

Evaluasi Psikometrik Skala Welas Diri (SWD) Modifikasi dan Gambaran Self-Compassion Mahasiswa

Bunga Eka Cahyani¹, Sayyidah Nailahturrohmah², Dessy Rifani Putri³, Farhan Adrian⁴, Sabila Ramadhani⁵, Yuliansyah⁶

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁵

Politeknik Negeri Sriwijaya⁶

Corresponding email: 23021460058@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Received: 26-11-2025

Revised: 27-12-2025

Accepted: 29-12-2025

Keywords

Self-compassion
Students

Kata Kunci

Welas diri
Mahasiswa

ABSTRACT

Self-compassion plays an important role in supporting university students' mental well-being, especially during the transition to early adulthood. This study aims to identify the level of self-compassion among students at UIN Raden Fatah Palembang and assess the psychometric quality of the modified Indonesian version of the Self-Compassion Scale (Skala Welas Diri/SWD). This research used a quantitative non-experimental design with a total of 126 participants selected through purposive sampling. Data were analyzed using descriptive statistics, item-total correlations, and Cronbach's Alpha. The findings show that most participants (79.4%) were in the medium category of self-compassion, with a mean score of 85.51. Validity testing indicated that 24 out of 26 items met the criteria, while reliability testing produced a Cronbach's Alpha score of 0.765, indicating acceptable internal consistency. These results show that the modified SWD is a feasible instrument for measuring self-compassion among university students. The study also suggests the need for further psychoeducational strategies to strengthen emotional resilience and well-being.

ABSTRAK

Self-compassion merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di masa transisi menuju dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self-compassion mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang serta mengevaluasi kualitas psikometrik Skala Welas Diri (SWD) versi modifikasi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan jumlah responden 126 mahasiswa yang diperoleh melalui purposive sampling. Analisis yang digunakan meliputi statistik deskriptif, korelasi item-total, serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil menunjukkan bahwa 79,4% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 85,51. Sebanyak 24 dari 26 item dinyatakan valid, dan nilai reliabilitas sebesar 0,765 menunjukkan konsistensi internal yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa SWD modifikasi layak digunakan dan mahasiswa memiliki tingkat self-compassion yang cukup baik, meskipun masih diperlukan upaya peningkatan melalui intervensi promotif dan preventif di lingkungan kampus.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan penyesuaian diri dalam lingkungan perguruan tinggi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis yang berdampak terhadap kesehatan mental dan keberfungsian akademik. Deteksi dini gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa 29% mahasiswa mengalami kecemasan dan 25% mengalami depresi dari kategori ringan hingga berat, serta 86,8% berada pada tingkat kecemasan tinggi yang mengganggu proses akademik (Setyanto et al., 2023). Temuan tersebut menegaskan pentingnya mengidentifikasi faktor protektif yang dapat meningkatkan ketahanan emosional mahasiswa.

Salah satu faktor protektif psikologis yang relevan dalam konteks ini adalah self-compassion (welas diri). Neff (2003) mendefinisikan self-compassion sebagai kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal, dan menjaga kesadaran emosional secara seimbang tanpa larut dalam kritik diri berlebihan. Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama beserta lawannya: (1) self-kindness versus self-judgment, yaitu kemampuan memberi dukungan pada diri sendiri alih-alih menghakimi diri; (2) common humanity versus isolation, yaitu kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian alami dari pengalaman manusia, bukan pengalaman yang terjadi secara personal dan terpisah; serta (3) mindfulness versus overidentification, yaitu kemampuan mengamati pengalaman emosional secara jernih tanpa menghindar ataupun berlebihan dalam meresponsnya. Kombinasi ketiga komponen tersebut membantu individu merespons tantangan hidup secara lebih adaptif dan sehat secara emosional.

