

Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Skala Belas Kasihan Kendiri (SBKK) Versi Bahasa Melayu
(Validity and Reliability of the Self-Compassion Scale Malay Version)

Nor Azzatunnisak Mohd Khatib

¹Ab Rahman Roseliza-Murni

Suzana Mohd Hoesni

Jamiah Manap

Pusat Kesejahteraan Manusia & Masyarakat

Fakulti Sains Sosial & Kemanusiaan

Universiti Kebangsaan Malaysia

¹Corresponding Author: [rmurni@ukm.edu.my]

Self-Compassion Scale (SCS) has been used widely throughout the world as an instrument to measure the self-compassionate concept among adolescents and adults. However, within the context of Malaysia this instrument is relatively new and published work on this construct is limited. This study was therefore conducted to measure the psychometric properties of the SCS - Bahasa Melayu version. SCS was a self-report instrument that consisted of 6 sub-factors and it was rated on a 5-point Likert scale. Subjects of this study were randomly selected adolescents ($n=125$) aged 16 years old who resided in Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. The SCS was translated using back translation technique and its validity was determined by face and content validity. Descriptive analysis was used to assess demographic data, while inferential analysis was adopted to check for internal consistency using Cronbach alpha. Results of validity tests revealed that the content of 12 items of the SCS needed to be rephrased. Results of internal consistency analysis demonstrated good reliability values, with Cronbach alpha for total scale $\alpha=.80$, while the Cronbach alpha values for the sub-scales ranged from $\alpha=.60$ to $\alpha=.70$. All in all, these Cronbach alpha values indicated that the SCS was suitable to measure self-compassion construct among Malaysian population. In order to have a deeper understanding of the self-compassion construct and the suitability of SCS for local use, further analyses using Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) may need to be conducted.

Keywords: self-compassion, self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, over-identification

Kajian mengenai belas kasihan sendiri atau “self-compassion” semakin mendapat perhatian ramai pengkaji terutama dalam bidang Sains Sosial. Namun, di Malaysia kajian tentang konsep belas kasihan sendiri masih di peringkat permulaan. Kajian mengenai belas kasihan sendiri adalah bertujuan untuk memahami peranan serta impaknya terhadap kesejahteraan hidup manusia (Neff & McGehee, 2010; Veneziani, Fuochi &

Voci, 2017). Belas kasihan sendiri atau singkatannya BKK merupakan konstruk yang bernaung di bawah cabang psikologi positif. Ianya menekankan keupayaan individu berhadapan dan menerima peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidup sebagai persamaan manusia. Di samping itu, belas kasihan sendiri juga dilihat sebagai satu mekanisme untuk membolehkan individu mengorak langkah ke hadapan dengan meneruskan kehidupan

secara positif dan sejahtera. Konstruk ini juga dilihat berupaya membantu individu mengekang diri daripada menghadapi masalah mental (Leary et al., 2007; Muris, 2016; Neff, 2003). Individu yang mempunyai belas kasihan sendiri yang tinggi mampu mengenalpasti aspek positif dan negatif dalam diri mereka. Mereka tahu menggunakan mekanisme bersesuaian sebagai langkah pencegahan sekiranya sesuatu tindakan perlu diambil. Identifikasi diri dan praktis belas kasihan sendiri berkesan untuk meningkatkan daya tahan diri agar dapat mencapai kesejahteraan hidup. Terdapat enam sub-faktor belas kasihan sendiri iaitu kebaikan diri, menghakimi diri, persamaan manusia, rasa terasing, kesedaran dan identifikasi keterlaluan (Neff, 2003). Konstruk belas kasihan sendiri diukur menggunakan alat ujian Skala Belas Kasihan Kendiri atau disingkatkan menjadi SBKK. Kandungan alat ujian SBKK menekankan aspek kekuatan diri yang mengandungi komponen penilaian positif dan negatif diri. Ianya menggambarkan bagaimana biasanya individu bertindak balas terhadap peristiwa yang dialami dalam hidup terutama ketika berhadapan dengan situasi sukar, masalah atau konflik (Bernard, 2014). Sub faktor belas kasihan sendiri menyediakan maklumat berkenaan kepekaan individu terhadap keperluan menyayangi diri sendiri, bertindak baik terhadap diri serta persepsi positif individu terhadap peristiwa negatif yang pernah dialami dalam hidup. Pengaruh positif belas kasihan sendiri yang disumbangkan menarik minat ramai pengkaji dari pelbagai bidang termasuklah bidang pendidikan (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005), kesihatan (Heffernan, Quinn Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010; Birnie, Speca & Carlson, 2010; Raes, 2011) dan psikologi (Beaumont, Galpin & Jenkins, 2012; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015; Neff & Germer, 2004). Kebanyakan kajian mengenainya menjurus kepada halatuju psikologi positif meliputi kajian kesejahteraan psikologi (Neely,

Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009), kesihatan mental (Heffernan et al., 2010; Tanaka et al., 2011), kecerdasan emosi (Baer, Lykins & Peters, 2012) dan daya tindak (Neff et al., 2005).

Kajian lepas membuktikan belas kasihan sendiri bermanfaat kepada individu khususnya bagi membantu memulihkan semangat dan daya tahan dalam kalangan pesakit kronik (Costa, & Pinto-Gouveia, 2011; Pinto-Gouveia, Duarte, Matos & Fráguas, 2014), individu bermasalah psikologi (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007), kesunyian (Akin, 2010) dan kurang daya tindak (Allen & Leary, 2010). Individu yang mempraktikkan pendekatan belas kasihan sendiri dilihat lebih positif dan berjaya bukan hanya dalam akademik, malah juga dapat menyelesaikan masalah rumit yang mereka hadapi (Neff et al., 2005). Walaupun kajian belas kasihan sendiri telah banyak dilakukan di Barat (Neff et al., 2005; Heffernan et al., 2010; Birnie, Speca & Carlson, 2010; Raes, 2011; Zessin et al., 2015; Neff & Germer, 2004; Beaumont et al., 2012), namun konsep serta pemahaman tentang belas kasihan sendiri masih lagi perlu diperkasakan kerana hasil kajian sedia ada bercampur-campur dan terlalu umum (Breines & Chen, 2012) terutama daripada aspek makna dan pengukuran.

Konsep belas kasihan sendiri diukur menggunakan alat ujian Skala Belas Kasihan Kendiri yang berbentuk tinjauan soal selidik (Beaumont, Durkin, Martin & Carson, 2016; MacBeth & Gumley, 2012; Neff et al., 2005) atau intervensi (Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015; Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014). Alat ujian SBKK yang diperkenalkan oleh Neff (2003) merupakan satu-satunya alat ujian berbentuk laporan sendiri yang digunakan untuk mengukur konstruk belas kasihan diri pada ketika ini (Lopez et al., 2015). Ianya terdiri daripada enam sub-faktor iaitu kebaikan diri,

menghakimi diri, persamaan manusia, terasing, kesedaran dan identifikasi keterlaluan (Kotsou & Leys, 2016). Alat ujian SBKK telah digunakan secara meluas dan terbukti berkesan ke atas kelompok individu dengan pelbagai bentuk diagnosis psikopatologi (Brion, Leary & Drabkin, 2014; Lo, Ng & Chan, 2014; Neff, 2003), kesejahteraan psikologi (Hall, Row, Wuensch & Godley, 2013), motivasi (Breines & Chen, 2012), modifikasi tingkah laku (Krawitz, 2012) dan penilaian reaksi terhadap pengalaman hidup (Leary et al., 2007). Ia juga telah ditadbir ke atas sampel yang pelbagai termasuklah golongan pelajar kolej/universiti (Breines & Chen, 2012; Hall et al., 2013; Leary et al., 2007), remaja (Bluth & Blanton, 2010), komuniti awam (Lopez et al., 2015), golongan dewasa (Raque-Bogdan et al., 2011) dan belia (Ferguson et al., 2014).

