

Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA): Analisis Model Rasch

Lyana Alvionita Sari^{1*}, Juntika Nurihsan², Yusi Riksa Yustiana³

[1] Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia. [2] Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia. [3] Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

Abstract

Self-compassion is an individual's effort to open up, connect with pain, and treat oneself well, even under challenging circumstances. Various studies continue to develop regarding self-compassion, but the limitation of the instrument, specifically for adolescents' age, becomes the study's concern. This study aims to develop the Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA) using the RASCH measurement model. Participants in this study were 243 high school students aged 14-17 years. The results of the Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA) have a reliability value in the excellent category and an item reliability value of 0.98 in the particular category. The validity of the 54 items in the Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA) was tested, and the results obtained were 44 statement items suitable for measuring adolescent self-compassion.

Keywords: Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA); Remaja; Model RASCH

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-12-12 | Published: 2022-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6678>

Vol 12, No 3 (2022) Page: 350 - 359

(*) Corresponding Author: Lyana Alvionita Sari, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia, Email: lyanaalvionitasari@upi.edu



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Self-compassion merupakan teori yang bemula dari salah satu ajaran Budha yaitu bagaimana individu mencintai diri sendiri seperti ia berkasih sayang kepada orang lain ketika menghadapi kesulitan. Neff menjadikan ajaran tersebut menjadi konsep penelitian ilmiahnya. Kristin Neff (dalam Bluth et al., 2017) mendefinisikan *self-compassion* sebagai welas asih, yaitu upaya individu untuk terbuka, terhubung dengan rasa sakit, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik meski dalam keadaan terpuruk. Selain itu, *self-compassion* didefinisikan kesadaran hati individu serta kemampuan individu dapat bersimpati terhadap penderitaan yang sedang dialami (dalam Galla, 2016). *Self-compassion* melibatkan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaannya

sendiri, tidak menghindari, namun membangkitkan keinginan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. *Self-compassion* juga melibatkan menawarkan pemahaman yang tidak menghakimi terhadap rasa sakit, sehingga pengalaman seseorang dilihat sebagai bagian dari pengalaman setiap manusia (Neff & Davidson, 2016).

Dalam rentang waktu 2010-2022 telah banyak penelitian yang mengkaji mengenai konsep, korelasi, dan intervensi namun untuk instrumen atau alat ukur *self-compassion* masih terbatas meski telah dikembangkan dalam berbagai bahasa. Instrumen *self-compassion* dominan menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) (Allen et al., 2020; Bluth et al., 2018; Bluth & Blanton, 2014; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Boyraz et al., 2019; Ferrari et al., 2018; Fong & Cai, 2019; Galla, 2016) dan *Self-Compassion Scale* (Angelika et al., 2019; Baş & Dilmaç, 2019; Bluth et al., 2017; Bluth & Blanton, 2015; Dávila Gómez et al., 2020; Hidayati, 2015; Játiva & Cerezo, 2014; Rasyid et al., 2019). Instrumen tersebut menggunakan dasar teori yang sama yaitu *self-compassion* yang dikembangkan Neff dengan menggunakan 3 aspek versus yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs overidentification*. Namun alat ukur tersebut masih ada keterbatasan yaitu hanya fokus pada usia remaja akhir dan dewasa. Masih minim instrumen *self-compassion* yang dikhususkan untuk usia remaja awal dan pertengahan padahal faktanya usia tersebut merupakan fase usia penuh tantangan karena adanya masa transisi usia kanak-kanak dan dewasa awal. Pada usia remaja rentan akan perubahan dan tantangan baik secara fisik, psikologi, dan neurologis serta tuntutan tugas perkembangan yang harus dituntaskan (Sobur, 2003). Bagi remaja, masalah baru yang dihadapi terlihat lebih banyak dan sulit diselesaikan. Remaja akan merasa tertimbun masalah sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut keinginannya. Pada fase ini remaja memiliki karakteristik sering tidak realitis, dan pemikirannya terlalu muluk (Hurlock, 2015). Sehingga perlu remaja mengembangkan *self-compassion* pada dirinya agar mampu mengurangi kecemasan, depresi, berpengaruh pada kebijaksanaan (dalam Anggrian, 2018) dan mampu meningkatkan *Emotional Well-Being* (Kesejahteraan Emosional) (Bluth & Blanton, 2014). Sebelum mengembangkan *self-compassionnya*, remaja perlu diidentifikasi terlebih dahulu kategori *self-compassion* pada dirinya dan memerlukan instrumen yang sesuai dengan usianya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan mengembangkan Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCURA) dengan harapan dapat memberikan kontribusi penelitian *self-compassion* pada usia remaja serta dapat menjadi acuan peneliti lainnya untuk mengidentifikasi tingkat *self-compassion* pada remaja.