Selain itu, perkembangan self-compassion dipengaruhi oleh berbagai faktor. Studi literatur oleh Wiffida et al. (2022) menunjukkan bahwa self-compassion terbentuk melalui interaksi variabel internal dan eksternal seperti jenis kelamin, budaya, karakter kepribadian, usia, peran pola asuh, kecerdasan emosional, serta lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion bukan hanya sekadar kemampuan individual, tetapi dipengaruhi pula oleh dinamika perkembangan dan konteks sosial-budaya seseorang.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-compassion berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi yang lebih sehat, resiliensi, dan motivasi diri, serta berhubungan dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, stres, dan ruminasi (Neff, 2009). Dengan demikian, self-compassion dipandang sebagai salah satu keterampilan emosional penting yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan psikososial.

Untuk mengukur self-compassion secara akurat, diperlukan instrumen yang relevan secara konteks budaya dan populasi. Skala Welas Diri (SWD) yang dikembangkan dari Self-Compassion Scale (SCS) telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dalam konteks Indonesia (Sugianto et al., 2020). Namun, perbedaan karakteristik mahasiswa di

berbagai wilayah, termasuk lingkungan kampus berbasis nilai keagamaan seperti UIN Raden Fatah Palembang, memungkinkan adanya kebutuhan modifikasi bahasa maupun penyusunan item agar lebih sesuai dengan pengalaman responden.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat self-compassion pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang menggunakan versi modifikasi Skala Welas Diri (SWD). Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan instrumen pengukuran yang lebih kontekstual serta memperkaya literatur empiris mengenai self-compassion pada populasi mahasiswa di Indonesia.

Metode

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei dan desain non-eksperimental. Penelitian difokuskan pada evaluasi kualitas psikometrik Skala Welas Diri (SWD) setelah dilakukan penyesuaian bahasa item.

Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan satu variabel utama, yaitu self-compassion, yang diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang. Sampel penelitian berjumlah 126 mahasiswa yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang, dan (2) bersedia mengisi instrumen penelitian secara sukarela.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD), yaitu adaptasi Bahasa Indonesia dari Self-Compassion Scale (SCS) karya Neff (2003) oleh (Sugianto et al., 2020), yang terdiri dari 26 item mewakili enam dimensi self-compassion. Pada penelitian ini, peneliti tidak mengubah jumlah item maupun konstruk teoretis, tetapi melakukan penyesuaian bahasa item SWD untuk meningkatkan kejelasan makna dan keterbacaan bagi mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Instrumen menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu, dengan prosedur skoring mengikuti ketentuan SWD asli.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form, namun pelaksanaannya dilakukan baik secara online maupun offline. Pada pelaksanaan offline, peneliti turun langsung ke kampus dan meminta mahasiswa aktif untuk berpartisipasi secara sukarela dengan cara memindai (scan) QR Code Google Form yang telah disediakan. Formulir mencakup lembar persetujuan partisipasi (informed consent), informasi kerahasiaan data, dan kuesioner penelitian. Partisipan mengisi instrumen secara mandiri tanpa tekanan, dan data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menampilkan distribusi frekuensi karakteristik responden serta gambaran statistik skor self-compassion. Selanjutnya dilakukan kategorisasi tingkat self-compassion (tinggi, sedang, rendah) berdasarkan distribusi skor responden. Uji validitas item dilakukan menggunakan Corrected Item-Total Correlation dengan membandingkan nilai r hitung terhadap r tabel sebesar 0.176 ($N = 126$; $\alpha = 0.05$). Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal instrumen. Seluruh analisis bertujuan untuk menilai kelayakan psikometrik SWD setelah dilakukan penyesuaian bahasa item pada konteks mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1
Karakteristik Demografis Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase %
Jenis kelamin	Laki – laki	38	30.2
	Perempuan	88	69.8
Usia	17	7	5.6
	18	22	17.5
	19	35	27.8
	20	43	34.1
	21	11	8.7
	22	3	2.4
	23	3	2.4
	24	1	.8
	25	1	.8
Fakultas	Fakultas Psikologi	46	36.5
	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	19	15.1
	Fakultas Sains dan Teknologi	18	14.3
	Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam	4	3.2
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	14	11.1
	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	6	4.8
	Fakultas Syariah dan Hukum	5	4.0
	Fakultas Adab dan Humaniora	7	5.6
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	7	5.6

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Rentang usia responden berada antara 17 hingga 25 tahun, dengan sebagian besar berada pada usia awal 20-an. Responden berasal dari berbagai fakultas, dengan dominasi mahasiswa dari Fakultas Psikologi.

