



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

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

LISA ANGELA

705160211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**



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

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

DISUSUN OLEH:

LISA ANGELA

705160211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

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

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Lisa Angela**

NIM : **705160211**

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

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

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

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

Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Lisa Angela

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

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lisa Angela

N I M : 705160211

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

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

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

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

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

Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Lisa Angela

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

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul Skripsi

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

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

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

Jakarta, 13 Juli 2020

Pembimbing



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

"Self-compassion is simply giving the same kindness to ourselves that we would give to others."

~ **Christopher Germer**

"Loving yourself...does not mean being self-absorbed or narcissistic, or disregarding others. Rather it means welcoming yourself as the most honored guest in your own heart, a guest worthy of respect, a lovable companion".

~ **Margo Anand**

"Our sorrows and wounds are healed only when we touch them with compassion"

~ **Jack Kornfield**

"This is a moment of suffering. Suffering is part of life. May I be kind to myself in this moment. May I give myself the compassion I need."

~ **Kristin Neff**

"Remember, you have been criticizing yourself for years and it hasn't worked. Try approving of yourself and see what happens."

~ **Louise Hay**

"If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion."

~ **Dalai Lama**

"You yourself, as much as anybody in the entire universe, deserve your love and affection"

~ **Buddha**

KATA PENGANTAR

Penulisan skripsi yang berjudul “Pengembangan Alat Ukur *Self-Compassion*: Tinjauan Sistematis dan Studi Validasi” merupakan perjalanan yang panjang yang akhirnya telah dilalui oleh penulis. Adapun penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang sarjana Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Penulis sadar bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun material. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih.

Tuhan Yesus. Puji syukur dan terima kasih atas anugerah-Mu sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan. Di saat kondisi kala itu serba terbatas dan terlihat sangat tidak memungkinkan bagi penulis untuk dapat melanjutkan ke jenjang perkuliahan. Namun, Engkau Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Tahu setiap kerinduan hati anak-Mu sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan di jenjang perkuliahan. Engkau selalu menyediakan dan menemani penulis dari awal hingga penyelesaian *final battle* (skripsi) dalam perkuliahan ini. Ada saatnya penulis merasa ingin menyerah tetapi Engkau senantiasa memberikan kekuatan serta damai sejahtera dalam setiap proses kehidupan yang Engkau izinkan terjadi kepada penulis.

Kedua Orang Tua. Terima kasih kepada Papa dan Mama yang sudah membesarkan dan mendukung penulis hingga saat ini. Awalnya pasti sulit melepaskan anak perempuannya untuk pergi ke Ibukota demi mengejar cita-cita. Akan tetapi, Papa dan Mama tetap mendukung penulis untuk senantiasa menghidupi setiap visi yang diberikan oleh Tuhan kepada penulis. Terima kasih

Papa dan Mama sudah “membela” penulis dihadapan orang-orang yang sempat meragukan keputusan penulis untuk merantau. Alih-alih dengan alasan penulis adalah seorang perempuan yang nantinya hanya mengurus rumah sehingga tidak perlu sekolah *tinggi-tinggi*. Namun, Papa dan Mama mengembalikan *omongan* itu menjadi “*Justru karena anak-anak kami adalah perempuan, mereka harus berpendidikan tinggi agar kelak dapat menjadi Ibu yang dapat mendidik anak-anaknya dengan baik. Pendidikan adalah harta yang dapat dibawa kemanapun, dibagikan kapanpun tetapi tidak pernah bisa diambil oleh siapapun*”. Kalimat tersebut memberikan kekuatan bagi penulis hingga saat ini. Penulis sangat bersyukur memiliki Papa dan Mama yang *supportif*.

Saudari kembar penulis, Ika Angela dan adik penulis, Bella Angela. Terima kasih sudah menghibur dan mendukung penulis sampai saat ini. Ada kalanya penulis merasa jenuh dengan rutinitas dan *deadline* tugas. Saat itu Ika dan Bella suka mengirimkan gambar atau video lucu melalui aplikasi *WhatsApp* atau *Instagram*. Selain itu, Ika dan Bella juga mengajak penulis untuk rekreasi sejenak seperti pergi *jajan* atau keliling komplek. Akan tetapi, Ika dan Bella juga tidak segan menegur penulis jika penulis menunda mengerjakan skripsi karena paling tidak setiap hari ada kemajuan walaupun sedikit. Penulis sangat bersyukur dikelilingi saudara yang membangun.

Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Ibu Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Ibu Dr. Zamralita, M.M., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Ibu Debora Basaria, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi S1, dan Ibu Agustina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis.

Terima kasih atas bimbingan dan arahan Ibu selama 4 tahun saya berkuliah. Saya sadar ada kelalaian yang pernah saya lakukan tetapi Ibu senantiasa menasehati dan memotivasi. Terima kasih juga atas ilmu-ilmu yang diberikan melalui kelas mata kuliah yang ada. Semua ilmu yang diberikan sangat bermanfaat dan menjadi bekal bagi penulis untuk berkarir dalam bidang psikologi di masa depan nanti.

Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psikolog selaku pembimbing penulis. Terima kasih atas bimbingan dan arahan Pak Tommy selama proses penulisan skripsi ini. Pak Tommy senantiasa menyemangati serta mengarahkan penulis dan teman-teman satu kelompok bimbingan untuk selalu berpikir positif dan optimis. Di tengah kesibukan Pak Tommy sebagai dosen dan juga Ketua Program Studi Magister Fakultas Psikologi, Pak Tommy berusaha untuk dapat segera memberikan jawaban atas pertanyaan penulis dan teman-teman. Pak Tommy juga berusaha menjelaskan sesuatu secara sederhana sehingga penulis dapat mengerti dan mengaplikasikan dengan sangat baik. Penulis bersyukur mendapatkan pembimbing seperti Pak Tommy yang sangat positif dan mendukung anak-anak bimbingannya.

Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog dan Ibu Dr. Zamralita, M.M., Psikolog selaku penguji penulis. Terima kasih atas kritik serta saran yang telah diberikan Ibu Ros dan Ibu Lita kepada penulis. Awalnya penulis merasa sangat *deg-degan* untuk maju sidang. Namun, Ibu Ros dan Ibu Lita menyambut penulis dengan ramah serta mengapresiasi penelitian penulis. Selama proses sidang, tidak terasa waktunya sudah selesai karena diskusi bersama Ibu Ros dan Ibu Lita banyak memberikan pencerahan baru terhadap penelitian penulis. Penulis bersyukur diuji oleh Ibu Ros dan Ibu Lita yang luar biasa.

Sahabat-sahabat penulis, Kissi Apriani, Erika Therianti Kusuma, Clara Priscilia, Margaretha Mei-Mei, Sandy dan Valentine Angelita Sunjoyo. Terima kasih atas kepercayaan dan afirmasi positif yang diberikan kepada penulis ketika merasa sedih dan putus asa. Terima kasih juga atas tindakan kalian yang *gercep* (cepat tanggap) ketika penulis membutuhkan bantuan khususnya dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis merasa terberkati mendapatkan sahabat yang senantiasa ada dalam suka maupun duka.

Pengurus Sahabat Anak Tanah Abang 2018 dan 2019 yaitu Ce Melianah, Kak Puyun, Kak Sutan, Kak Anin, Kak Ika, Kak Lena, Kak Yanti, Kak Ramla, Kak Euis dan Kak Anggi. Pengurus Yayasan Sahabat Anak yaitu Kak Sisca, Kak Eky, dan Kak Frisca serta seluruh adik-adik Sahabat Anak Tanah Abang. Terima kasih sudah mengisi akhir minggu penulis dengan keceriaan dan cerita-cerita inspiratif. Penulis bersyukur menjadi bagian dari suatu organisasi non profit yang sesungguhnya lebih terasa seperti keluarga. Terima kasih atas dukungan emosional dan juga *traktiran* yang diberikan khususnya saat penulis memasuki tanggal tua. Penulis sebagai anak *kos* merasa sangat terbantu *hehehehe*.

