

Pengembangan Skala Self-Compassion untuk Siswa Sekolah Menengah Atas: Uji Validitas Isi Menggunakan Aiken's V

¹Jending Yola Pratiwi Pamanda, ²Muhammad Nur Wangid, ³Afanin Halqim

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

e-mail: jendingyola.2024@student.uny.ac.id

Abstract: This study aims to develop a self-compassion instrument for secondary school students and to examine its content validity using Aiken's V. Measuring self-compassion among adolescents requires an instrument that is theoretically appropriate and considers the characteristics and context of Indonesian students. Therefore, this study developed instrument items based on the theoretical framework of self-compassion proposed by Neff (2023), which comprises six interrelated dimensions: self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification. This study employed an instrument development approach consisting of construct definition, indicator formulation, item development, and content validity testing through expert judgment. The initial instrument consisted of 51 items, which were evaluated by three experts using a five-point relevance scale. Data were analyzed using the Aiken's V index to determine the content relevance of each item to the intended construct. The results showed that Aiken's V values ranged from 0.75 to 1.00. Based on the predetermined criterion, 40 items (78.43%) met the content validity criterion, while 11 items (21.57%) required revision. These findings indicate that the developed instrument has preliminary evidence of content validity based on expert judgment. Further testing, particularly construct validity and reliability, is required to establish the psychometric quality of the instrument before its broader use in research and practice.

Keywords: Aiken V, Instruments, Self-Compassion

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengembangkan instrumen self-compassion bagi siswa sekolah menengah serta menguji validitas isinya menggunakan Aiken's V. Pengukuran self-compassion pada remaja memerlukan instrumen yang sesuai secara teoretis dan mempertimbangkan karakteristik serta konteks siswa di Indonesia. Oleh karena itu, pengembangan instrumen dalam penelitian ini didasarkan pada kerangka teoretis self-compassion yang dikemukakan oleh Neff (2023), yang mencakup enam dimensi yang saling berkaitan, yaitu self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification. Penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan instrumen yang meliputi tahap pendefinisian konstruk, perumusan indikator, pengembangan butir, dan pengujian validitas isi melalui penilaian ahli. Instrumen awal terdiri atas 51 butir yang dinilai oleh tiga ahli menggunakan skala relevansi lima tingkat. Data dianalisis menggunakan indeks Aiken's V untuk menentukan tingkat relevansi setiap butir terhadap konstruk yang diukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Aiken's V berkisar antara 0,75 hingga 1,00. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak 40 butir (78,43%) memenuhi kriteria validitas isi, sedangkan 11 butir (21,57%) memerlukan revisi. Temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki bukti awal validitas isi berdasarkan penilaian ahli. Pengujian lebih lanjut, khususnya validitas konstruk dan reliabilitas, masih diperlukan untuk memastikan kualitas psikometrik instrumen sebelum digunakan secara lebih luas dalam penelitian dan praktik.

Kata Kunci: Aiken's V, instrumen, self-compassion, siswa

Pendahuluan

Remaja sekolah menengah atas (SMA) merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang pesat, seringkali memunculkan tekanan adaptasi yang signifikan. Tekanan ini tidak jarang bermanifestasi dalam bentuk kerentanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan peningkatan kritik diri, terutama ketika remaja menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam upaya adaptasi mereka (Arslan, 2021; Marsh et al., 2017; Wang et al., 2020). Fenomena ini diperparah oleh ekspektasi sosial dan akademik yang tinggi, yang dapat memicu tekanan internal dan eksternal, sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan (Syafitri et al., 2024). Perkembangan identitas diri dan pencarian jati diri pada masa ini juga kerap beriringan dengan kerentanan terhadap alienasi, yang dapat diperparah oleh rendahnya dukungan sosial dan ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif (Hasanah & Hidayati, 2017). Dalam konteks ini, penelitian menunjukkan bahwa remaja seringkali mengalami peningkatan tingkat stres dan kecemasan seiring dengan tuntutan perkembangan yang kompleks (Laila & Affandi, 2024). Lebih lanjut, masa remaja juga merupakan periode di mana individu mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi minat karir, dan menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks, seringkali disertai dengan konflik emosional yang tinggi dan dikenal sebagai periode "storm and stress" (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Permasalahan psikologis seperti stres dan kecemasan, seringkali diperparah oleh tendensi kritik diri berlebihan ketika individu gagal memenuhi standar diri atau ekspektasi lingkungan, sehingga mengikis resiliensi dan adaptasi psikologis mereka (Cunha et al., 2015). Kritik diri yang intens ini dapat menjadi prediktor kuat terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental di kemudian hari, termasuk depresi dan gangguan kecemasan (Hasanah & Hidayati, 2017). Kondisi ini menggarisbawahi urgensi intervensi yang berfokus pada pengembangan mekanisme koping adaptif, salah satunya adalah melalui praktik self-compassion (Fauziah et al., 2024).