Alat kajian SBKK telah diterjemah ke dalam pelbagai versi bahasa selain Bahasa Inggeris. Skala ini telah diuji menggunakan pelbagai kaedah psikometrik bagi memeriksa kandungan kesahan dan kebolehpercayaannya. Hasil kajian lepas menunjukkan SBKK mencatatkan nilai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi setelah diuji dalam beberapa versi bahasa di beberapa buah negara (Kotsou & Leys, 2016; Azizi, Mohammad Khani, Lotfi & Bahramkhani, 2013).

Sorotan Kajian Lepas

Beberapa kajian telah dijalankan bagi menguji kesahan dan kebolehpercayaan alat ujian SBKK antaranya adalah Neff (2003) menggunakan versi Bahasa Inggeris. Sampel kajian yang digunakan terdiri daripada pengamal ajaran Buddha ($n = 43$; 16 Lelaki, 27 Perempuan) berumur (Min umur = 47 tahun; Sisihan Piawai = 9.71). Etnik terdiri daripada 91% kulit putih dan lain-lain 7%. Responden adalah dipilih secara rawak mudah yang diperoleh secara

dalam talian. Hasil kajian Neff (2003) menunjukkan alat ujian SBKK mempunyai nilai kesahan konstruk yang baik dan nilai konsistensi dalaman yang tinggi iaitu $\alpha = .92$. Manakala, nilai konsistensi dalaman sub-faktor bagi kebaikan diri $\alpha = .88$; menghakimi diri: $\alpha = .88$; persamaan manusia $\alpha = .80$; terasing $\alpha = .85$; kesedaran $\alpha = .85$ dan identifikasi keterlaluan $\alpha = .88$. Hasil kajian Neff menunjukkan nilai kebolehpercayaan yang tinggi bagi konstruk keseluruhan alat ujian SBKK dan sub-konstruknya. Kajian ini menjadi perintis kepada kajian selepas daripada itu yang menunjukkan bahawa alat ujian SBKK sesuai digunakan bagi mengukur belas kasihan sendiri individu dan masyarakat.

Seterusnya, Deniz, Kesici dan Sümer (2008) menguji kesahan dan kebolehpercayaan dengan mengadaptasi alat kajian SBKK dalam versi Turki. Sampel kajian terdiri daripada pelajar universiti ($n = 341$: 184 perempuan; 157 lelaki). Perisian Statistical Package for Social Sciences (SPSS) dan Moment Structure Analysis (AMOS) digunakan. Analisis Ekploratori Faktor, Analisis Pengesahan Faktor dan ujian kebolehpercayaan telah dilakukan. Hasil kajian menunjukkan korelasi antara item secara total menunjukkan nilai antara .029 dan .646 bagi 26 item. Alat ujian SBKK versi Bahasa Inggeris dan versi Turki berkorelasi secara positif ($r = .96$, $p < .001$) dan mencatatkan nilai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu $\alpha = .89$ mengesahkan ianya sesuai digunakan untuk mengukur belas kasihan sendiri dalam kalangan warga Turki.

Kajian Kotsou dan Leys (2016) pula menguji SBKK versi Perancis melibatkan $n = 1554$ (1371 perempuan, 183 lelaki). Responden kajian dipilih secara rawak mudah yang diperoleh melalui dalam talian berumur antara 15 hingga 83 tahun (Min = 42.92 tahun, SP = 12.61). Sebanyak 64% responden

merupakan pelajar universiti yang dipilih secara rawak mudah yang diperoleh daripada slot rancangan televisyen. Hasil kajian menunjukkan nilai kebolehpercayaan yang tinggi bagi keseluruhan konstruk belas kasihan sendiri iaitu $\alpha = .94$. Manakala, nilai kebolehpercayaan bagi setiap sub-faktor adalah tinggi iaitu kebaikan diri $\alpha = .88$, menghakimi diri $\alpha = .85$, persamaan manusia $\alpha = .74$, terasing $\alpha = .79$, kesedaran $\alpha = .81$. Dapatan ini turut menyokong kajian lepas bahawa SBKK sesuai digunakan bagi mengukur belas kasihan sendiri.