METHOD

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan siswa tingkat SMA berusia 14-17 tahun di SMA Daarut Tauhiid Boarding School Putri. Peserta terdiri dari 243 siswi dengan teknik pemilihan sampel menggunakan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen

Instrumen pada penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori dari Kristin Neff dengan menggunakan 3 aspek versus. Adapun indikator dari setiap aspek dijelaskan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Aspek dan Indikator *Self-Compassion*

Variabel	Aspek	Indikator
Self-Compassion	Self-Kindness	Memiliki kecenderungan peduli terhadap diri sendiri
		Memiliki kecendrungan untuk mendukung diri sendiri
		Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri
	Self-Judgment	Menghakimi diri atas kejadian buruk yang dialami
		Menolak kekurangan diri sendiri
		Mengkritik diri sendiri secara berlebihan
	Common Humanity	Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang
		Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup
		Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap orang
	Isolation	Merasa terasingkan saat merasakan kesulitan
		Meyakini kegagalan hanya dialami diri sendiri
		Cenderung menarik diri saat merasakan kesedihan
Mindfulness	Tidak mengabaikan perasaan yang sakit	
	Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan	
	Menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang	
		Melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan
		Terbawa pada situasi yang sulit

Overidentification	Berpandangan sempit mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan
---------------------------	---

Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCURA) terdiri dari 54 item pertanyaan dengan menggunakan skala guttman dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Adapun bentuk penyekoran Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCURA) pada tabel 2.

Tabel 2. Penyekoran Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCURA)

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

RESULT AND DISCUSSION

Rating Scale

Instrumen yang dikembangkan peneliti juga diuji *rating scale*-nya yang tujuannya untuk mengetahui apakah responden memahami skala peringkat dari jawaban dengan baik. Hasil pengujian *rating scale* ditunjukkan pada Gambar 1.

Gambar 1. Hasil *Rating Scale*

```
SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"
-----
```

CATEGORY	OBSERVED	OBSVD	SAMPLE	INFINIT	OUTFIT	COHERENCE		ESTIM			
LABEL	SCORE	COUNT	%	AVRGE	EXPECT	MNSQ	MNSQ	M->C	C->M	RMSR	DISCR
0	0	4018	31	-.06	-.06	.99	1.03	69%	54%	.5382	0
1	1	9104	69	1.76	1.76	1.00	1.04	82%	89%	.2911	1

```
-----
```

Instrumen *self-compassion* menggunakan skala Guttman dengan alternatif jawaban “ya” dan “tidak”. Setelah dilakukan pengujian *rating scale* yang awalnya memiliki nilai *mean log-observation* sebesar -.06, meningkat menjadi 1.76. Peningkatan rata-rata observasi ini dapat diartikan bahwa validitas skala yang digunakan pada Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) sangat baik dan tidak menimbulkan kebingungan saat pengisiannya.

Validitas

Uji validitas merupakan sebuah pengukuran untuk menguji ketepatan atau kecermatan suatu instrumen (Dewi, 2018). Validitas dapat mengukur sejauh mana kecermatan instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. Sehingga suatu instrumen dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika instrumen menghasilkan data yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan dari penggunaan instrumen. Dalam instrumen ini, peneliti melakukan 2 uji validitas yaitu validitas konstruk dan validitas item.

Validitas Konstruk

Validitas konstruk dilakukan dengan tujuan untuk melihat sejauhmana instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) dapat menunjukkan hasilnya atau memiliki kesamaan yang sesuai dengan teori yang digunakan yaitu teori *self-compassion* oleh Neff. Hasil validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan pengujian *unidimensional* (Azwar dalam Ihsan, 2015). Adapun hasil uji *unidimensional* Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) pada gambar 1 berikut.

