

Uji Psikometri Self-Compassion Scale (SCS) Versi Indonesia Pada Mahasiswa

Moh Andre Sahputra^{1*}, Meilan S. Tolulu², Siti Azzahra Kadir³,
Nurhikmah Alimuddin⁴, Maharani Eka⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Gorontalo, Kota
Gorontalo, Indonesia

*Corresponding author. E-mail: mohandresahputra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi properti psikometri Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia, dengan fokus pada validitas konstruk, reliabilitas, dan kecocokan model pada mahasiswa. Self-compassion merupakan konstruk psikologis krusial yang berkaitan erat dengan ketahanan emosional dan kesehatan mental, sehingga skala pengukurannya memerlukan validasi berkelanjutan di berbagai konteks budaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Partisipan terdiri dari 267 mahasiswa aktif di Indonesia yang berusia 18 hingga 25 tahun, dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner SCS dua puluh lima item. Analisis data terutama dilakukan menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk menilai struktur enam faktor, dilanjutkan dengan analisis Composite Reliability (CR) dan Average Variance Extracted (AVE). Hasil menunjukkan bahwa data sangat layak untuk analisis faktor, dibuktikan dengan nilai uji Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) keseluruhan sebesar 0,903. selanjutnya, keenam faktor laten menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai Composite Reliability berkisar antara 0,748 hingga 0,883. namun, analisis Average Variance Extracted mengungkapkan adanya masalah validitas konvergen untuk dimensi tertentu, khususnya Common Humanity (0,337) dan Self-Kindness (0,432), yang berada di bawah ambang batas minimum yang dapat diterima. secara keseluruhan, SCS versi Indonesia memiliki reliabilitas yang memuaskan, tetapi memerlukan tinjauan item minor untuk menstabilkan struktur enam faktornya pada populasi ini.

Kata kunci: Skala Self-Compassion, Validitas Konstruk, Analisis Faktor Konfirmatori, Mahasiswa, Reliabilitas

Abstract

This study aimed to evaluate the psychometric properties of the Indonesian version of the Self-Compassion Scale (SCS), focusing on construct validity, reliability, and model fit among university students. Self-compassion is a crucial psychological construct related to emotional resilience and mental health, yet its measurement scale requires continuous validation across experimental design. Participants consisted of 267 active university students in Indonesia aged 18 to 25, selected through purposive sampling. Data were collected using twenty-five item SCS questionnaire. Data analysis was primarily conducted using Confirmatory Factor Analysis (CFA) to assess the six-factor structure, followed by Composite Reliability (CR) and Average Variance Extracted (AVE) analyses. The results indicated that the data was highly suitable for factor analysis, evidenced by an overall Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test value of 0.903. Furthermore, all six latent factors demonstrated excellent internal consistency, with Composite Reliability values ranging from 0.748 to 0.883. However, the analysis of Average Variance Extracted revealed issues with convergent validity for certain dimensions, particularly Common Humanity (0.337) and Self-Kindness (0.432), which fell below the minimum acceptable threshold. Overall, the Indonesian version of scale possesses satisfactory reliability but requires minor item review and modification to fully stabilize its six-factor structure in this population.

Keywords: Self-Compassion Scale, Construct Validity, Confirmatory Factor Analysis, University Students, Reliability

Submitted: April 2026 ; Reviewed: Mei 2026 ; Accepted: Juli 2026

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dewasa awal merupakan isu krusial dalam kajian kesehatan mental kontemporer, mengingat fase perkembangan ini ditandai dengan transisi peran yang menuntut dan tingginya kerentanan terhadap stress (Giyati & Whibowo, 2023). Dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan karir, dan dinamika sosial, kemampuan individu untuk merespons kesulitan dengan sikap menerima, alih-alih menghakimi diri, yang disebut sebagai self-compassion, telah teridentifikasi sebagai faktor protektif yang esensial. Kajian literatur menunjukkan bahwa self-compassion bukan hanya terkait negatif dengan stress umum (Giyati & Whibowo, 2023), tetapi juga berfungsi sebagai penyangga kritis terhadap masalah spesifik, termasuk meredam dampak negatif thwarted belongingness terhadap ide bunuh diri pada dewasa muda (Djajadisastra *et al.*, 2025) mengurangi work-family conflict dissatisfaction yang dipicu oleh paparan media sosial instagram pada remaja perempuan (Saputra & Sosialita, 2022).