Raes, Pommier, Neff dan Gucht (2010) pula menguji kebolehpercayaan SBKK dalam versi Belanda. Sampel dipilih secara rawak dalam kalangan pelajar University of Texas, di Amerika Syarikat. Sampel kajian adalah seramai $n = 415$ melibatkan 272 Perempuan dan 143 Lelaki (Min umur = 20.62 tahun, SP = 1.74; Julat: 18–42). Hasil kajian menunjukkan nilai kebolehpercayaan bagi keseluruhan alat ujian SBKK adalah $\alpha = .90$. Manakala, bagi sub-konstruk menunjukkan komponen kebaikan diri $\alpha = .72$, menghakimi diri $\alpha = .83$, persamaan manusia $\alpha = .71$, terasing $\alpha = .81$, kesedaran $\alpha = .67$ dan identifikasi keterlaluan $\alpha = .70$. Hasil kajian ini menunjukkan SBKK versi Belanda adalah sesuai digunakan untuk mengukur konstruk belas kasihan sendiri.

Azizi, Mohammad Khani, Lotfi dan Bahramkhani (2013) pula menguji kesahan dan kebolehpercayaan SBKK dalam versi Iran. Sampel kajian melibatkan $n = 265$ dipilih dalam kalangan pelajar universiti. Perisian IBM-SPSS AMOS 21 digunakan untuk menganalisis statistik deskriptif, alfa Cronbach, analisis korelasi dan Analisis Pengesahan Faktor (CFA). Hasil kajian menunjukkan nilai alfa Cronbach bagi alat ujian SBKK secara keseluruhan adalah $\alpha = .78$. Manakala, bagi enam sub-konstruk pula menunjukkan

nilai kebaikan diri $\alpha = .79$, menghakimi diri $\alpha = .79$, persamaan manusia $\alpha = .93$, terasing $\alpha = .90$, kesedaran $\alpha = .88$ dan identifikasi keterlaluan $\alpha = .88$. Hasil analisis CFA ke atas enam sub-faktor belas kasihan sendiri memenuhi syarat indeks kesepadanan iaitu RMSEA = .08 (.078-.092, NFI = .86 dan CFI = .90). Alat ujian SBKK juga turut menunjukkan korelasi positif dengan elemen kesejahteraan ($r = .26$, $p < .05$). Keseluruhan kajian menunjukkan nilai kesahan dan kebolehpercayaan SBKK yang sesuai digunakan bagi mengukur belas kasihan sendiri di Tehran.

Veneziani et al. (2017) mengkaji secara psikometrik alat ujian SBKK versi Itali. Sampel dipilih secara rawak mudah melibatkan $n = 522$ (187 lelaki, 327 perempuan) diperoleh daripada populasi umum di utara Itali. Skala versi asal diterjemah menggunakan prosedur back-translation ke Bahasa Itali. Perisian M-Plus digunakan untuk menguji kandungan alat ujian SBKK menggunakan Analisis Pengesahan Faktor (CFA). Manakala, SPSS digunakan untuk menguji kebolehpercayaan SBKK. Hasil Analisis Pengesahan Faktor menunjukkan pengukuran terhadap model yang dibina memenuhi syarat indeks kesepadanan model iaitu: $\chi^2(80, N = 350) = 225.19$, $p \cong .00$; $\chi^2/df = 2.81$; RMSEA = .07; CFI = .95; SRMR = .06. Hasil analisis kebolehpercayaan pula menunjukkan alat ujian SBKK secara keseluruhan adalah $\alpha = .87$. Nilai yang diperoleh mengesahkan alat ujian SBKK dapat mengukur konstruk belas kasihan sendiri dalam kalangan warga Itali

