

Pengembangan dan Uji Validitas Konstruk Instrumen Welas Asih Diri (*Self Compassion*)

¹Arie Rihardini Sundari, ²Raidah Najibah Subagia, ³Tanti Susilarini, ⁴Febi Herdajani,
⁵Dewi Syukriah, ⁶Tatiyani, ⁷Yulianita

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

E-mail: ¹arie.rihardini@upi-yai.ac.id, ²raidahsubagia24@gmail.com,
³tanti.susilarini@upi-yai.ac.id, ⁴febi.herdajani@upi-yai.ac.id, ⁵dewi.syukriah@upi-yai.ac.id, ⁶tatiyani@upi-yai.ac.id, ⁷yulianita@gmail.com

ABSTRAK

Welas asih diri (*self-compassion*) berkaitan erat dengan tema psikologi tentang pertumbuhan pribadi. Secara definitif, welas asih diri terdiri dari berbagai konstruk psikologis yang bermakna erat dengan *well-being*. Di bidang psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial, analisis faktor konfirmatori (CFA) masih merupakan metode analisis yang paling diandalkan untuk mengevaluasi validitas konstruk suatu alat ukur. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 362 subyek dengan rentang usia 19 hingga 52 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa, karyawan, guru, dan wirausaha mandiri yang diperoleh secara *convenience sampling*. Metode analisis psikometri yang dilakukan berupa analisis aitem, validitas konstruk dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil penelitian menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0.788 dan hasil CFA menunjukkan bahwa model sudah *fit* dengan nilai-nilai faktor *loading* butir lebih dari 0.3

Kata kunci : *analisis faktor konfirmatori, welas asih diri*

ABSTRACT

Self-compassion is a psychological theme closely related to self growth. Definitively, self-compassion consists of various psychological constructs that are closely related to well-being. In the fields of psychology, education, and social sciences, confirmatory factor analysis (CFA) remains the most reliable analytical method for evaluating the construct validity of a measurement tool. The participants in this study were 362 subjects with an age range of 19 to 52 years who were students, employees, teachers and independent entrepreneurs who were obtained through convenience sampling. The psychometric analysis methods used were item analysis, construct validity using Confirmatory Factor Analysis (CFA), and reliability using Cronbach's Alpha. The research results showed a Cronbach's Alpha value of 0.788 and the CFA results indicated that the model was a good fit with item factor loading values greater than 0.3.

Keyword : *confirmatory factor analysis, self-compassion*

1. PENDAHULUAN

Depresi (masalah kesehatan mental) menjadi faktor pemicu tertinggi perilaku bunuh diri di Indonesia pada tahun 2024 (tercatat 849 kasus) (Arlinta, 2025). Trauma masa lalu yang tidak dapat diproses sehingga tidak tuntas diatas dapat menyebabkan perilaku bunuh diri. Trauma merupakan respons emosional, psikologis, atau fisik terhadap suatu peristiwa, atau serangkaian peristiwa yang menyulitkan seseorang, yang melampaui batas kemampuannya untuk ditanggulangi. Pengalaman-pengalaman yang dirasakan nyata tersebut seringkali melibatkan ancaman terhadap keselamatan atau kesejahteraan seseorang, yang menyebabkan ketidakberdayaan, ketakutan, atau kecemasan. Secara khusus, seseorang seringkali merasa diabaikan atau tidak dicintai, secara konstan merasa tidak cukup baik, sukar mempercayai orang lain, dan tergantung pada validasi (pengakuan) orang lain. Ciri-ciri tersebut merupakan kondisi welas asih diri (*self compassion*) yang rendah. Oleh karenanya sangat penting untuk menelaah lebih jauh tentang welas asih diri (*self compassion*), terkait tentang edukasi dan riset pengembangan alat ukurnya, sebagaimana yang menjadi fokus penelitian ini. Sejumlah penelitian terdahulu terkait validitas konstruk welas asih diri (*self compassion*) dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dilakukan pada *Self Compassion Scale* hasil adaptasi (Sugianto dkk, 2020; Syaiful & Roebianto, 2020; Bratt & Fagerström, 2020; Hayati & Abidin, 2022; Sartika dkk, 2022; Amaliah dkk, 2024). Penelitian ini merupakan pengembangan dan validitas konstruk skala welas asih diri (*self compassion*).