Meskipun peran self-compassion telah terbukti secara klinis eksperimental bahkan efektivitasnya dapat ditingkatkan melalui intervensi seperti Enhancing Self-Compassion Program (Fazrika Sari *et al.*, 2022). Selain itu, penguatan self-compassion juga dipengaruhi oleh faktor-faktor pendukung seperti pengetahuan dan resiliensi yang dibangun melalui dukungan eksternal (Kristiyani & Khatimah, 2020) Serta regulasi emosi (Putri & Setiasih, 2023) keberhasilan studi-studi ini sangat bergantung pada kualitas alat ukur yang digunakan.

Oleh karena itu, urgensi dan rasionalisasi kegiatan penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memastikan instrumen pengukuran utama, yaitu Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia, mempertahankan properti psikometri yang valid dan reliabel pada populasi mahasiswa saat ini. Meskipun telah ada konfirmasi psikometri awal yang menunjukkan bahwa SCS versi Indonesia memiliki struktur faktor yang kuat dan konsistensi internal yang baik (Muttaqin *et al.*, 2020; Sugianto *et al.*, 2020), dan bahkan meskipun ada upaya pengembangan alat ukur yang lebih spesifik (Martantri *et al.*, 2022), konfirmasi ulang secara berkala pada sampel yang berbeda dan kontemporer merupakan praktik ilmiah terbaik (state of the art) untuk menjamin validitas hasil penelitian di masa depan.

Rencana pemecahan masalah dan tujuan kegiatan ini adalah melakukan uji psikometri kuantitatif lanjutan, khususnya Confirmatory Factor Analysis (CFA) dan uji reliabilitas Alpha

Cronbach, untuk memvalidasi model hierarki enam faktor SCS pada sampel mahasiswa Indonesia saat ini. Berdasarkan konsistensi temuan literatur sebelumnya, pengembangan hipotesis ini adalah H1, Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia akan menunjukkan model faktor yang sesuai (goodness of fit), validitas dan reliabilitas yang kuat pada sampel mahasiswa Indonesia. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dengan memastikan ketersediaan alat ukur yang sahih dan andal untuk digunakan dalam riset psikologi di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain studi psikometri. Pendekatan ini dipilih untuk menguji secara empiris properti kualitas alat ukur, yaitu validitas dan reliabilitas, pada konstruk self-compassion (Muttaqin et al., 2020; Sugianto et al., 2020). Desain penelitian berfokus pada analisis konfirmatori terhadap struktur internal instrumen.

Responden Penelitian

Objek utama penelitian ini adalah properti psikometri Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia. Ruang lingkup penelitian berpusat pada evaluasi dimensi-dimensi yang membentuk self-compassion, khususnya konfirmasi terhadap model hierarki enam faktor yang terdiri dari tiga komponen respons welas asih (Self-Kindness, Common Humanity, Mindfulness) dan tiga komponen respons tidak welas asih (Self-Judgment, Isolation, Over-Identification) (Muttaqin et al., 2020).

Variabel utama dalam penelitian ini adalah self-compassion, yang secara operasional diukur melalui skor total dan skor subskala berdasarkan respons subjek pada Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia. Skor ini merefleksikan kemampuan individu untuk merespons pengalaman sulit atau penderitaan pribadi dengan kehangatan dan tanpa kritik diri yang berlebihan (Djajadisastra et al., 2025). Fokus utama analisis adalah pengujian validitas konstruk melalui kecocokan model serta pengujian reliabilitas pada tingkat subskala maupun skor total.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah self-compassion scale (SCS) versi Indonesia yang terdiri dari 26 item (Muttaqin et al., 2020; Sugianto et al., 2020). Respons diukur menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 (Tidak Pernah) Hingga 5 (Sering). Alat penunjang penelitian

meliputi kuisisioner pada Google Form serta perangkat lunak statistik JASP untuk melakukan analisis data psikometri.