Self-compassion, sebagai sebuah konsep multidimensional, berperan krusial dalam mitigasi dampak negatif dari kritik diri dan tekanan psikologis pada remaja dengan mempromosikan sikap penerimaan diri dan resiliensi (Syafitri et al., 2024). Konsep ini membekali individu dengan kemampuan untuk merespons penderitaan atau kekurangan diri dengan kebaikan, pemahaman, dan penerimaan, alih-alih menghakimi diri sendiri (Wu & Zhang, 2023). Dalam menghadapi tantangan perkembangan dan tekanan lingkungan, self-compassion memfasilitasi individu untuk merespons pengalaman sulit dengan kasih sayang dan dukungan, serupa dengan cara mereka merespons kesulitan orang lain (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Self-compassion juga berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif, memungkinkan individu untuk menerima perasaan tidak nyaman tanpa terjebak dalam siklus perbandingan sosial atau menyalahkan diri (Nabila, 2020). Hal ini sangat relevan mengingat pada masa remaja, tekanan untuk "cocok" dan evaluasi diri negatif seringkali meningkat, sehingga memunculkan kebutuhan akan keterampilan koping yang efektif (Kaygısız & Traş, 2019). Oleh karena itu, self-compassion menjadi elemen esensial dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja, membantu mereka menavigasi kompleksitas tantangan perkembangan dengan lebih adaptif dan resilien (Bluth et al., 2015, 2018; Marsh et al., 2017).

Menurut K. D. Neff (2023), *self-compassion* merupakan konstruk yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut memiliki pasangan konstruk yang berlawanan, sehingga *self-compassion* secara keseluruhan direpresentasikan melalui enam dimensi yang saling berhubungan, yaitu *self-*

kindness–self-judgment, *common humanity–isolation*, dan *mindfulness–over-identification*. *Self-kindness* merujuk pada kecenderungan memperlakukan diri dengan kebaikan, kehangatan, dan pemahaman ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan, sedangkan *self-judgment* menggambarkan kecenderungan mengkritik dan menghakimi diri secara keras ketika mengalami kekurangan atau kegagalan (Kawitri et al., 2019). *Common humanity* mengacu pada kesadaran bahwa penderitaan, keterbatasan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian universal dari pengalaman manusia, sedangkan *isolation* menggambarkan kecenderungan memandang pengalaman negatif sebagai sesuatu yang bersifat personal sehingga individu merasa terpisah dari orang lain (Lim & Kartasasmita, 2019; Marshall et al., 2020). Selanjutnya, *mindfulness* merujuk pada kemampuan menyadari pikiran dan emosi yang muncul secara seimbang tanpa menekan ataupun melebih-lebihkan pengalaman tersebut, sedangkan *over-identification* menunjukkan kecenderungan larut atau teridentifikasi secara berlebihan dengan pikiran dan emosi negatif (Anālayo & Dhammaddinā, 2021; Chwyl et al., 2021; K. D. Neff, 2023). Dengan demikian, keenam dimensi tersebut merepresentasikan dua kecenderungan respons yang berlawanan terhadap pengalaman sulit dan secara bersama-sama membentuk kerangka konseptual *self-compassion* yang digunakan sebagai dasar pengembangan instrumen dalam penelitian ini.

Individu yang memiliki *self-kindness* akan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan kepedulian, bahkan ketika menghadapi kekurangan atau kegagalan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa *self-compassion* merupakan proses pemahaman non-kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri, seraya mengakui bahwa pengalaman tersebut adalah bagian universal dari kondisi manusia (Putri et al., 2021). Komponen kedua, *common humanity*, mengacu pada kesadaran bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan adalah bagian intrinsik dari pengalaman manusia yang dialami oleh setiap individu, bukan anomali pribadi (Kawitri et al., 2020). Ini mendorong individu untuk melihat penderitaan mereka sebagai bagian dari pengalaman universal, menghubungkan mereka dengan orang lain daripada merasa terisolasi (Lim & Kartasasmita, 2019; Marshall et al., 2020; Widyastuti & Savitri, 2023). Terakhir, *mindfulness* adalah kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi negatif tanpa identifikasi berlebihan atau represi, sehingga mempertahankan perspektif yang seimbang terhadap pengalaman sulit (Bluth & Blanton, 2015; Finlay-Jones et al., 2023; Koutra et al., 2023). Ketiga komponen ini saling berinteraksi membentuk suatu konstruksi yang memungkinkan individu merespons kesulitan hidup dengan empati dan pemahaman, bukan dengan penghakiman diri (Muris & Otgaar, 2023).

K. Neff (2023) mendefinisikan *self-compassion* sebagai konstruksi yang mencakup kebaikan diri daripada kritik diri, rasa kemanusiaan bersama daripada isolasi, dan kesadaran seimbang daripada identifikasi berlebihan terhadap emosi negatif (Karakasidou & Komninou, 2025). Definisi ini menyoroti bahwa *self-compassion* bukan sekadar sikap egois atau pengabaian kebutuhan orang lain, melainkan sebuah pengakuan atas penderitaan, kegagalan, dan ketidakcukupan diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal (Kawitri et al., 2020; Kaygısız & Traş, 2019). Pendekatan ini berlawanan dengan kecenderungan individu untuk bersikap keras pada diri sendiri (*self-judgment*), merasa terisolasi, dan terlarut dalam penderitaan (*overidentification*) saat menghadapi kesulitan (K. D. Neff, 2009, 2023).