Welas asih diri (*self compassion*) merupakan faktor protektif dalam pemulihan trauma (pada individu

dewasa), yang mendorong transformasi psikologis positif meskipun masih terdapat trauma. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Adonis dkk (2025) yang menunjukkan bahwa *self compassion* secara signifikan memoderasi hubungan antara gejala pasca trauma (*post-traumatic symptom*) dan pertumbuhan diri pasca trauma (*post-traumatic growth*). Dimana tingkat *self compassion* yang lebih tinggi terkait dengan tingkat pertumbuhan diri pasca trauma (*post-traumatic growth*) yang lebih tinggi, bahkan pada tingkat gejala pasca trauma (*post-traumatic symptom*) yang lebih tinggi. Pengaruh welas asih diri pada individu dewasa awal korban perselingkuhan, dilaporkan mengalami pertumbuhan diri pasca trauma (*post-traumatic growth*). Pertumbuhan diri mengacu pada pandangan positif dan perkembangan setelah mengalami periode trauma atas perselingkuhan (Adetya, 2022). Pengalaman interpersonal yang berlebihan dan berulang (pada perempuan yang mengalami PTSD) dapat dikendalikan dengan welas asih diri, resiliensi dan *mindfulness* (Valdez & Lilly, 2016; Scoglio dkk, 2018). Terlebih, welas asih diri dihayati dominan oleh perempuan, (Karinda, 2020; Pratama & Laksmiwati, 2022).

Pertumbuhan diri pasca trauma (*post-traumatic growth*) dapat terjadi pula pada remaja *fatherless* yang telah hidup di panti asuhan sejak kecil. Terlaporkan pertumbuhan diri pasca trauma (*post-traumatic growth*) linier terkait dengan welas asih diri (*self compassion*), terutama pada aspek *self kindness* (Fitria, 2024). Dapat diartikan bahwa dengan kemampuan pemahaman diri yang apa adanya tanpa penghakiman ataupun kritik diri yang berlebihan, populasi remaja *fatherless* dalam penelitian tersebut dapat memaknai perjuangan melawan sejumlah tantangan dan pengalaman traumanya dengan pandangan yang positif.

Karenanya, welas asih diri berfungsi sebagai mekanisme potensial agar trauma awal tidak memengaruhi maladaptasi faktor-faktor pola pengasuhan di kemudian hari (Neuenschwander & von Gunten, 2025; Germer & Neff, 2014). Welas asih diri memediasi daya prediksi trauma masa kecil pada individu dewasa yang ditinggalkan orang tuanya (Zhang dkk, 2023), demikian pula bagi remaja korban perundungan (Naichiendami & Sartika, 2022). Sebagaimana bahwa welas asih diri merupakan indikasi dari rasa diri yang relatif aman dan positif pada remaja (Barry, Loflin & Doucette, 2015). Remaja dengan welas asih diri memperlakukan diri mereka secara positif dengan menyadari dan menerima emosi negatif yang mengarah pada pengurangan emosi negatif tersebut. Selain mempertahankan pandangan positif, terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan, terhubung secara positif dengan orang lain, berupaya meningkatkan diri, membuat diri menarik bagi orang lain, menerima diri sendiri, dan mengalami keseimbangan emosional. (Meilani & Utami, 2022; Kingle & Van Vliet, 2019).

Penjelasan perihal welas asih diri (*self compassion*) oleh Neff (2003), menerangkan suatu kondisi yang menyertakan kesadaran terhadap kesengsaraan yang dialami tanpa menghindarinya, dengan tujuan untuk meredakan kesengsaraan dan menyembuhkan diri sendiri dengan penuh kebaikan. Sementara itu, pendapat lainnya menekankan bahwa welas asih diri (*self compassion*) adalah bagian dari penerimaan, dimana individu dapat menghayati penderitaan yang dialami dan menanggapi dengan kebaikan dan pengertian (Germer, 2009). Menyusul definisi yang telah dikemukakan sebelumnya, Werner, dkk (2012) juga menekankan bahwa welas asih diri (*self compassion*) adalah sikap kepemilikan orientasi diri, yakni lebih kepada

penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri.