Gambar 2. Hasil Uji Unidimensional Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA)

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)

		-- Empirical --	Modeled
Total raw variance in observations	=	77.8 100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	23.8 30.6%	30.2%
Raw variance explained by persons	=	8.7 11.2%	11.1%
Raw Variance explained by items	=	15.1 19.4%	19.2%
Raw unexplained variance (total)	=	54.0 69.4%	100.0% 69.8%
Unexplnd variance in 1st contrast	=	3.1 3.9%	5.7%
Unexplnd variance in 2nd contrast	=	2.3 3.0%	4.3%
Unexplnd variance in 3rd contrast	=	2.3 3.0%	4.3%
Unexplnd variance in 4th contrast	=	2.1 2.7%	3.9%
Unexplnd variance in 5th contrast	=	1.9 2.5%	3.6%

Dalam menentukan instrumen telah terpenuhi atau tidaknya validitas konstruknya harus memiliki beberapa kriteria uji *unidimensional*. Adapun kriterianya yaitu nilai *Raw Variance Explained by Measures* menunjukkan persentase hasil minimal 20% (Sumintono & Widhiarso, 2014) dan hasil dari *unexplained variance* nya di bawah 15% (Boone et al., 2014). Berdasarkan hasil olahdata uji *unidimensional* Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) pada gambar 2 dapat dianalisis bahwa nilai *Raw Variance Explained by Measures* sebesar 77,8% dan nilai *unexplained variance* mendapatkan nilai persentase dibawah 15% yaitu 3,9%, 3,0%, 3,0%, 2,7%, dan 2,5% sehingga hasil ini menunjukkan bahwa Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) ini dapat digunakan karena menunjukkan kekonsistenan dalam mengungkap konstruk-konstruk teori *Self-Compassion*.

Validitas Item

Dalam menguji validitas item Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) menggunakan *Rasch Model* dengan tujuan untuk mengukur tingkat kesesuaian butir soal. Menentukan item pada instrumen valid menggunakan Rasch Model maka harus memenuhi syarat-syarat tertentu (Boone et al., 2014) yaitu dengan melihat nilai dari OUTFIT MNSQ, OUTFIT ZSTD, dan nilai *Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)*. Namun syarat ini tidak harus terpenuhi semuanya, cukup salah satu saja syarat terpenuhi maka sudat dapat dikatakan item soal dalam instrumen fit (Boone et al., 2014; Sumintono & Widhiarso, 2014). Berikut rangkuman hasil uji validitas pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA)

No	Keterangan	Pernyataan	Total
1	Digunakan	5,6,7,9,10,11,12,14,15,18,19,20,21,23,24,26,27, 28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43, 44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54	44
2	Tidak digunakan	1,2,3,4,8,13,16,17,22,25	10

Total Keseluruhan	54
-------------------	----

Berdasarkan teori (Boone et al., 2014; Sumintono & Widhiarso, 2014) didapatkan hasil dari 54 item Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) setelah diujikan validitas itemnya hanya 5 soal yang tidak valid namun karena instrumen ini berbentuk versus maka harus dieliminasi pasangannya sehingga menjadi 10 item yang tidak digunakan sementara 44 item atau 22 pasang item dapat digunakan dalam Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) .

Reliabilitas

Reliabilitas merupakan derajat kekonsistenan antara dua skor hasil dari pengukuran pada objek yang sama (Livingston, n.d.). Pada Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) juga diujikan reliabilitas dengan tujuan menguji keakuratan dan ketepatan instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA). Berikut hasil uji reliabilitas Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA)

	Reliability	Alpha Cronbach
<i>Person</i>	0,83	0,83
<i>Item</i>	0,98	

Terdapat beberapa kriteria pada nilai *Alpha* dan nilai Reliabilitas pada sebuah instrumen agar dapat disebut reliabel, Setelah diujikan reliabilitas diketahui nilai Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) mendapatkan hasil nilai *reliability person* sebesar 0,83 pada kategori bagus dan nilai *reliability item* sebesar 0,98 sehingga masuk pada kategori bagus sekali karena menurut (Sumintono & Widhiarso, 2014) nilai *reliability person* dan *item* dapat dikategorikan bagus apabila pada interval nilai 0,80 – 0,90 dan dikategorikan bagus sekali apabila mencapai 0,91-0,94. Selain itu Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) meraih nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,83 yang masuk kategori bagus sekali (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hasil uji reliabilitas ini menunjukkan bahwa Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) dapat dipercaya hasilnya karena bersifat akurat (reliabel).

