mencapai tujuan hidupnya. Mereka jauh lebih berani untuk mempelajari hal baru. Hal ini karena *self-compassion* fokus terhadap proses belajar bukan hasil akhir. Ia juga sadar bahwa kegagalan adalah hal yang wajar sebagai manusia. Apapun yang ia lakukan, ia tidak memerlukan pengakuan dari eksternal.

Dalam penelitian sebelumnya *self-compassion* dapat mengurangi simptom depresi (Greenberg, Datta, Shapero, Sevinc, Mischoulon, & Lazar, 2018). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, depresi telah meningkat lebih dari 18% pada rentang tahun 2005 hingga 2015. Angka ini menunjukkan bahwa ada sekitar 322 juta orang di dunia yang mengalami depresi. Selain itu, WHO juga menyampaikan bahwa terdapat 264 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan dan depresi ternyata cukup rentan dialami oleh individu dengan rentang usia 20 hingga 29 tahun (*emerging adulthood*). Berdasarkan polling *Clark University* di Inggris kepada usia 20-29 tahun (Arnett, 2014), 72% responden setuju bahwa masa *emerging adulthood* merupakan masa yang membuat mereka stress. Kemudian, 56% setuju bahwa mereka cukup sering merasa cemas. Hal ini karena masa *emerging adulthood* merupakan masa yang tidak stabil yang penuh dengan perubahan. Dalam masa ini individu cukup sering berganti hubungan dengan lawan jenis dan pekerjaan

(Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014). Menurut Jensen (2015), seseorang pada masa *emerging adulthood* dapat berganti pekerjaan sebanyak tujuh hingga delapan kali.

Salah satu artis yang mengalami depresi pada saat ia berada di tahap usia *emerging adulthood* adalah Kurt Cobain. Beliau merupakan seorang musisi (vokalis, pencipta lagu) band musik Nirvana. Pada tahun 1991, lagunya berhasil mencapai posisi teratas. Akan tetapi, Kurt tidak mampu menghadapi transisi kehidupannya dari orang biasa menjadi orang terkenal sehingga Kurt mengalami depresi. Beliau kecanduan menggunakan obat-obat terlarang seperti heroin dan juga alkohol. Pada tahun 1994, ia kembali merilis album yang berjudul '*In Utero*' dan berhasil meraih posisi teratas di tangga musik. Keberhasilan ini tidak membuat Kurt merasa lebih baik. Akhirnya, pada tahun yang sama ia memutuskan untuk bunuh diri dengan cara menembakkan pistol di dalam mulutnya ("*Mengenang Kurt Cobain, Usai Kematianannya 25 Tahun Lalu*", 2019).

Bunuh diri yang dilakukan Kurt ternyata juga dilakukan oleh kurang lebih 159.975 individu usia *emerging adulthood* setiap tahun (World Health Organization, 2016). Belum termasuk jumlah orang yang mencoba untuk melakukan tindakan bunuh diri. Tidak heran, jika bunuh diri merupakan urutan kedua penyebab kematian bagi kelompok usia *emerging adulthood*. Akan tetapi, tingkat bunuh diri ini dapat dicegah dengan *self-compassion*. Hal ini karena komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* dapat menjadi faktor protektif bagi individu terhadap perilaku bunuh diri (Kelley, Bravo, Davies, Hamrick, Vinci & Redman, 2019).

Self-compassion termasuk konsep baru dalam psikologi positif (Mantelou & Eirini, 2017). *Self-compassion* tidak sama dengan *self-pity* atau mengasihani

diri (Goldstein & Kornfield, dalam Neff, 2003a). Individu dengan *self-pity* fokus terhadap masalah yang dialami bahkan melebih-lebihkan penderitaannya (*over-identification*), lupa bahwa setiap orang mengalami kesulitan yang serupa bahkan mungkin lebih buruk daripada yang ia alami. Sementara, individu dengan *self-compassion* mampu memutus rantai *over-identification* tersebut melalui proses metakognitif yang membuat individu dapat mengenal pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain (Neff, 2003a).