Oleh karenanya dapat disimpulkan bahwa welas asih diri (*self compassion*) merupakan konsep yang meliputi kesadaran terhadap penderitaan dan kegagalan tanpa menghindarinya, serta sikap belas kasih pada diri sendiri di tengah kesulitan. Ini juga mencakup kemampuan untuk menerima diri sepenuhnya dan peduli terhadap keadaan diri tanpa penilaian atau perlakuan yang merugikan. Welas asih diri (*self compassion*) bukan hanya respons terhadap penderitaan tetapi juga merupakan cara untuk menyembuhkan diri (diantaranya pasca trauma) dengan kebaikan dan mendorong pertumbuhan pribadi yang positif.

Dijelaskan bahwa terdapat tiga komponen utama dari welas asih diri, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003; Germer & Neff, 2014). Kebaikan diri (*Self-kindness*), mengacu pada kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya dengan kelembutan dan tanpa menghakimi, serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan kritik dan penilaian diri yang keras. Rasa kemanusiaan bersama (*Common humanity*), mengacu pada kemampuan diri untuk dapat memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia yang dialami oleh semua orang, bukan hanya diri sendiri. Terakhir kesadaran penuh (*mindfulness*), mengacu pada kemampuan diri untuk melihat, menerima, dan menghadapi situasi apa adanya tanpa terikat pada penilaian. Sederhananya, *mindfulness* adalah tentang menjadi sadar terhadap apa yang terjadi di dalam diri dan di sekitar kita tanpa terbawa arus emosi (tidak reaktif).

Welas asih diri meningkatkan resiliensi, stabilitas emosional,

kesejahteraan psikologis, kesejahteraan subyektif, makna hidup, *mindfulness*, *positive automatic thoughts*, perilaku prososial; selain mengurangi *self-evaluation*, *ego-defensiveness*, kecemasan, depresi (Neff, 2011; Bluth, 2012; Phillips & Ferguson, 2012; Werner dkk, 2012; Chung, 2016; Neff & Germer, 2017; Kurd & Hosseini Barzanji, 2019; Meilasari & Utami, 2022; Widyastuti & Savitri, 2023; Germer, 2023; Hytman & Kocovski, 2023).

2. METODOLOGI

Instrumen welas asih diri yang diteliti dalam artikel ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek (*facets*) utama yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan Germer & Neff, (2014) yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Skala dibuat dengan mempergunakan model skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan pernyataan (item) *favourable* dan *unfavourable*.

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 362 subyek dengan rentang usia 19 hingga 52 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa, karyawan, guru, dan wirausaha mandiri yang diperoleh secara *convenience sampling*. Metode analisis psikometri yang dilakukan berupa analisis item, validitas konstruk dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dan reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha*.

Untuk menguji validitas konstruk instrumen welas asih diri ini, peneliti menggunakan bantuan *software* JASP 0.16.1. Prosedur sebelum pelaksanaan uji validitas konstruk, item-item yang telah dirancang berdasarkan *blue print*, dilakukan uji validitas isi berupa uji keterbacaan – *expert judgment* oleh 4 orang dosen psikologi perkembangan, dan

2 orang psikolog klinis, sehingga beberapa item diubah untuk mendapatkan pemahaman konsep yang lebih akurat. Setelahnya, dilakukan uji validitas konstruk berupa analisis faktor konfirmatori, dengan memberikannya kepada 362 orang subyek (19-52 tahun) melalui *convenience sampling*, dengan tujuan mendapatkan tingkat kesahihan yang lebih kuat.