Prosedur Penelitian

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner laporan diri (online self-report questionnaire) kepada partisipan. Sebelum mengisi instrument, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian melalui lembar persetujuan (informed consent) dan dijamin kerahasiaan datanya. Proses ini mengutamakan kemudahan akses guna menjangkau sampel mahasiswa yang representatif (Satwika *et al.*, 2021).

Data dikumpulkan secara daring (online) melalui Google Form selama periode september hingga november 2025. Metode ini dipilih untuk menjangkau populasi mahasiswa yang tersebar luas secara geografis, konsisten dengan pendekatan yang dilakukan dalam studi sebelumnya (Salvador & Ferdian, 2024; Saputra & Sosialita, 2022).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 267 mahasiswa aktif ($N = 267$) yang terpilih melalui tekni purposive sampling. Kriteria partisipan adalah individu yang berada pada fase dewasa awal (usia 18 hingga 25 tahun), kelompok yang diidentifikasi rentan terhadap stress dan sangat membutuhkan self-compassion (Giyati & Whibhowo, 2023). Berdasarkan data demografi, partisipan tersebar di berbagai wilayah, dengan domisili terbanyak berasal dari provinsi Gorontalo, diikuti oleh DIY, Sulawesi Utara, dan wilayah lainnya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Data Demografi

Variabel	Data	Persentase (%)	n	M	SD
Usia			267	19.10	1.193
Domisili	Gorontalo	78.7	210		
	Luar Gorontalo	21.3	57		

Tabel 2

Data Dimensi Self Compassion

Variabel	Mean	Standar Deviasi	SKEWNESS	Kurtosis	Shaphiro wilk
Self-Kindness	17.79	4.135	-0.313	0.095	0.975
Self-Judgment	15.06	4.429	-0.069	-0.263	0.988
Common Humanity	15.56	3.191	-0.871	1.222	0.936
Isolation	11.70	2.561	0.117	-0.903	0.961
Mindfulness	13.85	3.447	-0.303	0.086	0.975
Over-Identification	12.37	3.834	-0.172	-0.475	0.980

Data demografi partisipan menunjukkan bahwa total subjek yang berhasil dianalisis adalah $N = 267$ mahasiswa dengan usia rata-rata $M = 19,10$ tahun ($SD = 1,193$). Distribusi domisili menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (78,7%, $n = 210$) berasal dari Gorontalo, yang mengindikasikan bahwa hasil ini spesifik untuk konteks geografis tersebut (lihat tabel 3.1)

Hasil statistik deskriptif skor dimensi *Self-Compassion Scale (SCS)* (lihat tabel 3.2) menunjukkan bahwa dimensi *Self-Kindness* mencatat rata-rata tertinggi ($M = 17,79$; $SD = 4,135$), diikuti oleh *Common Humanity* ($M = 15,56$; $SD = 3,191$). Sebaliknya, dimensi *Isolation* menunjukkan rata-rata skor terendah ($M = 11,70$; $SD = 2,561$). Rata-rata skor untuk dimensi positif SCS (*Self-Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness*) secara konsisten lebih tinggi daripada dimensi negatifnya (*Self-judgment*, *Isolation*, *Over-Identification*). Distribusi data menunjukkan bahwa skor dimensi *Common Humanity* mengalami Skewness negatif yang signifikan ($Z = -0,871$), mengindikasikan adanya kecenderungan responden memberikan skor yang tinggi, yang konsisten dengan upaya mahasiswa dalam menjaga resiliensi dan dukungan diri yang ditunjukkan pada konteks serupa (Satwika et al., 2021).