Hasil olahdata yang dilakukan pada Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) didapatkan hasil bahwa secara item dan konstruk bersifat valid dan secara reliabilitasnya bagus sekali dalam mengukur *self-compassion* remaja. *Self-compassion* merupakan upaya individu untuk terbuka, terhubung dengan rasa sakit, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik meski dalam keadaan terpuruk. Sehingga apabila individu dihadapkan pada masalah lebih dapat bersikap baik dengan dirinya seperti sedang mengasihi orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Pada Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) ini dapat mengukur 3 aspek berpasangan *self-compassion* (Allen et al., 2020; Bluth & Blanton, 2014, 2015; Dávila Gómez et al., 2020; Galla, 2016; Neff, 2003; Sugianto et al., 2020), aspek tersebut yaitu;

1. *Self-kindness vs self-judgment*

Individu yang memiliki *Self-kindness* pada dirinya mampu memiliki sikap mengasihi diri ditunjukkan dengan bersikap baik, lembut, pengertian dan penuh dukungan untuk diri sendiri bukan sebaliknya yaitu dengan *self-judgment* yang ditunjukkan dengan tidak menilai diri mereka sendiri atas penderitaan, kekurangan, dan kegagalan mereka.

2. *Common Humanity vs Isolation*

Common Humanity dimanifestasikan dengan menyadari pengalaman universal manusia, yang meliputi penderitaan, kegagalan, dan kesalahan. *Common Humanity* juga mencakup kesadaran bahwa manusia tidak sempurna. Orang yang *self-compassion* melihat pengalaman penderitaan, kegagalan dan kesulitan hidup dari banyak sudut pandang sehingga mereka tidak tersesat dalam perasaan bahwa hanya merekalah yang gagal atau menderita. Sementara *Isolation* merupakan keadaan individu menarik dirinya dari lingkungan sosial karena berpikir menjadi manusia yang paling sulit menghadapi cobaan yang ada,

3. *Mindfulness vs Overidentification*

Individu yang memiliki *self-compassion* mampu bersikap *mindfulness* yaitu Kesadaran individu untuk melihat pengalaman hidupnya secara jernih dan seimbang, sehingga tidak mengabaikan aspek-aspek yang tidak disukai. Komponen ini dapat mencegah individu melakukan *overidentification* yaitu kecenderungan untuk terlibat dalam keterbatasan dan keyakinan negatif tentang diri sendiri. Konsep ini mengarah pada kemampuan individu untuk menghadapi kenyataan.

Tiga aspek pada *self-compassion* berbentuk versus antara aspek positif dan aspek negatif berdiri secara independent namun saling mempengaruhi antar aspeknya (Neff dalam Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, 2020). Individu dapat dikatakan memiliki *self-compassion* apabila mampu mengasihi dirinya ketika dihadapkan dengan kesulitan bukan sekedar menyalahkan dirinya atas keterbatasan yang ada sehingga mampu memiliki kesadaran bahwa setiap orang juga pernah merasakan kesulitan bukan hanya diri sendiri merasakan kesengsaraan. Apabila mampu memiliki pemikiran yang sadar, individu terhindar dari sikap yang mengisolasi diri dari lingkungannya bahkan belajar dari kondisi orang lain yang mungkin lebih sulit keadaannya. Pemikiran yang sadar ini menjadikan individu lebih objektif dan berpikir lebih jernih dalam memandang pengalaman hidupnya. Individu mampu terhindar dalam pemikiran yang dangkal mengenai keterbatasan diri dan keyakinan negatif mengenai konsep dirinya.