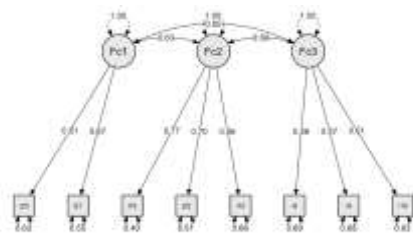
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Model *confirmatory* analisis faktor yang dianggap *fit* memiliki beberapa kriteria, yaitu nilai X^2 harus lebih kecil dengan $p > 0.05$, indeks kecocokan model CFI, NNFI, RFI, IFI, GFI, AGFI, dan NFI > 0.90 . Hasil analisa data terhadap instrumen welas asih diri didapatkan bahwa hasil awal kurang memuaskan. Uji validitas konstruk pada instrumen welas asih diri bertujuan untuk menguji apakah seluruh 28 item pada instrumen ini bersifat unidimensional. Hasil analisis CFA yang dilakukan menunjukkan bahwa model awal welas asih diri yang diajukan, yang terdiri dari 3 komponen dimensi sebagai variabel laten dan 28 item sebagai *observed* variabel tidak *fit* ($X^2 = 3716,449$, $df=300$, $p < 0,001$; $RMSEA=0,103$, $GFI=0,668$, $NNFI=0,661$, $RFI= 0,607$, $CFI=0,692$, $IFI=0,695$). Item yang dianggap menggambarkan faktornya dengan baik minimal memiliki muatan faktor sebesar 0,3. Pada model awal dengan 28 item, 3 item dinyatakan tidak dapat diproses, item yang memiliki *factor loading* di bawah 0,3 sebanyak 2 item dan yang di atas 0,3 terdapat 22 item.

Oleh karenanya, pada tahap selanjutnya dilakukan respesifikasi terhadap sejumlah item, mana yang harus dihilangkan, direvisi atau dipertahankan sesuai dengan jumlah target item. Setelah itu, analisis integratif dilakukan untuk memilih item-item yang paling baik dalam mengukur welas asih diri. Analisis dilakukan mengacu pada analisis item

sebelumnya, selain itu dengan melihat muatan faktor berdasarkan analisis faktor konfirmatori dari tiap-tiap item. Peneliti memilih 8 item terbaik yang dianggap dapat mengukur konsep welas asih diri.

Hasil analisa data didapatkan muatan faktor (*factor loadings*) berkisar mulai dari 0,400 – 0,690. Sebagaimana yang telah tertera di gambar 1.



Gambar 1. Model plot

Skor kecocokan model (*model fit*) $X^2 = 687.596$, $df = 28$, $p < 0,001$. *Root mean square error of approximation* (RMSEA) = 0,073 ($< 0,08$), *Standardized root mean square residual* (SRMR) = 0,048 ($< 0,08$), *Goodness of fit index* (GFI) = 0,967, *Comparative Fit Index* (CFI) = 0,950, *Tucker-Lewis Index* (TLI) = 0,918, *Bollens's Incremental Fit Index* (IFI) = 0,951, dan *Relative Noncentrality Index* (RNI) sebesar = 0,950. PNFI dan RFI, belum menunjukkan *marginal fit*, sedangkan X^2 dan p belum menunjukkan kecocokan yang baik. Secara lebih terperinci dapat dilihat dalam tabel 3.1 dan 3.2, sebagai berikut.

Tabel 3.1
Model fit
Chi-square test

Model	X^2	df	p
Baseline model	687.596	28	
Factor model	49.899	17	< .001

Tabel 3.2
Additional fit measures
Fit indices

Index	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.073
Comparative Fit Index (CFI)	0.950
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.918
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.918

Fit indices

Index	Value
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.927
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.563
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.880
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.951
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.950
Goodness of fit index (GFI)	0.967

Maka secara umum dapat disimpulkan bahwa model ini cukup baik didasarkan pada sebagian besar indeks, namun masih membutuhkan analisis lebih lanjut untuk meningkatkan kecocokan keseluruhan model hingga dianggap memuaskan.

Tabel 3.3
Unidimensional Reliability
Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	mean	sd
Point estimate	0.788	28.083	5.463

Berdasarkan analisis data hasil perhitungan menggunakan *single trial* (*internal consistency*), tertera pada tabel 3.3, didapatkan nilai koefisien reliabilitas *alfa cronbach* sebesar 0,788 ($M = 28,083$, $SD = 5,463$) artinya instrumen welas asih diri pada kategori reliabel atau dapat dipercaya. Dapat dikatakan bahwa item-item pada instrumen ini konsisten dalam mengukur satu konstruk yang sama. Pada dasarnya uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi dan stabilitas hasil pengukuran dari instrumen welas asih diri ini. Artinya, koefisien tersebut di atas menunjukkan 78,8% nilai welas asih diri responden diperoleh dari item-item dalam instrumen ini. Sedangkan 21,2% merupakan pengaruh dari *varians error* (*content sampling* dan *content heterogeneity*).