Seterusnya Garcia-Campayo et al. (2014) menjalankan kajian menguji belas kasihan sendiri versi Sepanyol dalam kalangan pelajar universiti ($n = 268$). Hasil menunjukkan alfa Cronbach (α) bagi alat kajian SBKK adalah .87, manakala kebolehpercayaan bagi 6 sub-faktor belas kasihan diri adalah antara $\alpha = .72$ hingga .

79. Keputusan bagi kebaikan diri $\alpha = .79$, menghakimi diri $\alpha = .76$, persamaan manusia $\alpha = .72$, terasing $\alpha = .77$, kesedaran $\alpha = .73$ dan identifikasi keterlaluan $\alpha = .76$. Hasil kajian menunjukkan belas kasihan sendiri versi Sepanyol menunjukkan nilai kebolehpercayaan yang tinggi dan sesuai digunakan untuk masyarakat setempat.

Di Malaysia, kajian ke atas konstruk belas kasihan sendiri adalah masih baharu dan belum diterokai secara meluas. Kajian lepas (Azizi et al., 2013; Deniz et al., 2008; Garcia-Campayo et al., 2014; Kotsou & Leys, 2016; Raes et al., 2010; Veneziani et al., 2017) menunjukkan kebanyakan kajian adalah dalam bahasa luar dari Malaysia dan berbeza dari segi bahasa dan demografi untuk digunakan di Malaysia. Justeru, terdapat limitasi daripada kajian lepas dan mendorong kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti kandungan psikometrik alat ujian SBKK dengan memeriksa kebolehpercayaan kandungannya.

Dalam kajian ini, kaedah kajian yang dijalankan adalah hampir sama seperti yang telah dijalankan oleh kebanyakan pengkaji lain sebelum ini iaitu dengan mengadaptasi kandungan skala yang diterjemah ke dalam versi Bahasa Melayu dan diuji daripada aspek kesahan dan kebolehpercayaan alat kajian. Ianya adalah bagi membolehkan alat ujian SBKK disesuaikan untuk kegunaan lokasi semasa mengikut persekitaran tempatan dengan mengambil kira aspek perbezaan budaya, bahasa dan masyarakat setempat. Bagaimanapun, responden dan latar tempat kajian dijalankan adalah berbeza yang mana kajian ini menggunakan sampel remaja yang diperoleh di sekitar bandaraya Kuala Lumpur, Malaysia. Prosedur kajian diperincikan dengan menerangkan proses awal kajian sehingga hasil kajian diperoleh. Kajian ini menggunakan kaedah terjemahan uji semula yang merujuk kepada saranan Brislin (1970), ujian

konsistensi dalaman (alfa Cronbach) dan korelasi antara item bagi kegunaan domestik iaitu secara khususnya warga Malaysia.

Kaedah Kajian

Responden Kajian

Responden kajian rintis dipilih secara rawak untuk menguji kebolehpercayaan alat kajian sebelum kajian sebenar dijalankan. Kajian rintis bertujuan untuk memastikan tiada masalah dari segi penggunaan bahasa dan kandungan alat ujian (Sekaran, 2003). Malah, tempoh masa yang diperlukan untuk menjawab soalan sebenar juga dapat dianggarkan. Barlett, Kotrlik dan Higgins (2001) mencadangkan jumlah subjek haruslah tidak kurang daripada 100 orang sekiranya menggunakan analisis faktor. Sebaliknya, jika analisis menggunakan pengujian konsistensi dalaman, 10% daripada jumlah subjek sebenar kajian diperlukan untuk tujuan kajian rintis. Ciri subjek kajian rintis perlulah sama seperti subjek yang mewakili populasi dalam kajian sebenar. Bagaimanapun, subjek kajian rintis tidak diambil daripada populasi sebenar untuk mengelakkan pencemaran kajian rintis atau jumlah subjek berkurang. Kesan bias juga berkurang kerana subjek telah terdedah dengan prosedur dan kandungan alat ujian.