Tabel 3

Coefficient α Keseluruhan

Coefficient	Estimate	Std. Error
Coefficient α	0.742	0.023

Uji reliabilitas internal (konsistensi internal) merupakan tahapan krusial untuk memastikan instrumen SCS bebas dari kesalahan acak dan memberikan pengukuran yang konsisiten. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisiensi Alpha Cronbach total untuk seluruh skala adalah 0,742. Nilai ini berada di atas ambang batas yang diterima secara umum dalam psikometri, yaitu $\alpha \geq 0,70$, yang mengindikasikan bahwa instrumen SCS versi Indonesia pada sampel ini memiliki reliabilitas yang memadai (Muttaqin et al., 2020). Reliabilitas total yang kuat ini sangat penting karena *self-compassion* sering kali diukur sebagai skor tunggal (Neff et al., 2019, dikutip dalam Sugianto et al., 2020), dan nilai Alpha 0,742 mengonfirmasi keandalan instrumen ini untuk mengukur konstruk global self-compassion pada mahasiswa.

Struktur instrumen SCS versi Indonesia dalam penelitian ini terdiri dari 25 butir pernyataan yang mencakup enam dimensi utama. Dimensi-dimensi tersebut meliputi tiga komponen respons positif atau *favorable*, yaitu: (1) *Self-Kindness* yang merefleksikan kemampuan

bersikap sabar dan toleran terhadap kekurangan diri; (2) *Common Humanity* yang menekankan kesadaran bahwa penderitaan adalah pengalaman universal manusia; dan (3) *Mindfulness* yang menggambarkan keseimbangan emosional dalam mengamati perasaan. Sebaliknya, terdapat tiga komponen respons negatif atau *unfavorable* yang merepresentasikan hambatan terhadap *self-compassion*, yaitu *Self-Judgment* (menilai diri secara negatif), *Isolation* (merasa sendirian dalam penderitaan), dan *Over-Identification* (terpaku secara berlebihan pada pikiran negatif).

Struktur instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) versi Indonesia dalam penelitian ini pada awalnya mencakup 26 butir pernyataan yang merepresentasikan enam dimensi utama. Berbeda dengan studi adaptasi sebelumnya yang menyatakan satu butir pernyataan, yaitu item nomor 20 pada subskala *Over-Identification*, telah gugur, penelitian ini memutuskan untuk melakukan uji kembali terhadap seluruh 26 item tersebut guna memverifikasi stabilitas properti psikometrinya pada populasi mahasiswa saat ini.

Tabel 4
Analisis Item

Item	Koefisien Alpha	Item-rest correlation	Muatan Faktor
Item 1	0.804	0.373	0.52
Item 2	0.803	0.394	0.72
Item 3	0.802	0.407	0.40
Item 4	0.806	0.325	0.75
Item 5	0.808	0.278*	0.57
Item 6	0.799	0.470	0.81
Item 7	0.807	0.295*	0.65
Item 8	0.797	0.534	0.62
Item 9	0.802	0.424	0.76
Item 10	0.804	0.373	0.73
Item 11	0.803	0.396	0.63
Item 12	0.810	0.224*	0.72
Item 13	0.800	0.447	0.89
Item 14	0.806	0.321	0.72
Item 15	0.803	0.419	0.78
Item 16	0.801	0.444	0.84
Item 17	0.801	0.462	0.66
Item 18	0.846	-0.547**	-0.81**
Item 19	0.806	0.334	0.78
Item 20	0.805	0.362	0.52
Item 21	0.803	0.388	0.82
Item 22	0.805	0.353	0.80
Item 23	0.810	0.229*	0.76
Item 24	0.798	0.506	0.83
Item 25	0.802	0.417	0.76
Item 26	0.802	0.424	0.70

Ket: **Item Kurang Bagus, *Item Moderat

Penelitian ini memberikan evaluasi mendalam terhadap *self-compassion scale* (SCS) versi Indonesia dengan melibatkan 267 responden mahasiswa yang mayoritas berdomisili di Provinsi

Gorontalo. Berdasarkan analisis struktur internal menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), ditemukan bahwa Model Enam Factor Hierarki merupakan model yang paling tepat untuk menjelaskan konstruk *self-compassion* pada populasi ini. Secara keseluruhan, instrumen ini menunjukkan konsistensi internal yang stabil dengan koefisien Alpha Cronbach mencapai 0,80.