Setiap remaja memiliki aspek negatif dan positif *self-compassion* pada dirinya namun remaja dapat dikategorikan memiliki *self-compassion* yang tinggi apabila setelah mengisi Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) mendapatkan hasil aspek positif seperti aspek *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* lebih tinggi atau dominan daripada aspek berlawanan negatifnya yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Berdasarkan teori Neff (dalam Bluth et al., 2017), individu yang memiliki *self-compassion* tentunya aspek negatif lebih rendah karena aspek positif akan lebih banyak muncul pada pemikiran dan sikap individu ketika menghadapi keadaan yang sulit.

CONCLUSION

Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) dapat mengukur *self-compassion* remaja melalui instrumen yang menggambarkan aspek *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *overidentification* remaja. Lalu peneliti kembangkan dengan indikator yang ada pada aspek tersebut. Setiap aspek terdapat 3 indikator yang saling berlawanan dengan pasangan aspek lainnya yaitu *self-kindness* vs *self-judgment*, *common humanity* vs *isolation*, dan *mindfulness* vs *overidentification*.

Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) dapat disimpulkan mampu mengukur *self-compassion* remaja pada kategori usia 14-17 tahun. Setelah diujikan validitas dan reliabilitasnya didapatkan hasil bahwa secara validitas konstruk Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) dapat digunakan karena menunjukkan kekonsistenan dalam mengungkap konstruk-konstruk teori *Self-Compassion*, nilai *Raw Variance Explained by Measures* menunjukkan persentase hasil minimal 20% dan hasil dari *unexplained variance* nya di bawah 15%. Kemudian item instrumen juga bersifat valid sejumlah 44 item atau 22 pasang dengan sebelumnya mengeliminasi 5 pasang item instrumen. Selain itu, Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA) dapat digunakan karena dapat dipercaya keakuratannya dilihat dari hasil uji reliabilitas pada nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,83 berada pada kategori bagus dan nilai *reliability item* sebesar 0,98 pada kategori istimewa. Kemudian nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,83 yang masuk kategori bagus sekali.

REFERENCES

- Allen, L. M., Roberts, C., Zimmer-Gembeck, M. J., & Farrell, L. J. (2020). Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25(April), 100535. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100535>
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 219. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3462>
- Anggrian, R. (2018). *Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah*. 2(1), 72–88.
- Baş, Z., & Dilmaç, B. (2019). Predictive Relationship Between Values , Self-Compassion and Humor Styles of Adolescents. *Research on Education and Psychology*, 3(2), 80–90. <http://journalrep.com>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- 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, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & 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>
- Boone, W. J., Yale, M. S., & Staver, J. R. (2014). Rasch analysis in the human sciences. In *Rasch Analysis in the Human Sciences*. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-6857-4>
- Boyras, G., Ferguson, A. N., Zaken, M. D., Baptiste, B. L., & Kassin, C. (2019). Do dialectical self-beliefs moderate the indirect effect of betrayal traumas on posttraumatic stress through self-compassion? *Child Abuse and Neglect*, 96(July), 104075. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104075>
- Dávila Gómez, M., Dávila Pino, J., & Dávila Pino, R. (2020). Self-Compassion and Predictors of Criminal Conduct in Adolescent Offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 29(8), 1020–1033. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1697778>
- Dewi, D. A. N. N. (2018). Modul Uji Validitas Dan Reliabilitas. *Universitas Diponegoro*, October, 14. <https://www.researchgate.net/publication/328600462>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Fong, R. W., & Cai, Y. (2019). Perfectionism, Self-compassion and Test-Related Hope in

- Chinese Primary School Students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 293–302. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00466-0>
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassion Dan Loneliness*. 03(01), 2015. <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>
- Hurlock, B. E. (2015). *Psikologi Perkembangan*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Uukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 173. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004>
- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 38(7), 1180–1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- Livingston, J. 1997. M. A. O. S. U. (n.d.). *No Title*.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 21(2), 343–344. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). *Embracing suffering with kindness*. 37–50. <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/07/Neff-and-Davidson.2016.pdf>
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. R. P. (2019). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self Compassion. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i1.2390>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Pustaka Setia.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- 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>
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* (B. Trim (ed.); Issue November). Tim Komunikasi Publishing House.