

Skala Welas Diri
(The Self-Compassion Scale)

Referensi Asli:

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Referensi Terjemahan:

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. doi: 10.24854/jpu02020-337.

Kontak: sugianto.ad@gmail.com

Panduan Coding:

Subskala Mengasihi Diri	: 5, 12, 19, 23, 26
Subskala Menghakimi Diri	: 1, 8, 11, 16, 21
Subskala Kemanusiaan Universal	: 3, 7, 10, 15
Subskala Isolasi	: 4, 13, 18, 25
Subskala Kewawasan	: 9, 14, 17, 22
Subskala Overidentifikasi	: 2, 6, 20, 24

Skor untuk tiap subskala dihitung dengan cara menghitung *mean* respon terhadap butir pernyataan untuk tiap subskala. Untuk menghitung skor total welas diri, skor butir-butir subskala negatif (menghakimi diri, isolasi, dan overidentifikasi) secara terbalik (misalnya, 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1), kemudian hitunglah *mean* total untuk keenam *mean* subskala.

Bagaimana Saya Biasanya Bersikap di Waktu Sulit

Bacalah masing-masing pernyataan dengan seksama sebelum menjawab. Berikan jawaban dengan menggunakan skala sebagai berikut :

1	2	3	4	5
(Hampir Tidak Pernah)				(Hampir Selalu)

Respons	No	Pernyataan
_____	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
_____	2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah
_____	3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang
_____	4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia
_____	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional
_____	6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu
_____	7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya
_____	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
_____	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
_____	10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang
_____	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
_____	12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
_____	13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
_____	14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang
_____	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya
_____	16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya
_____	17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar
_____	18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup
_____	19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan

Respons	No	Pernyataan
_____	20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
_____	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
_____	22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan
_____	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya
_____	24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut
_____	25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut
_____	26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai

Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat diberikan respons

--Terima kasih--