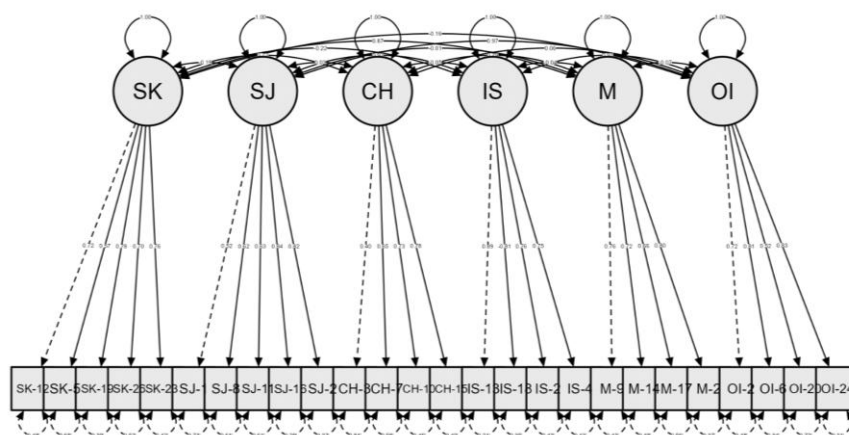
Analisis item memverifikasi item 20 (muatan 0.52; daya beda 0.362) sebagai butir valid meski studi terdahulu sering menggurkannya. Sebaliknya, item 18 teridentifikasi sangat bermasalah dengan korelasi negatif -0.547 dan muatan -0,81, di mana penghapusannya mampu meningkatkan reliabilitas menjadi 0.846. walaupun item 5, 7, 12, 23, dan 26 menunjukkan daya beda di bawah 0.30, butir tersebut tetap dipertahankan demi integritas teoretis dimensi *Self-Kindness* dan *Common Humanity*. Secara keseluruhan, SCS versi Indonesia terbukti valid dan andal, namun eliminasi item 18 sangat disarankan untuk optimalisasi riset di masa depan.

Tabel 5

Uji CFA Model Faktor Enam Dimensi

Indeks Kecocokan Model (Fit Index)	Nilai Kriteria (Cut-off)	Hasil Model	Keterangan
Comparative Fit Index (CFI)	$\geq 0,90$ (Baik); $\geq 0,95$ (Sangat Baik)	0.894	Cukup Sesuai (Marginal Fit)
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	$\geq 0,90$ (Baik)	0.827	Moderat
Root mean square error of approximation (RMSEA)	$\leq 0,08$ (Baik)	0.086	Cukup Sesuai (Marginal Fit)
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	$\leq 0,50$ (Baik)	0.835	Sangat Baik

Gambar 1



Model CFA

Uji CFA tingkat kedua dilakukan untuk mengkonfirmasi validitas konstruk dari *Self-*

Compassion Scale (SCS) versi Indonesia pada sampel mahasiswa. Pengujian ini melibatkan perbandingan kecocokan empat model SCS yang diakui dalam literatur (Muttaqin et al., 2020; Sugianto et al., 2020); Model Satu Faktor, Model Dua Faktor Non-Hierarki, Model Enam Faktor Non-Hierarki, dan Model Enam Faktor Hierarki (Model 6F-H). Model 6F-H secara teoritis merupakan model yang paling dianjurkan karena memposisikan *Self-compassion* sebagai konstruk umum tingkat kedua (*Second-Order Factor*) yang terbentuk dari enam dimensi spesifik.