Penelitian terdahulu secara konsisten mendukung peran krusial *self-compassion* dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman stres, kecemasan, serta kritik diri pada berbagai populasi, termasuk remaja. Sebagai contoh, beberapa studi telah menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan well-being, resiliensi, regulasi emosi yang lebih baik, penurunan gejala depresi dan kecemasan (Benedetto et al., 2024; Chwyl et al., 2021); serta mendorong

peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Anthes & Dreisoerner, 2024). Korelasi ini mengindikasikan bahwa self-compassion berfungsi sebagai mekanisme protektif yang memitigasi dampak adversif dari tekanan psikologis, sehingga berkontribusi pada adaptasi yang lebih sehat (Lau et al., 2020). Selain itu, self-compassion juga terbukti memoderasi hubungan antara academic burnout dengan depresi, menunjukkan perannya sebagai strategi adaptif dalam menghadapi distress akademis (Febriana et al., 2021). Studi empiris lebih lanjut juga menyoroti bahwa self-compassion dapat mengurangi penghindaran pengalaman (experiential avoidance) dan mendorong fleksibilitas psikologis, memfasilitasi tindakan yang berorientasi nilai meskipun individu merasa tidak nyaman (Kroshus et al., 2021; Phillips & Hine, 2021; Wong et al., 2021; Yip & MW, 2021). Temuan ini secara kolektif menegaskan bahwa self-compassion tidak hanya sekadar strategi koping, tetapi juga fondasi penting bagi pengembangan resiliensi psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan hidup (Ewert et al., 2021; Munroe et al., 2022).

Individu dengan self-compassion yang tinggi cenderung memiliki profil kortisol yang lebih sehat, menunjukkan respons fisiologis yang lebih adaptif terhadap stres (Cowand et al., 2024). Hal ini diperkuat oleh temuan yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi, bahkan pada populasi yang mengalami tekanan berat seperti mantan pengguna narkoba dan remaja di panti asuhan (Austin et al., 2023; Kawitri et al., 2019). Selain itu, self-compassion terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, termasuk psikopatologi yang lebih rendah, keadaan pikiran yang positif, serta peningkatan motivasi dan perilaku sehat (Laila & Affandi, 2024). Manfaat ini tidak terbatas pada populasi umum, melainkan telah dimodifikasi dan efektif dalam meningkatkan ketahanan serta kesejahteraan psikososial pada remaja, mahasiswa, dan bahkan pasien klinis (Ratu & Tondok, 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengukur *self-compassion* dan hubungannya dengan berbagai variabel psikologis, penggunaan instrumen yang dikembangkan dalam konteks budaya tertentu tetap perlu mempertimbangkan karakteristik populasi tempat instrumen tersebut diterapkan (Li et al., 2024). Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian telah menggunakan atau mengadaptasi instrumen *self-compassion* ke dalam bahasa Indonesia, tetapi menunjukkan variasi dalam jumlah item, struktur faktor, maupun karakteristik psikometriknya (Büyüköksüz et al., 2025; Huang & Zhu, 2025; K. Neff, 2023; Phillips, 2021; Toth-Kiraly & Neff, 2021). Temuan tersebut menunjukkan pentingnya memastikan kesesuaian isi item dengan konstruk teoretis serta karakteristik populasi sasaran sebelum instrumen digunakan dalam penelitian.

Kebutuhan tersebut semakin relevan pada populasi siswa SMA yang berada pada tahap perkembangan remaja dan menghadapi karakteristik tuntutan psikologis, sosial, serta akademik yang khas. Penelitian mengenai pengukuran *self-compassion* pada remaja di Indonesia telah dilakukan, termasuk melalui adaptasi *Self-Compassion Scale for Youth* (SCS-Y) (Pratiwi & Hanami, 2024). Namun, pengembangan instrumen baru dengan fokus pada siswa SMA tetap memiliki relevansi ketika dilakukan dengan perumusan indikator yang secara khusus disesuaikan dengan konstruk teoretis yang digunakan dan karakteristik populasi sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan instrumen *self-compassion* untuk siswa SMA dengan menekankan pengujian validitas isi melalui *expert judgment* menggunakan indeks Aiken's V. Pendekatan ini dilakukan untuk memperoleh bukti awal mengenai kesesuaian item dengan indikator dan dimensi *self-compassion* sebelum instrumen memasuki tahap pengujian psikometrik berikutnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyoroti perlunya instrumen pengukuran yang valid secara lintas budaya untuk menghindari bias interpretasi dalam penelitian psikologi (Sugianto et al., 2020). Sebagai contoh, adaptasi instrumen *Self-Compassion Scale for Youth* di Indonesia menemukan bahwa beberapa item mungkin perlu disesuaikan untuk lebih relevan

dengan konteks budaya lokal (Pratiwi & Hanami, 2024). Penyesuaian semacam ini penting untuk memastikan bahwa konstruksi psikologis yang diukur benar-benar merefleksikan pemahaman dan pengalaman individu dalam konteks budaya mereka sendiri, tanpa memaksakan kerangka konseptual dari budaya lain (Zhao et al., 2021). Penelitian terdahulu juga menunjukkan variasi dalam penggunaan skala self-compassion di Indonesia, dengan jumlah item yang berbeda dan rentang reliabilitas yang bervariasi (Syaiful & Roebianto, 2020). Bahkan, beberapa studi adaptasi di Indonesia menunjukkan adanya penghapusan item tertentu untuk meningkatkan kesesuaian model dan properti psikometrik instrumen (Pratiwi & Hanami, 2024), mengindikasikan bahwa instrumen asli mungkin tidak sepenuhnya optimal untuk konteks budaya Indonesia. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan mendesak untuk mengembangkan instrumen self-compassion yang secara eksplisit dirancang dan divalidasi untuk populasi remaja di Indonesia, mempertimbangkan keunikan budaya dan perkembangan mereka (Kariyawasam et al., 2022; Listiyandini et al., 2024).