Self-compassion tidak sama dengan *self-indulgence* atau memanjakan diri sendiri. Hal ini karena individu yang memiliki *self-compassion* tidak hanya mampu mengasihi dirinya ketika masa sulit tetapi juga berusaha mencari strategi aktif untuk mengatasi permasalahannya (Ramon, Guthrie & Rochester, 2019). Menurut penelitian Nery-Hurwit, Yun dan Ebbeck (2017), *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi yaitu kemampuan untuk bertahan atau bangkit kembali di masa-masa sulit dengan cara adaptasi yang positif. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk memahami kondisi yang sedang dialami serta terhubung dengan dirinya sehingga dapat meningkatkan resiliensi. Hal ini karena individu dengan *self-compassion* melihat permasalahan secara seimbang, memungkinkan ia untuk mengatur kembali persepsi negatif dan meningkatkan kemampuan mereka untuk bangkit dari masa-masa sulit. *Self-compassion* juga berdampak positif terhadap kecerdasan emosional, kebijaksanaan, inisiatif pribadi, rasa ingin tahu, fleksibilitas intelektual, kepuasan hidup, dan perasaan keterhubungan sosial yang merupakan komponen penting dari kehidupan yang bermakna (Neff & Germer, 2017).

Penelitian *self-compassion* di Indonesia hingga saat ini masih berkembang. Salah satu penelitian *self-compassion* di Indonesia yang dilakukan

Lim dan Kartasasmita (2018) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan tingkat stress mahasiswa yang disebabkan oleh *daily hassles* atau kejadian kecil yang dialami sehari-hari. Semakin mahasiswa memiliki *self-compassion* maka semakin rendah tingkat stress yang disebabkan oleh *daily hassles*. Hal ini karena mahasiswa menilai *stressor* (dalam hal ini adalah *daily hassles*) bukan sebagai hal yang menakutkan. Akan tetapi, *stressor* dilihat sebagai kejadian yang wajar dialami oleh manusia. Mereka melihat *stressor* apa adanya (tidak dilebih-lebihkan) dan juga tetap memberikan dukungan emosional bagi dirinya sendiri ketika menghadapi *stressor*.

Kemudian, Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) juga menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh sebesar 30.4% terhadap kompetensi emosi remaja akhir (18-22 tahun). Kompetensi emosi adalah kemampuan untuk mengelola serta mengkomunikasikan emosi yang sedang dialami dirinya. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk menyadari dan mengidentifikasi emosi khususnya ketika ia menghadapi tekanan. Tekanan yang terjadi dalam perkembangan remaja antara lain ingin diterima oleh kelompok sosial, gambaran citra tubuh, dan hubungan dengan lawan jenis. Menurut Hessler dan Kartz (dalam Ramadhani dan Nurdibyanandaru, 2014), kompetensi emosi ini penting agar remaja terhindar dari perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja.

Berdasarkan fenomena di atas, *self-compassion* sangat penting untuk ditinjau dan diukur lebih lanjut. Namun, hingga saat ini belum ada studi yang menunjukkan informasi properti psikometrik (*psychometric properties*) alat ukur *self-compassion* secara komprehensif. Maka, dalam penelitian ini akan dilakukan tinjauan sistematis terhadap artikel studi *self-compassion*. Proses tinjauan sistematis tersebut akan menunjukkan berbagai alat ukur *self-compassion* yang

telah digunakan. Kemudian, juga menunjukkan informasi properti psikometrik berupa jenis validitas dan reliabilitas dari *self-compassion*.

Di sisi lain, saat ini masih sedikit alat ukur *self-compassion* yang dapat direkomendasi untuk mengidentifikasi *self-compassion* pada *emerging adulthood*. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini juga akan dilakukan pengembangan alat ukur *self-compassion* bagi kelompok usia *emerging adulthood* yang diberi nama *Tarumanagara Self-Compassion Scale* (TSCS). Menurut Boateng, Neilands, Frongillo, Melgar-Quiñonez, dan Young (2018) ada sembilan tahap pengembangan alat ukur. Pada skripsi ini, pengembangan sampai pada tahap 2 yaitu *content validity*. *Content validation study* atau studi validasi isi diperlukan untuk mengetahui apakah isi dari alat ukur sudah tepat mewakili variabel *self-compassion*. Adanya TSCS diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam skripsi ini yaitu:

1. Bagaimana informasi properti psikometrik dari berbagai alat ukur yang mengukur *self-compassion*?
2. Bagaimana gambaran alat ukur yang dapat direkomendasikan untuk digunakan dalam penelitian mengenai konstruk *self-compassion*?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian skripsi ini yaitu:

1. Mendapatkan informasi properti psikometrik dari berbagai alat ukur yang mengukur *self-compassion*.
2. Menghasilkan alat ukur yang dapat direkomendasikan untuk digunakan dalam penelitian mengenai konstruk *self-compassion*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan mengenai informasi properti psikometrik dari berbagai alat ukur yang mengukur *self-compassion* serta pengembangan alat ukur *Tarumanagara Self-Compassion Scale*. Hal ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai landasan penelitian selanjutnya mengingat bahwa *self-compassion* termasuk konsep yang baru dalam psikologi positif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Alat ukur *self-compassion* yang direkomendasikan oleh peneliti dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya khususnya bagi peneliti yang tertarik untuk mengukur *self-compassion* pada rentang usia *emerging adulthood*. Kemudian, pembaca mendapatkan wawasan baru mengenai konsep *self-compassion* sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

1.5 Sistematika Penulisan

Skripsi ini diawali dengan Bab I yang berisi pendahuluan. Pendahuluan terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian serta manfaat dilakukannya penelitian ini. Bab II berisi kajian pustaka yang terdiri dari definisi,

sejarah konsep, faktor-faktor, serta dampak dari *self-compassion*. Kemudian, juga membahas jenis validitas, jenis reliabilitas, dan tahap pengembangan alat ukur.

Skripsi ini terbagi menjadi dua studi. Bab III mengenai Studi 1 yaitu tinjauan sistematis, berisi metode, serta hasil seperti daftar artikel terpilih, gambaran alat ukur, validitas alat ukur, reliabilitas alat ukur, ringkasan dari studi *self-compassion* serta diskusi. Bab IV mengenai Studi 2 yaitu validasi isi berisi metode seperti partisipan, material dan prosedur. Lalu, dilanjutkan dengan hasil dan diskusi. Kemudian, Bab V merupakan penutup skripsi yang berisi simpulan, diskusi umum, dan saran yang dapat diberikan peneliti kepada pembaca.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan seluruh tahapan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki dua tujuan yang ingin dicapai. Pertama, untuk mendapatkan informasi properti psikometrik dari berbagai alat ukur yang mengukur *self-compassion*. Kedua, menghasilkan alat ukur yang dapat direkomendasikan untuk digunakan dalam penelitian mengenai konstruk *self-compassion*. Tujuan pertama dibahas pada Studi 1 dan tujuan kedua dibahas pada Studi 2.
2. Studi 1 yaitu tinjauan sistematis *self-compassion* meninjau 20 jurnal yang lolos seleksi. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa ada dua alat ukur *self-compassion* yang selama ini digunakan yaitu *Self-Compassion Scale* dan *Self-Compassion Scale Short Form*. Jika digabungkan, kedua

alat ukur tersebut memiliki validitas konstruk dengan tujuh variabel dan validitas kriteria dengan 24 variabel. Sementara, jenis reliabilitasnya hanya *internal consistency*. Selanjutnya, di antara kedua alat ukur tersebut dipilih satu alat ukur yang akan dikembangkan dan dilakukan uji validitas isi pada Studi 2. Setelah mempertimbangkan kelebihan, kekurangan serta mayoritas penggunaan pada jurnal, maka diputuskan bahwa *Self-Compassion Scale* akan dikembangkan lebih lanjut.

3. Studi 2 yaitu uji validitas isi (*content validity*) melibatkan lima orang pakar untuk menilai isi dari alat ukur *Tarumanagara Self-Compassion Scale* (TSCS). Alat ukur TSCS merupakan hasil pengembangan alat ukur *Self-Compassion Scale*. Sebelum proses penilaian pakar, TSCS telah melalui proses terjemahan, modifikasi, dan diskusi dengan rekan peneliti. Hasil penilaian pakar menunjukkan bahwa ada 25 butir yang dipertahankan dan tiga butir digugurkan. Hal ini karena pilihan jawaban kurang sesuai, *term* “putus asa” menggambarkan seseorang tidak memiliki *self-compassion* serta butir dengan pernyataan “target/hubungan/karir” terlalu banyak sehingga dapat menjadi ambigu. Namun, secara umum pakar mengapresiasi proses pengembangan TSCS ini.