Sebagaimana tertera pada tabel 3.4, rentang skor item *rest-correlation* bergerak dari 0,424 – 0,582, dengan acuan r -kriteria $> 0,3$, dapat dikatakan bahwa 8 item yang terseleksi dapat dipergunakan untuk membedakan welas

asih diri individu yang tinggi dan welas asih diri individu yang rendah.

Tabel 3.4
Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Nomor Item	If item dropped Cronbach's α	Item-rest correlation	sd
1	0.776	0.424	0.965
2	0.760	0.523	1.154
3	0.774	0.445	1.166
4	0.768	0.480	0.964
5	0.751	0.582	1.076
6	0.762	0.532	0.886
7	0.760	0.535	1.331
8	0.770	0.460	0.996

Berdasarkan uji analisis faktor konfirmatori, ditemukan bahwa ketiga faktor pada skala welas asih diri terwakili, yaitu: 1) *Self Kindness*; Saya dapat menerima kekurangan dalam diri saya (item nomor 6), Saya tidak berlebihan menyalahkan diri sendiri saat mengalami kegagaln (item nomor 8), 2) *common humanity*; Sesuatu yang tidak sempurna itu sangat buruk (UF, item nomor 3), Saya merasakan penderitaan sepanjang hidup (UF, item nomor 5), Saat terpuruk, saya merasa sendiri (UF, item nomor 7), dan 3) *Mindfulness*; Walau dalam keadaan sulit, saya berusaha bernafas dengan lega (item nomor 1), Saya berlebihan saat menyikapi kegagalan (UF, item nomor 2), Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya berusaha menyikapinya dengan wajar (item nomor 4). Ketiga dimensi tersebut dianggap mampu menjelaskan varians welas asih diri secara keseluruhan dalam satu faktor. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa skala welas asih diri yang dikembangkan bersifat unidimensi, yang dapat diukur melalui tiga komponen dimensi welas asih diri.

Terdapat keterbatasan dalam pengembangan instrumen ini, misalnya masih terdapat skor *marginal fit*, X^2 dan p belum *fit* atau belum menunjukkan kecocokan yang baik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah sampel penelitian yang hanya 362 orang responden dengan

menggunakan *non-probability convenience sampling*. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengujian kembali pada sampel yang lebih besar dan representatif-mewakili ($N > 500$), menggunakan *probability sampling*, dengan memperhatikan faktor demografi (tingkat pendidikan dan karakteristik kepribadian) yang sesuai. Kemudian dapat dilakukan pengembangan model skala dengan menggunakan *Exploratory Factor Analysis* hingga ditemukan model *fit* yang paling baik, dengan jumlah faktor yang paling dianggap *fit* dengan item-item yang dilibatkan. Selain itu, oleh karena uji reliabilitas konsistensi internal yang dilakukan pada penelitian ini, dapat dikatakan bahwa derajat keterandalan instrumen berdasarkan kriteria internal, yaitu instrumen sendiri. Maka, disarankan untuk pengujian lebih lanjut menggunakan uji reliabilitas yang lainnya, khususnya tes-retest untuk melihat sejauh mana partisipan mampu memberikan respon yang konsisten terhadap welas asih diri (*self compassion*) di waktu yang berbeda-beda. Dengan asumsi bahwa welas asih diri terkait dengan *trait*, dimana tanpa adanya intervensi khusus, maka welas asih diri yang dimiliki partisipan konsisten antar waktu.