Kurangnya instrumen yang terstandardisasi dan tervalidasi secara komprehensif dalam konteks Indonesia dapat mengakibatkan bias pengukuran dan mengurangi generalisabilitas temuan penelitian (Susanto et al., 2023; Syaiful & Roebianto, 2020). Meskipun beberapa studi telah berupaya mengadaptasi instrumen self-compassion ke dalam bahasa Indonesia, sebagian besar hanya berfokus pada validitas konstruk dan reliabilitas tanpa analisis mendalam mengenai validitas isi (Sugianto et al., 2020; Toth-Kiraly & Neff, 2021). Kesenjangan ini krusial karena validitas isi merupakan prasyarat fundamental untuk memastikan bahwa instrumen mengukur domain yang relevan secara komprehensif, terutama dalam pengembangan instrumen baru (Haynes et al., 1995; Kimberlin & Winterstein, 2008; Mohamad et al., 2015). Pendekatan ini menjamin bahwa setiap item dalam instrumen secara akurat merepresentasikan dimensi konseptual dari self-compassion yang relevan dengan populasi target, yakni siswa SMA Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan instrumen self-compassion yang dirancang khusus untuk siswa SMA di Indonesia, dengan penekanan pada analisis validitas isi menggunakan metode Aiken's V. Pendekatan ini akan memastikan bahwa setiap item yang dimasukkan ke dalam instrumen memiliki relevansi konseptual dan representasi domain yang kuat, sesuai dengan karakteristik psikologis dan sosiokultural remaja di Indonesia.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengembangkan instrumen self-compassion yang secara valid mengukur komponen-komponen self-compassion pada siswa SMA di Indonesia melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Secara spesifik, penelitian ini akan melibatkan serangkaian tahapan mulai dari perumusan indikator berdasarkan teori Kristin Neff hingga pengujian validitas isi menggunakan indeks Aiken's V. Validasi yang cermat ini diharapkan menghasilkan sebuah alat ukur yang tidak hanya memiliki dasar teoritis yang kuat, tetapi juga relevansi konteks budaya yang tinggi untuk populasi remaja Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi substansial terhadap pengembangan instrumen psikometri di Indonesia, khususnya dalam ranah self-compassion. Instrumen yang dihasilkan nantinya dapat digunakan oleh peneliti, praktisi, maupun konselor sekolah untuk mengidentifikasi tingkat self-compassion pada siswa SMA, yang pada gilirannya dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih terarah dan efektif.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan instrumen (*instrument development*) yang bertujuan untuk menyusun skala self-compassion pada siswa Sekolah Menengah Atas serta menguji validitas isi instrumen menggunakan teknik Aiken's V berbasis *expert judgment*.

Studi literatur digunakan sebagai tahap awal untuk mengkaji konstruk, dimensi, dan indikator yang mendasari penyusunan instrumen.

Prosedur Pengembangan Instrumen

Pengembangan instrumen dalam penelitian ini mengacu pada kerangka teoretis *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2023), yang mencakup enam dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Prosedur pengembangan instrumen dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Penentuan konstruk

Konstruk *self-compassion* ditetapkan berdasarkan teori Neff (2023) dengan mengidentifikasi enam dimensi sebagai dasar penyusunan instrumen.

2. Pendefinisian operasional dan pengembangan indikator

Setiap dimensi dijabarkan ke dalam definisi operasional, kemudian dikembangkan menjadi indikator perilaku berdasarkan kajian teori dan literatur yang relevan.

3. Penyusunan item instrumen

Item disusun berdasarkan indikator yang telah dirumuskan dengan mempertimbangkan kejelasan bahasa, kesesuaian dengan karakteristik siswa SMA, dan keterwakilan indikator yang diukur. Pada tahap ini dihasilkan sebanyak 51 item pernyataan.

Subjek dan Teknik Penilaian Ahli

Validitas isi instrumen dievaluasi melalui *expert judgment* dengan melibatkan tiga orang ahli yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kesesuaian kompetensi dengan konstruk yang dikembangkan dan kebutuhan pengembangan instrumen. Panel ahli terdiri atas tiga dosen dengan latar belakang dan bidang keahlian yang relevan, yaitu dua ahli dari bidang bimbingan dan konseling serta satu ahli dari bidang psikologi. Seluruh validator memiliki kualifikasi pendidikan doktor (S3). Validator pertama merupakan dosen bimbingan dan konseling yang memiliki pengalaman dalam bidang yang relevan dengan pengembangan instrumen. Validator kedua merupakan dosen psikologi dengan keahlian dalam bidang psikometri. Validator ketiga merupakan dosen bimbingan dan konseling yang memiliki pengalaman dalam pengembangan instrumen dan alat ukur psikologis. Komposisi panel tersebut dimaksudkan untuk memperoleh penilaian dari perspektif keilmuan bimbingan dan konseling, psikologi, serta psikometri dalam mengevaluasi kesesuaian item dengan konstruk *self-compassion*.

Para ahli diminta menilai tingkat relevansi setiap item terhadap indikator yang diukur menggunakan skala Likert lima poin, yaitu skor 1 (*sangat tidak relevan*) hingga skor 5 (*sangat relevan*). Hasil penilaian dari ketiga ahli selanjutnya dianalisis menggunakan indeks Aiken's V untuk menentukan tingkat kesesuaian isi setiap item terhadap konstruk yang diukur.