Responden kajian dipilih melalui kaedah persampelan rawak mudah dengan membuat cabutan undian melibatkan tiga zon (zon Keramat, Bangsar/Pudu dan Sentul). Setelah cabutan, zon Bangsar/Pudu di Kuala Lumpur terpilih sebagai lokasi kajian. Statistik menunjukkan keseluruhan zon mempunyai 46 sekolah dengan kapasiti pelajar seramai 7833 orang. Jumlah subjek kajian sebenar 383 orang, bagi tujuan rintis jumlah responden 125 orang pelajar adalah dianggarkan bersesuaian dan mencukupi memandangkan ujian ini tidak melibatkan

analisis faktor. Responden terdiri daripada remaja yang berumur 16 tahun yang diperoleh daripada sekolah di sekitar Kuala Lumpur.

Prosedur Kajian

Fasa pertama, alat ujian SBKK diterjemahkan menggunakan kaedah yang sarankan oleh Brislin (1970) iaitu kaedah uji semula. Soal selidik diserahkan kepada penterjemah bebas yang bertauliah serta berpengalaman untuk tujuan terjemahan ke Bahasa Melayu. Fasa kedua, kebenaran memasuki sekolah, ibu bapa dan guru panitia diperoleh sebelum soal selidik diedarkan kepada pelajar. Anggaran masa yang diperlukan untuk mentadbir soal selidik adalah selama 10 hingga 15 minit bagi setiap bahagian bergantung kepada ketelitian responden untuk memberikan jawapan. Setelah itu, soal selidik ditadbir bersama pelajar dan maklum balas yang diperoleh direkodkan seterusnya diuji secara statistik. Fasa ketiga, ujian statistik melalui beberapa langkah yang disarankan oleh Pallant (2011) sebelum ujian kebolehpercayaan dijalankan iaitu: i) kod semula item negatif; ii) hitung proposisi subjek; dan iii) uji kebolehpercayaan alat ujian.

Alat Kajian

Skala Belas Kasihan Kendiri

Alat kajian Skala Belas Kasihan Kendiri yang diperkenalkan oleh K. F. Neff (2003) bertujuan untuk mengukur kebaikan diri, menghakimi diri, persamaan manusia, terasing, kesedaran dan identifikasi keterlaluan. Ianya berbentuk tinjauan soal selidik dan telah digunakan secara meluas serta sesuai untuk kegunaan semua lapisan umur daripada remaja sehingga dewasa. Alat ujian ini boleh

diakses secara percuma bagi tujuan kajian ilmiah. Perincian alat kajian SBKK secara dalam talian boleh dicapai di alamat <http://self-compassion.org/>. Alat ujian ini mengandungi 26 item menggunakan skala Likert 5 poin iaitu 1= Hampir tidak pernah, hingga 5 = Hampir kerap.

SBKK mengandungi 13 item positif (5, 12, 19, 23, 26, 3, 7, 10, 15, 9, 14, 17, 22) dan 13 item negatif (1, 8, 11, 16, 21, 4, 13, 18, 25, 2, 6, 20, 24) yang perlu disongsangkan ke positif semasa proses transformasi data dan sebelum analisis inferensi lanjutan dijalankan (contoh: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Taburan item bagi sub-faktor SBKK adalah: kebaikan diri (5, 12, 19, 23, 26), menghakimi diri (1, 8, 11, 16, 21), persamaan manusia (3, 7, 10, 15), terasing (4, 13, 18, 25), kesedaran (9, 14, 17, 22) dan identifikasi keterlaluan (2, 6, 20, 24). Purata jumlah skor atau skor min yang diperoleh adalah berdasarkan jumlah item yang dijawab oleh responden. Jumlah skor 1 hingga 2.5 menunjukkan belas kasihan sendiri yang rendah, skor 2.5 hingga 3.5 menunjukkan belas kasihan sendiri sederhana dan skor maksimum iaitu 3.5 hingga 5.0 menunjukkan tahap belas kasihan sendiri yang tinggi.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif dan inferensi. Analisis deskriptif menerangkan tentang profil belas kasihan sendiri subjek kajian meliputi maklumat jantina, agama dan bangsa/etnik. Dalam analisis inferensi, analisis kebolehpercayaan alat ujian dijalankan menggunakan perisian IBM-SPSS versi 22. Nilai kebolehpercayaan alat kajian adalah berdasarkan Pallant (2011) seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1