5.2 Diskusi Umum

Self-compassion merupakan konsep baru dalam psikologi positif. *Self-compassion* dapat dilihat melalui kehidupan individu sehari-sehari seperti tetap meluangkan waktu untuk merawat diri atau *self-care* (Miller, Lee, Niu, Grise-Owens, & Bode, 2019). Pada tahun 2020, Indonesia mengalami masa-masa sulit karena pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 menyebabkan masyarakat

harus berada di rumah saja, ada yang kehilangan pekerjaan atau bahkan kehilangan orang yang dikasihi. Respons untuk tetap mengasihi diri sendiri (*self-compassion*) sangat dibutuhkan dalam masa sulit ini. Ketika individu memiliki *self-compassion*, segala emosi atau perasaan yang muncul dalam masa-masa sulit selama pandemi dapat diterima apa adanya (*mindfulness*), kemudian menyadari bahwa kesulitan selama pandemi juga dirasakan oleh orang lain (*common humanity*) serta tetap memperlakukan diri dengan baik (*self-kindness*).

Menurut *Centre For Health Protection* (2020) beberapa cara yang dapat dilakukan selama pandemi COVID-19 untuk melatih *self-compassion* yaitu (a) menjaga kesehatan dengan cara cuci tangan, menggunakan masker jika keluar rumah, atau berolahraga; (b) melakukan aktivitas yang disukai seperti mendengarkan musik selama 20 menit, membaca komik, membuat makanan yang kita sukai; (c) membatasi penggunaan media sosial khususnya terhadap informasi berlebihan mengenai pandemi COVID-19, pastikan informasi juga berasal dari sumber yang terpercaya; (d) memaafkan diri sendiri atas keterbatasan yang dialami misalnya harus kehilangan pekerjaan karena perusahaan juga bangkrut di masa ini; (e) menggunakan strategi pengaturan stres yang baik seperti relaksasi atau meditasi daripada merokok, penyalahgunaan obat, minum-minuman keras, dan berjudi.

Melihat pentingnya *self-compassion* maka tujuan keseluruhan dari skripsi ini adalah untuk mendapatkan informasi properti psikometrik dari berbagai alat ukur yang mengukur *self-compassion* dan menghasilkan alat ukur yang dapat direkomendasikan untuk digunakan dalam penelitian *self-compassion*. Menurut Boateng et al. (2018), proses pengembangan alat ukur terdiri dari tiga fase dan

sembilan tahap. Pada skripsi ini peneliti mencapai Fase I yang terdiri dari dua tahap yaitu *identification domain and item generation* serta *content validity*.

Tahap 1 identifikasi konstruk dan pembuatan butir diwakilkan pada Studi 1 yaitu tinjauan sistematis. Proses tinjauan sistematis ini terdiri dari tiga langkah. Pertama, mencari artikel studi terkait *self-compassion*. Kedua, mempelajari informasi properti psikometrik dari alat ukur yang digunakan pada setiap studi. Ketiga, peneliti memilih satu alat ukur untuk dikembangkan yaitu *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b).

Selanjutnya, tahap 2 validitas isi dijabarkan pada Studi 2. Ada empat tahapan uji validitas isi. Pertama, menerjemahkan, modifikasi, dan diskusi dengan rekan peneliti mengenai alat ukur *Self-Compassion Scale* yang kemudian diberi nama *Tarumanagara Self-Compassion Scale*. Kedua, butir-butir TSCS diperiksa relevansinya oleh pakar melalui penilaian pakar. Ketiga, peneliti merumuskan kembali butir-butir alat ukur berdasarkan rekomendasi oleh pakar. Keempat, melaksanakan *face validity* kepada calon target partisipan TSCS.

Penelitian ini telah menunjukkan langkah awal yang baik dalam pengembangan alat ukur TSCS. Jika melihat kembali pada Bab I, telah dijelaskan mengenai fenomena serta manfaat *self-compassion* bagi kelompok usia *emerging adulthood*. Hal ini menunjukkan bahwa sangat diperlukan alat ukur *self-compassion* yang sesuai untuk kelompok usia *emerging adulthood* yaitu TSCS. Adapun kelebihan dari TSCS pada penelitian ini, pertama TSCS mudah dipahami karena menggunakan Bahasa Indonesia sehingga dapat digunakan oleh peneliti di Indonesia. Kedua, TSCS telah siap digunakan untuk uji coba lapangan dalam mengukur *self-compassion* pada rentang usia *emerging adulthood* yaitu 20-29 tahun. Ketiga, pilihan jawaban dari TSCS cukup bervariasi

sehingga partisipan cenderung akan membaca dengan seksama butir-butir pertanyaan.