Teknik Analisis Data

Analisis validitas isi dilakukan menggunakan indeks Aiken's V untuk menentukan tingkat kesesuaian setiap item berdasarkan penilaian para ahli. Nilai Aiken's V dihitung menggunakan rumus berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

s = skor yang diberikan oleh ahli dikurangi skor terendah dalam skala

n = jumlah ahli

c = jumlah kategori dalam skala penilaian

Penilaian validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga orang ahli menggunakan skala lima poin, mulai dari skor 1 (*sangat tidak relevan*) hingga skor 5 (*sangat relevan*). Dengan jumlah tiga penilai dan lima kategori penilaian, nilai kritis Aiken's V pada taraf signifikansi 5% adalah

0,92. Oleh karena itu, nilai $V \geq 0,92$ digunakan sebagai kriteria keputusan dalam penelitian ini. Item yang memperoleh nilai $V \geq 0,92$ dinyatakan memenuhi kriteria validitas isi, sedangkan item dengan nilai $V < 0,92$ ditetapkan untuk direvisi berdasarkan pertimbangan terhadap kesesuaian redaksi, kejelasan bahasa, dan keterwakilan indikator konstruk.

Nilai Aiken's V berada pada rentang 0 hingga 1, dengan nilai yang semakin mendekati 1 menunjukkan tingkat kesepakatan ahli yang semakin tinggi terhadap relevansi item. Dalam penelitian ini, keputusan validitas item didasarkan pada nilai kritis 0,92, bukan semata-mata pada kategori interpretatif koefisien Aiken's V. Analisis dilakukan untuk setiap item sehingga dapat diidentifikasi item yang memenuhi kriteria validitas isi dan item yang memerlukan revisi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kerangka konseptual *self-compassion* yang mencakup enam dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*, dikembangkan sebanyak 51 item pernyataan. Item disusun berdasarkan indikator pada masing-masing dimensi dengan mempertimbangkan kesesuaian isi, kejelasan redaksi, dan karakteristik siswa SMA sebagai populasi sasaran. Distribusi item pada keenam dimensi disajikan pada Tabel 1. Pendekatan Aiken's V dipilih karena memungkinkan evaluasi sistematis terhadap keselarasan setiap item dengan konstruk teoritis oleh panel ahli, sehingga memastikan representasi domain yang komprehensif (Ahmad et al., 2024; Aiken, 1985). Pendekatan ini juga krusial untuk meminimalisir bias konseptual dan operasional yang sering muncul dalam adaptasi instrumen lintas budaya, sehingga instrumen yang dihasilkan benar-benar mencerminkan fenomena *self-compassion* dalam konteks remaja Indonesia. Dengan demikian, validitas isi menjadi fondasi esensial sebelum tahapan validasi selanjutnya, seperti validitas konstruk dan reliabilitas, dapat dilakukan secara bermakna (K. Neff, 2023; Scholtes et al., 2011). Langkah ini selaras dengan praktik terbaik dalam pengembangan instrumen psikometri, di mana validitas isi merupakan prasyarat fundamental untuk menjamin representasi yang akurat dari domain ukur (Kimberlin & Winterstein, 2008; Mardapi, 2008).

Guna memastikan kesesuaian item dengan konstruk yang diukur, dilakukan uji validitas isi melalui *expert judgment* yang melibatkan tiga orang ahli di bidang psikologi dan bimbingan konseling. Penilaian para ahli ini akan dikuantifikasi menggunakan rumus Aiken's V untuk menentukan tingkat kesepakatan mengenai relevansi dan kejelasan setiap item (Ahmad et al., 2024; Aiken, 1985). Nilai Aiken's V yang tinggi akan mengindikasikan bahwa item-item instrumen memiliki validitas isi yang kuat, yang berarti item tersebut secara tepat merepresentasikan domain teoritis *self-compassion*. Penerapan metode Aiken's V ini memungkinkan peneliti untuk secara objektif mengidentifikasi item-item yang memerlukan revisi atau eliminasi, sehingga instrumen final memiliki koherensi internal yang optimal serta representasi domain yang maksimal (Büyüköksüz et al., 2025; K. D. Neff et al., 2021; K. D. Neff & Tóth-Király, 2025). Langkah ini sejalan dengan panduan pengembangan instrumen psikometris yang menekankan bahwa validitas isi merupakan prasyarat krusial sebelum dilakukan pengujian properti psikometrik lainnya, seperti reliabilitas dan validitas konstruk (Lamm et al., 2020; Zhou, 2019). Hal ini akan menjamin bahwa instrumen yang dikembangkan tidak hanya valid secara konseptual tetapi juga praktis dalam aplikasinya untuk mengidentifikasi tingkat *self-compassion* pada siswa SMA.