Ibu Sri Tiatri, Ph.D, Psikolog, Bapak Jap Tji Beng, Ph.D., Ci Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc., Ko Daniel Lie, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si., Ibu Monika, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Dr. dr. Meilani Kumala, M.S, Sp.GK(K), dr. Ernawati M.S, S.E, FISCN, FISPH, dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi, dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed, dan dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCN. Terima kasih atas bimbingan dan kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk boleh terlibat dalam penelitian Bapak/Ibu, Cici dan Koko serta para Dokter selama perkuliahan ini. Penulis mendapatkan pembelajaran dan pengalaman berharga mengenai teknis persiapan penelitian

hingga pengambilan data di lapangan. Penulis juga mempelajari bagaimana mempresentasikan hasil *project* di forum ilmiah, serta beberapa ilmu di bidang Psikologi maupun Kedokteran. Penulis bersyukur dapat mengenal dan menjadi bagian dari tim penelitian Bapak/Ibu, Cici dan Koko serta para Dokter yang sangat baik hati.

Dewan Perwakilan Mahasiswa Universitas Tarumanagara periode 2018/2019 khususnya Ronny, Gea, Aldo, Klarika, Reni, Frei, Ivan, dan Gege. Terima kasih atas dukungan dan kenangan-kenangan seru yang kalian berikan. Momen ketika kita lagi bercanda sambil *nongkrong* di warung kopi setiap sore atau *nongkrong* di sekretariat DPM sampai lampu dipadamkan. Hal sederhana yang sangat menyenangkan. Momen ketika kita masih *chatting* pukul 02.00 WIB untuk membahas program kerja padahal di hari yang sama ada kelas pagi. Kemudian, ada juga momen salah paham yang akhirnya justru membuat pertemanan kita semakin kuat. Tak lupa, momen haru ketika sidang pertanggungjawaban organisasi selama 2018/2019 kita sudah selesai. Penulis bersyukur mengenal kalian yang memberikan warna-warni di kehidupan perkuliahan ini.

Rekan-rekan *Merry Riana Corporate Ambassador* khususnya *Coach* Budi, Alfin Hermawan dan Ester Lisa. Terima kasih atas dukungan moril dan material yang kalian berikan. *Coach* Budi, terima kasih atas laptop yang dipinjamkan kepada penulis serta harapan-harapan baik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Teruntuk Alfin, terima kasih sudah menjadi mentor dan partner dalam membangun bisnis. Ester, terima kasih sudah senantiasa menyemangati dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis

bersyukur berada di antara anak-anak muda yang positif dan mau berjuang untuk mewujudkan mimpi-mimpinya.

Teman-teman satu bimbingan, Giovanny, Jessyca, Felita, Amala, Sari dan Adelia. Terima kasih atas kebersamaan yang telah kita lalui selama 2 semester. Mulai dari diskusi di ruang S2, *jajan bareng*, dan juga cari jurnal *bareng*. Meskipun seketika di tahun 2020 kita dipisahkan jarak karena bimbingan *online*, tetapi komunikasi dan dukungan dari teman-teman tidak berubah. Penulis bahagia sekali mendapatkan teman-teman kelompok yang sangat suportif dan selalu ada untuk membantu satu sama lain. Semoga kebersamaan kita tetap terjalin meskipun penyusunan skripsi telah selesai.

Ko Tian, Ci Anglia, Kak Nita, Kak Lora, Gandhi, Ika, Alvin, Kheu Akiat, Ii Ango, Ce Icha, Ce Meli, Kak Puyun dan Kak Sutan yang telah membantu penulis menyelesaikan perkuliahan ini. Ada kalanya tabungan penulis dari hasil kerja sambilan belum cukup untuk membayar biaya kuliah tetapi koko, cici, kakak, saudara, dan teman-teman bersedia untuk membantu penulis melunasi dahulu biaya yang dibutuhkan. Penulis tidak mampu sampai tahap ini jika tanpa bantuan dari kalian semua. Terima kasih juga atas segala doa dan dukungan positif yang kalian berikan kepada penulis. Serta teruntuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta, 15 Juni 2020