Namun, TSCS juga masih memiliki keterbatasan yaitu belum dapat digunakan untuk skala besar. Hal ini karena validitas dan reliabilitasnya belum teruji secara *massal* pada populasi partisipan yang hendak diukur sehingga perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu. Kemudian, TSCS memang spesifik mengukur usia *emerging adulthood*, akan tetapi dengan catatan bahwa individu tersebut kuliah atau bekerja. Mengingat, *emerging adulthood* terdiri dari berbagai transisi kehidupan seperti dari situasi kuliah ke situasi bekerja bahkan ada yang mulai berkeluarga. Maka dari itu, TSCS hanya disarankan untuk digunakan bagi individu yang menjalani kuliah atau bekerja karena beberapa pernyataan dalam TSCS seputar kuliah atau bekerja.

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah melanjutkan tahap pengembangan alat ukur Boateng et al. (2018) yaitu fase II pengembangan skala serta fase III evaluasi skala. Salah satunya seperti melakukan uji lapangan sesuai dengan syarat minimal partisipan untuk pengujian validitas dan reliabilitas. Sesuai dengan *rule of thumb*, jumlah partisipan berjumlah 10 kali dari jumlah butir (Nunally, dalam Boateng, Neilands, Frongillo, Melgar-Quinonez, & Young, 2018). Jika, TSCS memiliki 25 butir, maka minimal partisipan adalah 250 orang.

5.3 Saran

Berdasarkan simpulan dan diskusi di atas maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut.

5.3.1 Saran yang berkaitan dengan Manfaat Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan kembali proses pengembangan TSCS sesuai dengan tahapan pengembangan alat ukur Boateng et al. (2018) yaitu tahap 3 hingga tahap 9. Alat ukur TSCS telah siap digunakan pada usia *emerging adulthood* untuk uji coba pengambilan data di lapangan.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan uji validitas konstruk atau validitas kriteria *self-compassion* dengan menggunakan TSCS. Jika melihat hasil dari tinjauan sistematis, ada beberapa variabel yang dapat dipertimbangkan untuk diuji seperti depresi, *self-efficacy*, *quality of life*, dan lain-lain. Melalui hal ini, diharapkan semakin dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai *self-compassion* di bidang psikologi.

5.3.2 Saran yang berkaitan dengan Manfaat Praktis

Kemudian, seperti yang telah dijelaskan pada Bab I dan Bab II bahwa *self-compassion* memiliki banyak manfaat positif bagi manusia. Akan tetapi, mungkin karena konsep ini masih tergolong baru sehingga orang-orang cenderung berasumsi bahwa *self-compassion* (mengasihi diri) sama dengan mengasihani diri (*self-pity*). Padahal kedua konsep tersebut berbeda. Oleh sebab itu, perlu dilakukan sosialisasi mengenai apa itu *self-compassion*, manfaat serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Sosialisasi tersebut juga perlu menekankan bahwa *self-compassion* berlaku untuk semua orang, baik laki-laki maupun perempuan. Mengingat adanya konformitas norma maskulin yang dapat mempengaruhi atau menghambat laki-laki untuk mengasihi dirinya sendiri. Sosialisasi dapat dimulai dalam lingkup Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

ABSTRACT

Lisa Angela (705160211)

Development of a Self-Compassion Measuring Instrument: Systematic Review and Validation Study; Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi. Undergraduate Program in Psychology, Tarumanagara University, (i-xiv, 104 pages, R1-R5, Appdx 1-45).

This research has two objectives. First, to find out psychometric properties information from various self-compassion measurement tools. Second, it produces a measurement tool that can recommend for use in research on the construct of self-compassion. The purpose of this study divided into two different but related studies. Study 1 uses a systematic review method. There are 20 self-compassion journal articles reviewed. The result is that there are two measuring instruments used, namely the Self-Compassion Scale (SCS) and Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF). After considering the advantages, limitations, and the majority of uses, the SCS was chosen to be developed. Meanwhile, Study 2 used the content validity test method. The SCS measurement tool recommended in Study 1 is a reference for developing the Tarumanagara Self-Compassion Scale (TSCS) for emerging adulthood (20-29 years) age groups. Five experts assessed the relevance of the items from TSCS, and 12 prospective TSCS target participants assessed whether they understood the TSCS items (face validity). Based on the expert judgment results, 25 items retained, and three items removed. In general, all potential TSCS target participants understand TSCS points.