Rujukan Kebolehpercayaan

Nilai alfa	Intepretasi
.89	sangat baik
.80	Baik
.70	Diterima
<.70	skor item salah
<.30	Item tidak mengukur

Sumber: Pallant (2011)

Keputusan Kajian

Analisis Deskriptif

Keputusan analisis deskriptif menunjukkan jumlah subjek iaitu remaja seramai (n = 125) terdiri daripada proposisi jantina 47 lelaki (37.6%), 78 perempuan (62.4%). Manakala, proposisi etnik terdiri daripada Islam (117 = 93.6%), Kristian (7 = 5.6%) dan lain-lain agama (1 = 0.8%). Bangsa terdiri daripada Melayu 117 (93.6%), India 7 (5.6%) dan 1 (0.8%).

Keputusan Kesahan Alat Ujian SBKK

Kesahan alat kajian ditentukan dengan menguji kesahan muka dan kandungan. Alat kajian ini telah diberikan kepada penterjemah bebas yang bertauliah untuk diterjemahkan ke dalam versi Bahasa Melayu. Seterusnya, ia disemak oleh 3 orang pakar dalam bidang Psikologi. Sebelum diedarkan kepada subjek kajian, alat kajian disemak oleh pegawai di Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (BPPDP), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Hasil semakan pakar mendapati kandungan item dalam alat kajian SBKK perlu diperbaiki dan dirumuskan seperti berikut.

Jadual 2

Taburan item selepas pengesahan pakar

Sub-konstruk	Bilangan item	Bilangan item diperbaiki	Item yang diperbaiki
Kebaikan diri	5	3 item	5, 19, 23
Menghakimi diri	5	2 item	8, 23
Persamaan manusia	4	2 item	7, 10
Terasing	4	1 item	18
Kesedaran	4	Tiada	Tiada
Identifikasi keterlaluan	4	2 item	2, 6

Kebolehpercayaan Alat Ujian SBKK

Sebelum analisis kebolehpercayaan dijalankan, item-item negatif sub-faktor menghakimi diri (1, 8, 11, 16, 21), terasing (4, 13, 18, 25) dan identifikasi keterlaluan (2, 6, 20, 24) dikodkan semula terlebih

dahulu. Selanjutnya, keputusan kebolehpercayaan alat ujian SBKK yang diperoleh adalah seperti dalam Jadual 3.

Nilai kebolehppercayaan item bagi setiap sub-faktor berada pada tahap tinggi antara $\alpha = 0.83$ hingga $\alpha = 0.85$. Menurut Pallant (2011) nilai antara 0.80 hingga 0.90 adalah tinggi. Alat kajian yang dibina boleh digunakan serta sesuai untuk

mengukur konsep belas kasihan sendiri. Berdasarkan hasil kebolehppercayaan alat kajian SBKK yang diperoleh menunjukkan kandungan item SBKK adalah bersesuaian untuk digunakan di Malaysia.