4. KESIMPULAN

Hasil uji validitas konstruk terhadap instrumen welas asih diri dengan menggunakan pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan *software* JASP menjelaskan bahwa seluruh item bersifat unidimensional atau dengan kata lain hanya mengukur satu faktor saja. Hal ini dikarenakan seluruh item instrumen ini memenuhi kriteria sebagai item yang baik, yaitu (1) memiliki muatan faktor positif, (2) reliabilitas baik. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperbesar jumlah populasi dan menambahkan item, dan dapat dipergunakan untuk seluruh kalangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adetya, S. (2022). An analysis of self-compassion influence on posttraumatic growth with resilience as moderation variable. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 9(1), 133–140. <https://doi.org/10.24042/kons.v9i1.11602>
- Adonis, M., Loucaides, M., Sullman, M. J. M., & Lajunen, T. (2025). The Protective Role of Self Compassion in Trauma Recovery and Its Moderating Impact on Post Traumatic Symtoms and Post Traumatic Growth. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91819-x>
- Amalia, N., Andika., Fadhilla., A. R., Rachmani, H. A., Zahira, N. A., Wyandini, D. Z. (2024). Analisis Psikometri Self Compassion Scale for Youth Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 8 (1) (2024) 21-24. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight>
- Arlinta, D. (2025). <https://www.kompas.id/artikel/who-1-miliar-orang-alami-gangguan-kesehatan-jiwa-bunuh-diri-jadi-penyebab-utama-kematian-usia-muda>
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008>
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>
- Bluth, Karen Leslie, (2012). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *PhD diss.*, University of Tennessee, 2012. http://trace.tennessee.edu/utk_grad_diss/1399
- Bratt, A., Fagerström, C. (2020). Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form, *Aging & Mental Health*, 24:4, 642-648, DOI:10.1080/13607863.2019.1569588
- Chung, M. S. (2016). Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion. *Psychological Reports*, 119 (3), 573-585. <https://doi.org/10.1177/0033294116663520>
- Fitria, A. Z. N. (2024). Compassion for Trauma: Role of Self Compassion in Posttraumatic Growth of Fatherless among Orphanage Adolescents. *Jurnal Ilmu Perilaku*, Vol. 8 No. 1, DOI://<https://doi.org/10.25077/jip.8.1.22-32.2024>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford

- Press. Diakses dari https://books.google.co.id/books?id=qOXsT0j-xsgC&pg=PR3&hl=id&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). *Cultivating self-compassion in trauma survivors*. In V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, & D. I. Rome (Eds.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43–58). The Guilford Press.
- Germer, C. (2023). *Self-Compassion in Psychotherapy: Clinical Integration, Evidence Base, and Mechanisms of Change* (pp. 379–415). https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_22
- Hassiyati, B. M., Abidin, F. A. (2022). Parenting-Related Self-Compassion Scale (P-SCS): Adaptation and Validation in Indonesian Parents. *The Open Psychology Journal*, 2022, Volume 15 DOI: 10.2174/18743501-v15-e2206200, 2022, 15, e187435012206200
- Hytman, L., & Kocovski, N. L. (2023). Self-Compassion and Grit in the Context of Social Judgment. *SAGE Open*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/21582440231194209>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8, (2). 234-252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Klingbe, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Kurd, B., Hosseini Barzanji, A. (2019). A Review Study on Self-compassion and Its Place in Psychological Health. *Avicenna J of Neuropsychophysiology*. 2019; 6(2):57-66. <http://dx.doi.org/10.32598/ajnp.4.3.400>
- Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Indonesian Journal of Psychology*, Vol 49 No 22, <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/issue/view/4953>, doi.org/10.22146/jpsi.67752.
- Naichiendami, H. R., Sartika, D. (2022). Hubungan Self compassion dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.981>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/1529886030903209032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neuenschwander, R., von Gunten, F.O. (2025). Self-compassion in children and adolescents: a systematic review of empirical

- studies through a developmental lens. *Current Psychology* 44(2), 755–783.
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-07053-7>
- 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.
- Phillips, W.J., & Ferguson, S.J., (2012). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, doi:10.1093/geronb/gbs091
- Pratama, D., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan Self Compassion Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73–83.
- Sartika, M., Afiati, N. S., Arifin, K. N., Putri, A. V. M. F., Putri, P. A. A. (2022). *Self-compassion* pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala *Self-Compassion* (SSC). *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036.
<https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- 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>
- 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>
- Valdez, C. E., & Lilly, M. M. (2016). Self-Compassion and Trauma Processing Outcomes Among Victims of Violence. *Mindfulness*, 7(2), 329–339.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0442-3>
- 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>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543–558.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Zhang, C., Zhang, Q., Wang, S., & Xu, W. (2023). Childhood trauma and aggression among Chinese college students: The mediation of self-compassion and moderation of left-behind experience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(Suppl 1), S73–S81.
<https://doi.org/10.1037/tra0001452>