Hasil perbandingan model menunjukkan bahwa Model Enam Faktor Hierarki adalah model yang paling didukung secara empiri (CFI = 0,894; RMSEA = 0,086; PNFI = 0,835). Model ini jauh lebih unggul dibandingkan model-model yang lebih sederhana (Model Satu Faktor dan Model Dua Faktor), yang menunjukkan kecocokan yang buruk (*poor fit*) pada data ini.

Analisis kecocokan model melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa Model Enam Faktor Hierarki (Model 6F-H) dikategorikan memiliki kecocokan yang memadai atau *marginal fit* karena beberapa indeks utamanya berada di ambang batas standar ideal. Nilai *Comparative Fit Index* (CFI) sebesar 0.894 berada sangat dekat dengan batas ideal *good fit* ($\geq 0,90$), yang mengindikasikan bahwa model ini mampu menjelaskan hampir sembilan puluh persen kovarians dalam data yang tidak dijelaskan oleh model nol, menunjukkan validitas konstruk yang kuat. Selanjutnya, nilai *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) sebesar 0.086, meskipun sedikit melampaui batas yang diterima ($\leq 0,80$), tetap menguatkan bahwa model memiliki kecocokan yang memadai pada populasi yang diteliti. Sementara itu, *Relative Fit Index* (RFI) yang bernilai 0.827 menunjukkan kecocokan model yang moderat dan berada di bawah standar ideal. Namun, nilai *Parsimony Normed Fit Index* (PNFI) sebesar 0.835 muncul sebagai indikator kunci yang sangat kuat dan jauh melebihi standar penerimaan ($\geq 0,50$). Nilai PNFI yang tinggi ini membuktikan bahwa meskipun Model Enam Faktor Hierarki adalah model yang kompleks, ia sangat efisien dan paling *parsimoni* (sederhana) di antara model-model yang diujikan, sehingga secara kuat membenarkan penggunaan struktur enam dimensi ini.

Penggunaan PNFI (*Parsimony Normed Fit Index*) dalam penelitian ini sangat krusial karena model yang diuji, yaitu Model Enam Faktor Hierarki, merupakan model yang secara struktural sangat kompleks. Indeks fit absolut seperti CFI dan RMSEA sering kali memberikan hasil yang lebih baik pada model yang rumit hanya karena banyaknya parameter yang dilibatkan. Di

sinilah PNFI berperan sebagai "penyeimbang" dengan memberikan penilaian terhadap efisiensi kesederhanaan model (*parsimony*).

PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil-hasil statistik diperoleh, khususnya terkait properti psikometri Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia, dan mengaitkannya dengan kerangka teoritis serta temuan empiris sebelumnya. Secara umum, hasil penelitian mengkonfirmasi bahwa SCS versi Indonesia merupakan instrumen yang reliabel dan valid secara konstruk untuk mengukur self-compassion pada populasi mahasiswa, meskipun dengan indikator kecocokan model yang berada di tingkat marginal.

Pengujian validitas konstruk melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA) merupakan fokus utama penelitian psikometri ini. Hasil perbandingan empat model faktor SCS secara definitif mendukung Model Enam Faktor Hierarki (Model 6F-H) sebagai model yang paling sesuai, sejalan dengan temuan studi validasi sebelumnya di Indonesia (Muttaqin *et al.*, 2020; Sugianto *et al.*, 2020). Model ini mendefinisikan self-compassion sebagai konstruk global yang tersusun dari enam dimensi yang saling terkait, terdiri dari tiga dimensi positif (Self-Kindness, Common Humanity, Mindfulness) dan tiga dimensi negatif (Self-Judgement, Isolation, Over-Identification). Meskipun pengujian Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa model ini menghasilkan indikator kecocokan marginal (marginal fit), dengan nilai CFI sebesar 0.894 dan RMSEA sebesar 0.086, validitas model ini didukung kuat oleh dua temuan kunci. Pertama, nilai Parsimony Normed Fit Index (PNFI) mencapai 0.835, yang jauh melampaui ambang batas 0.50, memberikan bukti kuat bahwa meskipun Model 6F-H adalah model yang kompleks, struktur ini sangat efisien dan parsimoni dalam menjelaskan variabel pada sampel ini. Kedua, Model 6F-H secara empiris terbukti jauh lebih unggul dibandingkan model alternatif lainnya, seperti Model Satu Faktor dan Model Dua Faktor, yang menunjukkan poor fit, sehingga membuktikan bahwa struktur multi-dimensi SCS adalah representasi yang paling akurat dari konstruk self-compassion yang diukur pada populasi mahasiswa Indonesia.