Lisa Angela

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
Abstrak	xiii
BAB I PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Self-Compassion</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	7
2.1.2 Sejarah Konsep <i>Self-Compassion</i>	10
2.1.3 Faktor <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.4 Dampak <i>Self-Compassion</i>	13
2.2 Validitas	18
2.2.1 <i>Face Validity</i>	19
2.2.2 <i>Content Validity</i>	19
2.2.3 <i>Criterion Validity</i>	20
2.2.4 <i>Construct Validity</i>	20
2.3 Reliabilitas.....	21
2.3.1 <i>Test-Retest Reliability</i>	22
2.3.2 <i>Parallel Form or Alternate Form Reliability</i>	22
2.3.3 <i>Inter-Scorer Reliability</i>	22
2.3.4 <i>Internal Consistency Reliability</i>	23
2.4 Pengembangan Alat Ukur	24

2.4.1 Fase I Pengembangan Item atau Butir.....	24
2.4.2 Fase II Pengembangan Skala.....	32
2.4.3 Fase III Evaluasi Skala	34
BAB III STUDI 1	33
3.1 Metode	33
3.2 Hasil	39
3.2.1 Gambaran Butir berbagai Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	39
3.2.2 Validitas Alat Ukur.....	41
3.2.2.1 Validitas Konstruk.....	41
3.2.2.2 Validitas Kriteria	44
3.2.3 Reliabilitas Alat Ukur.....	53
3.2.4 Ringkasan Studi.....	55
3.3 Diskusi	66
BAB IV STUDI 2	66
4.1 Metode	66
4.1.1 Partisipan.....	66
4.1.2 Material	72
4.1.3 Prosedur	75
4.2 Hasil	86
4.3 Diskusi	91
BAB V SIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN	99
5.1 Simpulan	99
5.2 Diskusi Umum	100
5.3 Saran	103
5.3.1 Saran yang berkaitan dengan Manfaat Teoretis.....	104
5.3.2 Saran yang berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	104
Abstract.....	xv
Daftar Pustaka	P-1
Lampiran	L-1

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 4.1</i> Contoh Form TSCS dimensi <i>Self-Kindness</i>	72
<i>Gambar 4.2</i> Contoh Form TSCS dimensi <i>Mindfulness</i>	73
<i>Gambar 4.3</i> Contoh Form TSCS dimensi <i>Common Humanity</i>	73
<i>Gambar 4.4</i> Contoh Form TSCS dimensi <i>Self-Judgment</i>	74
<i>Gambar 4.5</i> Contoh Form TSCS dimensi <i>Over-Identification</i>	74
<i>Gambar 4.6</i> Contoh Form TSCS dimensi <i>Isolation</i>	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Daftar Artikel Terpilih.....	37
Tabel 3.2	Gambaran Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 3.3	Validitas Konstruk Bukti Konvergen <i>Self-Compassion</i>	42
Tabel 3.4	Validitas Kriteria <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 3.5	Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	53
Tabel 3.6	Ringkasan Studi <i>Self-Compassion</i>	56
Tabel 4.1	Pakar <i>Tarumanagara Self-Compassion Scale</i>	71
Tabel 4.2	Terjemahan Butir <i>Self-Compassion Scale</i>	76
Tabel 4.3	Modifikasi Alat Ukur TSCS	80
Tabel 4.4	Hasil Diskusi Alat Ukur TSCS.....	83
Tabel 4.5	Analisis Penilaian Pakar	87
Tabel 4.6	Hasil Penilaian Butir dari Pakar Terpilih	88
Tabel 4.7	<i>Tarumanagara Self-Compassion Scale</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Berbagai Alat Ukur Asli & Terjemahan <i>Self-Compassion</i>	L-1
Lampiran 1a	<i>Self-Compassion Scale</i> (Neff , 2003b)	L-1
Lampiran 1b	<i>Self-Compassion Scale Short Form</i> (Raes et. al, 2011)	L-6
Lampiran 2a	Formulir Penilaian Pakar	L-8
Lampiran 2b	<i>Curriculum Vitae</i> Pakar 1	L-40
Lampiran 2c	<i>Curriculum Vitae</i> Pakar 2.....	L-41
Lampiran 2d	<i>Curriculum Vitae</i> Pakar 3	L-42
Lampiran 2e	<i>Curriculum Vitae</i> Pakar 4	L-43
Lampiran 2f	<i>Curriculum Vitae</i> Pakar 5	L-44
Lampiran 3	Hasil Analisis Penilaian Pakar dengan <i>Principal Component Analysis</i>	L-45

ABSTRAK

Lisa Angela (705160211)

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

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

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