Tabel 2
 Statistik Deskriptif Skor Self-Compassion

Variabel	N	Minimum	Maximum	M	SD
Self-Compassion	126	53	111	85.51	11.245

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Tabel 2 menunjukkan gambaran umum skor self-compassion pada 126 responden. Skor self-compassion berada pada rentang yang cukup lebar, dengan nilai rata-rata berada pada kategori sedang.

Tabel 3
 Distribusi Kategori Self-Compassion

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Rendah	4	3.2
Sedang	100	79.4
Tinggi	22	17.5
Total	126	100.0

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, disusul kategori tinggi, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah.

Tabel 4
 Korelasi Item-Total Skala Self-Compassion

Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\% (126)}$	Kriteria
SWD1	.256	.176	Valid
SWD2	.252	.176	Valid
SWD3	.179	.176	Valid
SWD4	.233	.176	Valid
SWD5	.327	.176	Valid
SWD6	.358	.176	Valid
SWD7	.314	.176	Valid
SWD8	.215	.176	Valid
SWD9	.158	.176	Tidak Valid
SWD10	.314	.176	Valid
SWD11	.302	.176	Valid
SWD12	.325	.176	Valid
SWD13	.193	.176	Valid
SWD14	.329	.176	Valid
SWD15	.387	.176	Valid
SWD16	.232	.176	Valid
SWD17	.313	.176	Valid
SWD18	.327	.176	Valid
SWD19	.334	.176	Valid
SWD20	.101	.176	Tidak Valid
SWD21	.349	.176	Valid
SWD22	.469	.176	Valid
SWD23	.435	.176	Valid
SWD24	.319	.176	Valid

SWD25	.199	.176	Valid
SWD26	.358	.176	Valid

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Uji validitas pada Tabel 4 menunjukkan bahwa 24 item skala self-compassion memenuhi kriteria validitas. 2 item tidak memenuhi batas nilai korelasi yang dipersyaratkan, sehingga dikategorikan tidak valid.

Tabel 5
Reliabilitas Skala Self-Compassion

Statistik	Nilai
Cronbach's Alpha	.765
Jumlah Item	26

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Hasil uji reliabilitas pada Tabel 5 menunjukkan bahwa skala self-compassion memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Nilai Cronbach's Alpha berada pada kategori reliabel, sehingga skala layak digunakan dalam penelitian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berada pada rentang usia 18–21 tahun yang merupakan fase awal masa dewasa. Tahapan ini dikenal sebagai periode transisi yang ditandai dengan tuntutan akademik, proses penyesuaian diri, serta perubahan aspek sosial dan emosional. Kondisi tersebut relevan dengan temuan Setyanto et al. (2023), yang mengidentifikasi meningkatnya prevalensi kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa Indonesia, khususnya pada rentang usia pendidikan tinggi. Dengan demikian, rentang usia responden mendukung relevansi penelitian ini karena fase perkembangan tersebut merupakan periode yang rentan terhadap tekanan psikologis sehingga membutuhkan kemampuan self-compassion sebagai bentuk mekanisme koping adaptif. Temuan ini relevan dengan pemaparan Wiffida et al. (2022) yang menyatakan bahwa perkembangan self-compassion tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh aspek perkembangan dan lingkungan. Usia, pengalaman akademik, pola asuh yang diterima sebelumnya, serta konteks sosial; termasuk budaya kampus dapat membentuk cara seseorang memperlakukan dirinya ketika menghadapi kegagalan maupun tekanan. Dengan demikian, profil responden dalam penelitian ini turut memberikan gambaran mengapa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat self-compassion pada kategori sedang. Pada usia ini, kemampuan refleksi diri dan penerimaan diri sudah mulai terbentuk, tetapi masih terus berkembang seiring bertambahnya pengalaman emosional dan dukungan lingkungan.