Keywords: Self-compassion, systematic review, and validation study.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J.J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood: A Personal History. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155-162, doi: 10.1177/2167696814541096
- Arnett, J.J., Žukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1, 569–576.
- Beduna, K. N., & Perrone-McGovern, K. M. (2019). Recalled childhood bullying victimization and shame in adulthood: The influence of attachment security, self-compassion, and emotion regulation. *Traumatology*, 25(1), 21-32. doi:10.1037/trm0000162
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A Primer. *Frontiers in public health*, 6, 149. doi: 10.3389/fpubh.2018.00149
- Booth, N. R., McDermott, R. C., Cheng, H.-L., & Borgogna, N. C. (2019). Masculine gender role stress and self-stigma of seeking help: The moderating roles of self-compassion and self-coldness. *Journal of Counseling Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/cou0000350
- Cerita Kami: Memaafkan Diri untuk Menjadi Pribadi yang Lebih Baik. (2019, 4 Januari). Tirto.id. Retrieved from <https://pijarpsikologi.org/cerita-kami-memaafkan-diri-untuk-menjadi-pribadi-yang-lebih-baik/>
- Centre For Health Protection. (2020). Mental Health and COVID-19: Self-Compassion. Retrieved from https://www.chp.gov.hk/files/pdf/self_compassion_en.pdf
- Cohen, R.J. & Swerdlik, M. (2010). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement* (7th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Cummings, J. R., Joyner, M. A., & Gearhardt, A. N. (2020). Development and preliminary validation of the anticipated effects of food scale. *Psychology of Addictive Behaviors*, 34(2), 403-413. doi: 10.1037//adb0000544
- Flynn, H. K. (2003). Self-esteem theory and measurement: A critical review. *Third space: A Journal of Feminist Theory & Culture*, 3(1), 164-181.
- Forkus, S. R., Breines, J. G., & Weiss, N. H. (2019a). Morally injurious experiences and mental health: The moderating role of self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 630-638. doi: 10.1037/tra0000446