Hasil penilaian tiga ahli terhadap 51 item dianalisis menggunakan indeks Aiken's V. Nilai Aiken's V yang diperoleh berada pada rentang 0,75 hingga 1,00. Berdasarkan nilai kritis 0,92 yang digunakan sebagai kriteria keputusan, sebanyak 40 item (78,43%) memenuhi kriteria validitas isi, sedangkan 11 item (21,57%) belum memenuhi kriteria dan memerlukan revisi. Item

yang memenuhi kriteria memiliki nilai Aiken's V sebesar 0,92 atau 1,00, sedangkan item yang belum memenuhi kriteria memiliki nilai V sebesar 0,75 atau 0,83. Dengan demikian, hasil *expert judgment* menunjukkan bahwa sebagian besar item telah memiliki kesesuaian isi yang memadai dengan indikator konstruk yang diukur, sementara sebagian item lainnya memerlukan penyempurnaan sebelum digunakan pada tahap pengujian psikometrik berikutnya.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Validitas Isi Instrumen Self-Compassion Pada Siswa SMA

Kategori	Jumlah Item	Persentase
Item Valid ($V \geq 0,92$)	40	78,43%
Item Tidak Valid ($V < 0,92$)	11	21,57%
Total Item	51	100%

Selanjutnya, distribusi item valid berdasarkan masing-masing dimensi *self-compassion* ditampilkan pada Tabel 2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi *over-identification* memiliki seluruh item yang valid, sedangkan dimensi lain masih memiliki beberapa item yang perlu diperbaiki. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar indikator dalam setiap dimensi telah terrepresentasi dengan baik, meskipun masih terdapat beberapa item yang memerlukan penyempurnaan.

Temuan ini juga diperkuat oleh visualisasi pada Gambar 1, yang menunjukkan bahwa proporsi item valid lebih dominan dibandingkan item tidak valid. Dominasi item valid ini mengindikasikan bahwa konstruksi awal instrumen telah sesuai dengan landasan teoretis yang digunakan.

Tabel 2. Distribusi Item Valid Berdasarkan Dimensi Self-Compassion Pada Siswa SMA

Dimensi	Jumlah Item	Item Valid	Item Tidak Valid
Self-kindness	9	6	3
Self-judgment	9	5	4
Common humanity	9	8	1
Isolation	9	7	2
Mindfulness	6	5	1
Over-identification	9	9	0
Total	51	40	11

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen *self-compassion* yang dikembangkan memiliki validitas isi yang baik. Tingginya jumlah item valid menunjukkan bahwa proses pengembangan instrumen yang dilakukan berdasarkan kerangka teoretis Neff (2023) mampu menghasilkan item yang relevan dan representatif terhadap konstruk yang diukur. Kesepakatan panel ahli yang tinggi, sebagaimana tercermin dari nilai Aiken's V yang konsisten, memperkuat keyakinan terhadap integritas dan kelengkapan item dalam mencakup dimensi-dimensi inti *self-compassion*. Implikasinya, instrumen ini memiliki potensi untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya untuk mengukur konstruk *self-compassion* pada populasi remaja dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Self-Compassion Pada Siswa SMA

Item	Dimensi	V	Keputusan	Tindakan
1	Self-kindness	0,75	Tidak Memenuhi	Revisi
2		1,00	Memenuhi	Dipertahankan

3		0,92	Memehuni	Dipertahankan
4		0,92	Memehuni	Dipertahankan
5		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
6		1,00	Memehuni	Dipertahankan
7		1,00	Memehuni	Dipertahankan
8		1,00	Memehuni	Dipertahankan
9		1,00	Memehuni	Dipertahankan
10	<i>Self-judgment</i>	0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
11		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
12		1,00	Memehuni	Dipertahankan
13		1,00	Memehuni	Dipertahankan
14		1,00	Memehuni	Dipertahankan
15		1,00	Memehuni	Dipertahankan
16		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
17		1,00	Memehuni	Dipertahankan
18		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
19	<i>Common Humanity</i>	1,00	Memehuni	Dipertahankan
20		1,00	Memehuni	Dipertahankan
21		1,00	Memehuni	Dipertahankan
22		1,00	Memehuni	Dipertahankan
23		1,00	Memehuni	Dipertahankan
24		1,00	Memehuni	Dipertahankan
25		1,00	Memehuni	Dipertahankan
26		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
27		1,00	Memehuni	Dipertahankan
28	<i>Isolation</i>	1,00	Memehuni	Dipertahankan
29		1,00	Memehuni	Dipertahankan
30		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
31		1,00	Memehuni	Dipertahankan
32		1,00	Memehuni	Dipertahankan
33		1,00	Memehuni	Dipertahankan
34		1,00	Memehuni	Dipertahankan
35		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
36		1,00	Memehuni	Dipertahankan
37	<i>Mindfulness</i>	1,00	Memehuni	Dipertahankan
38		1,00	Memehuni	Dipertahankan
39		1,00	Memehuni	Dipertahankan
40		1,00	Memehuni	Dipertahankan
41		1,00	Memehuni	Dipertahankan
42		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
43	<i>Over-identification</i>	1,00	Memehuni	Dipertahankan
44		1,00	Memehuni	Dipertahankan
45		1,00	Memehuni	Dipertahankan
46		0,83	Tidak Memenuhi	Revisi
47		1,00	Memehuni	Dipertahankan
48		1,00	Memehuni	Dipertahankan

49	1,00	Memehuni	Dipertahankan
50	1,00	Memehuni	Dipertahankan
51	0,92	Memehuni	Dipertahankan