Dari sisi jenis kelamin, responden didominasi oleh mahasiswa perempuan. Meskipun penelitian ini tidak bertujuan membandingkan tingkat self-compassion berdasarkan gender, distribusi ini memberikan gambaran bahwa partisipasi responden lebih banyak berasal dari

kelompok yang secara umum lebih terbuka terhadap penelitian berbasis psikologis. Hal serupa terlihat pada komposisi fakultas, di mana mayoritas responden berasal dari Fakultas Psikologi. Kondisi ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk ketertarikan terhadap topik yang berkaitan dengan kesehatan mental maupun karena kedekatan bidang studi dengan tema penelitian. Meskipun demikian, variasi karakteristik tetap menunjukkan bahwa sampel berasal dari latar akademik dan demografis yang beragam.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat self-compassion mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 85.51. Mayoritas responden (79.4%) berada dalam kategori sedang, 17.5% dalam kategori tinggi, dan hanya 3.2% dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan self-kindness dan penerimaan diri yang cukup baik, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil atau berkembang optimal. Pola ini konsisten dengan hasil penelitian Karinda (2020), yang menemukan bahwa mahasiswa umumnya memiliki tingkat self-compassion berada pada kategori sedang hingga tinggi, dan kondisi tersebut berkaitan dengan proses adaptasi terhadap tuntutan kehidupan akademik.

Pada analisis instrumen, hasil uji validitas menunjukkan bahwa 24 dari 26 item dinyatakan valid, sementara 2 item dinyatakan gugur. Fenomena serupa juga ditemukan dalam penelitian adaptasi instrumen oleh Sugianto et al. (2020), yang menjelaskan bahwa beberapa item Self-Compassion Scale versi Indonesia cenderung tidak stabil karena perbedaan konteks budaya, struktur bahasa, serta sensitivitas terhadap pernyataan bernada evaluatif atau negatif. Meskipun demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tetap menunjukkan reliabilitas baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.765, sehingga dinilai layak digunakan untuk mengukur self-compassion pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa responden memiliki kapasitas self-compassion yang cukup berkembang, meskipun masih memerlukan penguatan agar dapat berfungsi optimal sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun emosional. Hal ini selaras dengan penelitian Wardana & Iriyadi (2025), yang menekankan bahwa self-compassion berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, terutama ketika dikaitkan dengan nilai-nilai refleksi diri, penerimaan, dan regulasi emosi yang kontekstual dengan lingkungan pendidikan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan self-compassion dapat menjadi salah satu strategi preventif dan promotif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Skala Welas Diri (SWD) versi modifikasi menunjukkan kualitas psikometrik yang baik dan layak digunakan sebagai instrumen untuk mengukur tingkat self-compassion pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam kemampuan self-compassion, yang

menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan penerimaan diri, kebaikan diri, serta regulasi emosi yang cukup berkembang, meskipun belum optimal. Temuan ini juga menunjukkan adanya kelompok kecil mahasiswa dengan tingkat self-compassion rendah yang berpotensi lebih rentan terhadap tekanan psikologis, kecemasan, dan regulasi diri yang kurang adaptif. Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan self-compassion sebagai salah satu keterampilan psikologis yang dapat mendukung ketahanan mental, kesejahteraan emosional, dan penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui program promotif dan preventif seperti psikoedukasi, layanan konseling, serta pengembangan intervensi berbasis well-being yang dapat membantu meningkatkan self-compassion di lingkungan perguruan tinggi.

Referensi

- Karinda, F. B. (2020). Self Compassion in University Students. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(August 2002), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66–78. <https://dx.doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- 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/jpu02020-337>
- Wardana, Z. K., & Iriyadi, D. (2025). Hubungan Self-Compassion Berbasis Nilai Islam dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 68–77.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.