- Forkus, S. R., Breines, J. G., & Weiss, N. H. (2019b). PTSD and alcohol misuse: Examining the mediating role of fear of self-compassion among military veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication.
- Fredrick, E. G., LaDuke, S. L., & Williams, S. L. (2019). Sexual minority quality of life: The indirect effect of public stigma through self-compassion, authenticity, and internalized stigma. *Stigma and Health*. Advance online publication. doi:10.1037/sah0000176
- Greenberg, J., Datta, T., Shapero, B. G., Sevinc, G., Mischoulon, D., & Lazar, S. W. (2018). Compassionate hearts protect against wandering minds: Self-compassion moderates the effect of mind-wandering on depression. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(3), 155–169. doi: 10.1037/scp0000168
- Hallion, M., Taylor, A., Roberts, R., & Ashe, M. (2019). Exploring the association between physical activity participation and self-compassion in middle-aged adults. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 305-316. doi: 10.1037/spy0000150
- Hasmarlin, H. (2018). Hubungan self-compassion dengan regulasi emosi pada remaja (studi pada siswa sma di pekanbaru). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru. *Skripsi*.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65-68.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., & Strass, H. A. (2017). Masculinity and barriers to seeking counseling: The buffering role of self-compassion. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 94-103. doi:10.1037/cou0000185
- Higgins, J. & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. Oxford: The Cochrane Collaboration.
- Jensen, L.A. (2015). *The Oxford Handbook of Human Development and Culture: An Interdisciplinary Perspective (Oxford Library of Psychology)*. Britania: Oxford University Press.
- Kaurin, A., Schönfelder, S., & Wessa, M. (2018). Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 453-462. doi: 10.1037/cou0000275
- Kelley, M. L., Bravo, A. J., Davies, R. L., Hamrick, H. C., Vinci, C., & Redman, J. C. (2019). Moral injury and suicidality among combat-wounded veterans: The moderating effects of social connectedness and self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 621-629. doi: 10.1037/tra0000447
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal: Self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stress. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2(2), 551-562.
- Mantelou, A., & Eirini, K. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610. doi: 10.4236/psych.2017.84038.
- Mawardah, U., Sismawati, & Hidayati, F. (2012). Relationship between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-14.
- Mengenang Kurt Cobain, Usai Kematiannya 25 Tahun Lalu. (2019, 6 April). Tirto.id. Retrieved from <https://tirto.id/mengenang-kurt-cobain-usai-kematiannya-25-tahun-lalu-dlil>
- Miller, K. & Kelly, A. (2019). Is self-compassion contagious? An examination of whether hearing a display of self-compassion impacts self-compassion in the listener. *Canadian Journal of Behavioural Science*. doi: 10.1037/cbs0000150
- Miller, J.J., Lee, J., Niu, C., Grise-Owens, E., & Bode, M. (2019). Self-compassion as a predictor of self-care: A study of social work clinicians. *Clinical Social Work Journal*, 47, 321–33. doi: 10.1007/s10615-019-00710-6
- Mishra, S., Sarkar, U., Taraphder, S., Datta, S., Swain, D., & Saikhom, R. (2017). Multivariate statistical data analysis-principal component analysis (PCA). *International Journal of Livestock Research*, 7(5), 60-78. doi: 10.5455/ijlr.20170415115235
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. NY: William Morrow Paperbacks.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.
- Nery-Hurwit, M., Yun, J., & Ebbeck, V. (2017). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with Multiple Sclerosis. *Disability and Health Journal*, 30, 1-6. doi: 10.1016/j.dhjo.2017.10.010
- Penny, A. M., Waschbusch, D. A., Klein, R. M., Corkum, P., & Eskes, G. (2009). Developing a measure of sluggish cognitive tempo for children: Content validity, factor structure, and reliability. *Psychological Assessment*, 21(3), 380–389. doi: 10.1037/a0016600
- Peterson, B. K. (2007). Vital signs. *Physical Rehabilitation*, 598–624. doi:10.1016/b978-072160361-2.50025-9

- 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, 250-255. doi: 10.1002/cpp.702
- Ramadhani, F. & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120-126.
- Ramon, A. E., Guthrie, L., & Rochester, N. K. (2019). Role of masculinity in relationships between mindfulness, self-compassion, and well-being in military veterans. *Psychology of Men & Masculinities*. Advance online publication. doi: 10.1037/men0000240
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278. doi: 10.1037/a0023041
- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men's self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(1), 22-28. doi: 10.1037/a0031028
- Rocereto, J.F., Puzakova, M., Anderson, R.E., & Kwak, H. (2011). The role of response formats on extreme response style: A case of likert-type vs. semantic differential scales. *Measurement and Research Methods in International Marketing*, 22, 53-71. doi: 10.1108/S1474-7979(2011)0000022006
- Siswati, F. N. R. H. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22-28.
- Skinta, M. D., Fekete, E. M., & Williams, S. L. (2019). HIV-stigma, self-compassion, and psychological well-being among gay men living with HIV. *Stigma and Health*, 4(2), 179-187. doi: 10.1037/sah0000133
- Stapleton, P., Crighton, G. J., Carter, B., & Pidgeon, A. (2017). Self-esteem and body image in females: The mediating role of self-compassion and appearance contingent self-worth. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 238-257.
- Taylor, M. B., Daiss, S., & Krietsch, K. (2015). Associations among self-compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 229-238. doi: 10.1037/tps0000035
- Thorndike, R. & Thorndike-Christ, T. (2013). *Measurement and Evaluation in Psychology and Education* (8th ed.). London: Pearson Education.
- Toplu-Demirtaş, E., Kemer, G., K., Pope, A. L., & Moe, J. L. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372-382

Wasyliw, L., & Clairo, J. (2018). Help seeking in men: When masculinity and self-compassion collide. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 234-242. doi: 10.1037/men0000086

Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 162-169. doi: 10.1037/a0030451

World Health Organization. (2016). *Mental Health*. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

World Health Organization. (2017). "Depression: Let's Talk" Says WHO, As Depression Tops List Of Causes Of Ill Health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/detail/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>