Reliabilitas internal instrumen, yang diukur dengan Alpha Cronbach total sebesar $\alpha = 0,742$, menunjukkan konsistensi internal yang memadai, memenuhi standar minimum penerimaan ($\geq 0,70$) dalam penelitian psikometri (Muttaqin *et al.*, 2020). Meskipun nilai ini lebih rendah dibandingkan Alpha Cronbach dari studi validasi awal SCS versi Indonesia, perbedaan ini dapat

disebabkan oleh karakteristik sampel yang lebih homogen (mayoritas mahasiswa Gorontalo) dan rentang usia yang lebih spesifik ($M = 19,10$ tahun) dibandingkan studi berskala nasional. Namun, konsistensi ini menunjukkan bahwa seluruh item dan dimensi dalam SCS secara andal mengukur konstruk yang sama.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa dimensi Self-Kindness (SK) memiliki rata-rata tertinggi ($M = 17,79$), sementara Isolation (IS) memiliki rata-rata terendah ($M = 11,70$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki respon yang lebih welas asih dan hangat terhadap diri sendiri, dan kurang merasa terisolasi, yang merupakan respon yang sehat. Tingginya self-compassion ini berfungsi sebagai faktor protektif, yang relevan mengingat populasi dewasa awal (18-25 tahun) rentan terhadap stres dan konflik peran (Giyati & Wibhowo, 2023; Satwika *et al.*, 2021). Self-Compassion yang terukur dengan baik ini sangat penting dalam memprediksi hasil psikologis yang positif, seperti kepuasan hidup atau mereduksi risiko body dissatisfaction (Putri & Setiasih, 2023; Saputra & Sosialita, 2024), serta memainkan peran penting sebagai penyangga terhadap ide bunuh diri (Djajadisastra *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan kembali bahwa SCS versi Indonesia adalah alat ukur yang valid dan reliabel untuk penelitian psikologi di Indonesia, khususnya dalam konteks populasi mahasiswa, dan secara substansial berkontribusi pada pengetahuan mengenai penggunaan instrumen psikometri yang teruji.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini merangkum temuan utama yang menjawab tujuan penelitian, yaitu menguji properti psikometri Self-Compassion Scale (SCS) versi Indonesia pada populasi mahasiswa. Dari sisi Reliabilitas Instrumen, Self-Compassion Scale versi Indonesia terbukti memiliki reliabilitas internal yang memadai dengan nilai Koefisien Alpha Cronbach total sebesar $\alpha = 0,742$, yang mengkonfirmasi keandalan alat ukur secara keseluruhan pada sampel mahasiswa. Selanjutnya, hasil Uji Validitas Konstruk dan Kecocokan Model melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa Model Enam Faktor Hierarki (Model 6F-H) adalah model yang paling didukung secara empiris dan teoritis di antara model-model alternatif (Satu dan Dua Faktor). Meskipun indeks kecocokan model menunjukkan tingkat marginal fit ($CFI = 0.894$; $RMSEA = 0.086$), dukungan kuat dari PNFI (0.835) yang jauh melampaui ambang batas membuktikan bahwa model hierarki multidimensi ini adalah