Hasil validitas isi menunjukkan bahwa 40 dari 51 item memenuhi kriteria Aiken's V yang ditetapkan, sedangkan 11 item memerlukan revisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar item telah dinilai relevan oleh panel ahli terhadap indikator *self-compassion* yang hendak diukur. Tingginya nilai Aiken's V pada sebagian besar item dapat dipahami karena penyusunan item didasarkan pada kerangka konseptual yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu enam dimensi *self-compassion* yang dikembangkan dari kerangka (K. Neff, 2023). Penggunaan beberapa ahli dengan latar belakang bimbingan dan konseling, psikologi, dan psikometri juga memungkinkan penilaian item dilakukan dari perspektif substantif dan pengukuran. Meskipun nilai tersebut masih dianggap cukup, dalam konteks pengembangan instrumen psikometri, terutama untuk populasi yang sensitif seperti remaja, diperlukan standar validitas isi yang lebih ketat guna memastikan akurasi pengukuran. Revisi dan penyempurnaan item-item tersebut berdasarkan masukan dari para ahli menjadi langkah krusial untuk meningkatkan keselarasan item dengan definisi konseptual *self-compassion* dan konteks budaya remaja Indonesia, sehingga instrumen memiliki validitas yang lebih optimal. Sebelas item yang belum memenuhi kriteria validitas isi tersebar pada keenam dimensi *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan penyempurnaan item tidak hanya muncul pada dimensi tertentu, tetapi terdapat pada seluruh aspek konstruk yang dikembangkan. Hal ini mengindikasikan perlunya revisi atau peninjauan ulang formulasi item-item tersebut untuk mencapai konsensus yang lebih tinggi di antara penilai (Afifah Aulia Zayrin et al., 2025; Aiken, 1985), terutama dalam hal kejelasan redaksi, ketepatan bahasa, serta kesesuaian dengan indikator teoritis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen *self-compassion* yang dikembangkan telah memiliki dasar validitas isi yang memadai, namun masih memerlukan tahap pengujian lanjutan, seperti uji validitas konstruk dan uji reliabilitas, untuk memastikan kualitas psikometrik secara lebih komprehensif sebelum digunakan secara luas.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan instrumen *self-compassion* untuk siswa Sekolah Menengah Atas berdasarkan kerangka teoretis yang dikemukakan oleh Neff. Hasil uji validitas isi menggunakan indeks Aiken's V menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki tingkat kesesuaian yang baik dengan konstruk yang diukur. Dari total 51 item yang dikembangkan, sebanyak 40 item (78,43%) dinyatakan valid, sedangkan 11 item (21,57%) memerlukan revisi.

Temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan telah memiliki dasar validitas isi yang memadai dan berpotensi digunakan dalam mengukur *self-compassion* pada siswa SMA. Namun demikian, instrumen ini masih memerlukan pengujian lanjutan, seperti uji validitas konstruk dan reliabilitas, untuk memastikan kualitas psikometrik secara komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan instrumen psikologis yang kontekstual dan relevan dengan karakteristik remaja di Indonesia, serta dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang pengukuran *self-compassion*.

Referensi

- Afifah Aulia Zayrin, Hayatun Nupus, Khalista Khansa Maizia, Siska Marsela, Rully Hidayatullah, & Harmonedi, H. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 780–789. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>
- Ahmad, N. A., Mayouf, A. A., Elias, N. F., & Mohamed, H. (2024). Learning management system instrument development based on Aiken's V technique. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 13(5), 3211. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i5.28925>
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Anālayo, B., & Dhammadinnā, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01575-4>
- Anthes, L. S., & Dreisoerner, A. (2024). Self-compassion and mental health: a systematic review and transactional model on mechanisms of change. <https://doi.org/10.31234/osf.io/aucrz>
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Austin, J., Drossaert, C. H. C., & Bohlmeijer, E. T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. *Handbook of Self-Compassion*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_10
- Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-Being and Perfectionism: Assessing the Mediation Role of Self-Compassion in Emerging Adults. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Carolina Digital Repository (University of North Carolina at Chapel Hill)*. <https://doi.org/10.17615/cnpf-ds40>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bluth, K., Gaylord, S., Campo, R., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479–492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>
- Bluth, K., Mullarkey, M. C., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Büyükköksüz, E., Tekin, I., Arkan, S., İlkay, Ş., & Erözkan, A. (2025). Psychometric validation and measurement invariance of the self-compassion scale-short form (SCS-SF) across gender, clinical population, and cultures. *BMC Psychology*, 13(1), 716. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03070-8>

- Chwyl, C., Chen, P., & Zaki, J. (2021). Beliefs about self-compassion: Implications for coping and self-improvement. *Personality and Social Psychology* <https://doi.org/10.1177/0146167220965303>
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E., & Sephton, S. E. (2024). Self-Compassion is Associated with Improved Well-Being and Healthier Cortisol Profiles in Undergraduate Students. *Mindfulness*, 15(7), 1831–1845. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2015). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fauziah, M., Siswantari, H., Nabila, H., Setyowati, A., & Rifqoh, F. (2024). Pengembangan dan Validitas Instrumen Perilaku Asertif Pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 92–98. <https://doi.org/10.30653/001.202481.333>
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>
- Finlay-Jones, A., Bluth, K., & Neff, K. (2023). *Handbook of self-compassion*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8>
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15414>
- 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>
- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Huang, W., & Zhu, W. (2025). Perceived teacher support and academic procrastination among elementary school students: The mediating effect of academic self-efficacy and moderating effect of gender. *Acta Psychologica*, 261, 105779. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105779>
- Karakasidou, E., & Komninou, A. (2025). Enhancing Mental Health in Emerging Adults Through Self-Compassion: Results From a Randomized Controlled Group Counseling Intervention. *The European Journal of Counselling Psychology*. <https://doi.org/10.46853/001c.146057>
- Kariyawasam, L., Ononaiye, M., Irons, C., & Kirby, S. (2022). Compassion-based interventions in Asian communities: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 96(1), 148–171. <https://doi.org/10.1111/papt.12431>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Deleted Journal*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>

- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Kaygısız, F., & Traş, Z. (2019). A Review on Adolescents' Resilience in Terms of Submissive Behaviors and Self-Compassion. *DergiPark* (Istanbul University). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rep/issue/47401/553365>
- Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 65(23), 2276–2284. <https://doi.org/10.2146/ajhp070364>
- Koutra, K., Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). The Influence of Positive and Negative Aspects of Perfectionism on Psychological Distress in Emerging Adulthood: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion. *Behavioral Sciences*, 13(11), 932. <https://doi.org/10.3390/bs13110932>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953620307334>
- Laila, L. rosti, & Affandi, G. R. (2024). Relationship between Self Compassion with Academic Burnout in SMA X students in Sidoarjo. *Psikologia Jurnal Psikologi*, 9(2), 152–162. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i2.1826>
- Lamm, K., Lamm, A., & Edgar, D. (2020). Scale Development and Validation: Methodology and Recommendations. *Journal of International Agricultural and Extension Education*, 27(2), 24–35. <https://doi.org/10.5191/jiaee.2020.27224>
- Lau, B. H. P., Chan, C., & Ng, S. M. (2020). Self-Compassion Buffers the Adverse Mental Health Impacts of COVID-19-Related Threats: Results From a Cross-Sectional Survey at the First Peak of Hong Kong's Outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 585270. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585270>
- Li, X., Malli, M. A., Cosco, T. D., & Zhou, G. (2024). The Relationship Between Self-Compassion and Resilience in the General Population: Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Research Protocols*, 13. <https://doi.org/10.2196/60154>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 2(2), 551. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, P. B. U., Moulds, M. L., Mahoney, A., & Newby, J. M. (2024). Evaluating the Feasibility of a Guided Culturally Adapted Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress. *Mindfulness*, 15(5), 1095–1108. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02346-1>
- Mardapi, D. (2008). Teknik penyusunan instrumen tes dan nontes. Mitra Cendekia Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>

- Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & ... (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on ...* <https://doi.org/10.1111/jora.12492>
- Mohamad, M. M., Sulaiman, N. L., Sern, L. C., & Salleh, K. M. (2015). Measuring the Validity and Reliability of Research Instruments. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 204, 164–171. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.129>
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W., & ... (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. ... , *Research, Practice, and ...* <https://psycnet.apa.org/fulltext/2021-99632-001.html>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior ...* <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. 7(1), 23–28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Neff, K. (2023). Self-compassion: Theory and measurement. *Handbook of Self-Compassion*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_1
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory. Method, Research, and Intervention. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=9ou1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=self+compassion&ots=TDBAYciVt0&sig=rRKV51vT418yQO7qld9AqFr8qK8>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., & ... (2021). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of Personality ...* <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2025). Self-compassion scale (SCS). *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-47219-0_36
- Phillips, W. J. (2021). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Pratiwi, A., & Hanami, Y. (2024). Adaptation and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y) in Indonesia. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 13(3), 954. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.28256>
- Putri, R. A., Fitriyanti, E., & Burhanudin, B. (2021). Layanan informasi berbasis self-compassion untuk mereduksi body dissatisfaction pada siswa perempuan. *Orien Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4573>
- Ratu, R. D., & Tondok, M. S. (2022). EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFUL SELF-COMPASSION : TINJAUAN PUSTAKA SISTEMATIS. *Psycho Idea*, 20(2), 153. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i2.11862>

- Scholtes, V. A., Terwee, C. B., & Poolman, R. W. (2011). What makes a measurement instrument valid and reliable? *Injury*, 42(3), 236–240. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2010.11.042>
- 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>
- Susanto, H., Wedyaswari, M., & Dalimunthe, K. L. (2023). A content validity and cognitive interview to develop the HARMONI items: Instrument measuring student well-being in West Java, Indonesia. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1132031>
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- Syaiful, I. A., & Roebianto, A. (2020). Adapting and Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Indonesian Version. *Jurnal Psikologi*, 47(3), 175. <https://doi.org/10.22146/jpsi.57608>
- Toth-Kiraly, I., & Neff, K. D. (2021). Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Wang, X., Zhang, D., & Wang, J. (2020). Mental health problems and associated school interpersonal relationships among adolescents in China. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*.
- Widyastuti, A., & Savitri, L. S. Y. (2023). Empathy as Mediator in Relationship between Self-Compassion and Prosocial Behavior among Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 176. <https://doi.org/10.22146/jpsi.78312>
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The relationship between physical activity and self-compassion: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01513-4>
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). Influences on the Development of Self-compassion in Adolescents. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 109–112. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v10i1.10933>
- Yip, V. T., & MW, E. T. (2021). Self-compassion and attention: self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1778060>
- Zhao, M., Smithson, J., Ford, T., Wang, P., Wong, N. Y. B., & Karl, A. (2021). Self-compassion in Chinese Young Adults: Specific Features of the Construct from a Cultural Perspective. *Mindfulness*, 12(11), 2718–2728. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01734-1>
- Zhou, Y. (2019). A Mixed Methods Model of Scale Development and Validation Analysis. *Measurement: Interdisciplinary Research and Perspectives*, 17(1), 38–47. <https://doi.org/10.1080/15366367.2018.1479088>