representasi yang paling efisien dan parsimoni dari konstruk self-compassion pada sampel ini. Kontribusi utama penelitian ini adalah penegasan metodologis bahwa SCS versi Indonesia merupakan alat ukur yang valid secara konstruk dan reliabel untuk digunakan dalam konteks penelitian psikologi yang melibatkan populasi mahasiswa, memperkuat landasan bagi studi-studi selanjutnya.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, disarankan agar pengembangan penelitian selanjutnya berfokus pada peningkatan nilai indeks kecocokan model absolut, yaitu dengan menggunakan sampel yang lebih beragam dan representatif, misalnya melibatkan populasi dari berbagai provinsi, non-mahasiswa, atau rentang usia yang lebih luas, agar kriteria good fit ($\geq 0,95$) dapat tercapai. Selain itu, disarankan pula untuk melakukan analisis validitas konvergen yang lebih mendalam dengan mengukur Average Variance Extracted (AVE) secara rinci pada setiap dimensi SCS untuk mengkonfirmasi bahwa varians yang dijelaskan oleh dimensi telah terpenuhi, memperkuat validitas pada tingkat faktor urutan pertama, serta melaksanakan pengujian invariansi pengukuran (measurement invariance) pada sampel yang berbeda (misalnya berdasarkan jenis kelamin atau domisili) demi memastikan bahwa instrumen mengukur konstruk self-compassion secara ekuivalen pada kelompok-kelompok tersebut. Dari segi Aplikasi Praktis, mengingat bahwa dimensi Self-Kindness memiliki skor rata-rata tertinggi, hasil ini dapat dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan atau layanan kesehatan mental untuk merancang program intervensi peningkatan self-compassion yang berfokus pada penguatan aspek kognitif dan mengatasi dimensi negatifnya, seperti Self-Judgment dan Isolation (Sari & Prasetyaningrum, 2022); di samping itu, SCS versi Indonesia yang teruji ini layak diimplementasikan sebagai alat screening awal untuk mengidentifikasi mahasiswa dengan tingkat self-compassion rendah yang berpotensi memiliki risiko psikologis lebih tinggi.

REFERENSI

- Djajadisastra, F. W., Ma, J. S., Musabiq, S., & Geshica, L. (2025). Relationship Between Self-Compassion, Thwarted Interpersonal Needs, and Suicidal Thoughts Among Indonesian Young Adults. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02540-9>
- Fazrika Sari, F., Prasetyaningrum, J., & Kunci, K. (2022). Enhancing Self-Compassion Program (ESP) untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa Enhancing Self-Compassion Program (ESP) to Increase Student's Self-Compassion (Vol. 10, Issue 2).
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Kristiyani, V., & Khatimah, K. (2020). Pengetahuan Tentang Membangun Resiliensi Keluarga Ketika Menghadapi Pandemi COVID-19. In *Pengetahuan Tentang Membangun*

- Resiliensi Keluarga Ketika Menghadapi Pandemi Covid-19 Jurnal Abdimas (Vol. 6, Issue 4).
- Martantri, D., Safa Andrena, K., Khoerunnisa, N., Ariq, R. F., Rifqi, S. A., & Fatimah, T. A. (2022). Pengembangan Alat Ukur Self-Compassion pada Mahasiswa.
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, 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>
- Putri, P. A. N., & Setiasih. (2023). The Role of Self-Compassion and Emotion Regulation: How to Predict Life Satisfaction in Covid-19 Survivors? Peran Self-Compassion dan Regulasi Emosi: Bagaimana Memprediksi Kepuasan Hidup Pada Penyintas Covid-19? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(4), 524–530. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4>
- Salvador, L. F., & Ferdian, R. F. (2024). Prediksi Self-Compassion Terhadap Work-Family Conflict pada Orang Tua yang Bekerja.
- Saputra, S. A., & Sosialita, D. T. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial Instagram.
- 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>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>