Jadual 3
Kebolehppercayaan alat ujian SBKK berdasarkan item

Item	Skala min sekiranya item disingkirkan	Korelasi total-item	Alfa Cronbach Item disingkirkan
BKK1	72.66	.379	.844
BKK2	72.62	.520	.839
BKK3	72.29	.469	.841
BKK4	72.74	.535	.838
BKK5	71.90	.291	.847
BKK6	72.07	.503	.840
BKK7	72.32	.266	.848
BKK8	72.64	.461	.841
BKK9	71.86	.146	.851
BKK10	71.99	.392	.843
BKK11	72.83	.389	.843
BKK12	72.30	.312	.846
BKK13	72.41	.477	.840
BKK14	72.23	.283	.847
BKK15	72.38	.331	.845
BKK16	72.53	.531	.838
BKK17	72.05	.322	.846
BKK18	72.50	.483	.840
BKK19	72.21	.317	.846
BKK20	72.20	.459	.841
BKK21	72.21	.456	.841
BKK22	72.14	.340	.845
BKK23	71.86	.152	.852
BKK24	73.25	.310	.846
BKK25	72.82	.509	.839
BKK26	71.80	.454	.841

*keseluruhan item negatif telah disongsangkan sebelum ujian kebolehppercayaan dijalankan

Perbincangan dan Kesimpulan

Setelah melalui proses terjemahan menggunakan kaedah uji-uji semula seperti saranan Brislin (1970), alat kajian SBKK telah diterjemahkan dan telah mendapat komentar daripada 3 pakar bidang psikologi. Terdapat 12 item diperbaiki berdasarkan komen yang diberikan oleh pakar. Alat ujian SBKK

mempunyai nilai kesahan dan kebolehppercayaan yang tinggi berdasarkan kajian lepas (Deniz et al., 2008; Kotsou & Leys, 2016; Raes et al., 2010; Neff, 2003; Garcia-Campayo et. Al, 2014). Pengujian SBKK versi Bahasa Melayu menggunakan analisis nilai konsistensi dalaman menunjukkan nilai kebolehppercayaan yang tinggi bagi mengukur konstruk belas

kasihan sendiri dalam kalangan remaja di Malaysia.

Hasil analisis yang telah dijalankan menggunakan ujian kebolehpercayaan menunjukkan alat ujian SBKK ini sesuai diguna pakai di Malaysia. Ia adalah selari dengan dapatan kajian lepas (Contoh: Azizi et al., 2013; Deniz et al., 2008; Garcia-Campayo et al., 2014; Kotsou & Leys, 2016; Raes et al., 2010; Veneziani et al., 2017). Menurut Pallant (2011), nilai kebolehpercayaan bagi sesuatu alat ujian perlulah melebihi $\alpha = .70$. Dalam kajian, nilai kebolehpercayaan merujuk kepada justifikasi yang disarankan oleh De Vellis (2003) yang mengklasifikasikan nilai alfa Cronbach atau nilai konsistensi dalaman $\alpha = .65$ hingga $\alpha = .70$ sebagai boleh diterima, $\alpha = .70$ hingga $\alpha = .80$ sebagai baik dan $\alpha = .90$ sebagai sangat baik. Oleh yang demikian, nilai kebolehpercayaan alat ujian SBKK secara keseluruhannya adalah baik. Manakala bagi sub-faktor, nilai kebolehpercayaan adalah boleh diterima. Langkah penambahbaikan yang disarankan adalah meneliti kandungan soal selidik, bahasa serta membuat penambahbaikan dari segi pemilihan responden yang juga perlu merangkumi golongan dewasa.

Keputusan kajian lepas menunjukkan ujian kesahan dan kebolehpercayaan alat ujian SBKK telah dibuktikan mempunyai nilai yang tinggi ($> .80$) setelah diuji menggunakan perisian SPSS. Bagaimanapun, analisis lanjutan seperti Analisis Ekloratori Faktor dan Analisis Pengesahan Faktor menggunakan perisian (AMOS) menunjukkan dapatan yang tidak konsisten. Hasil kajian lepas turut menunjukkan, individu yang mempunyai tahap belas kasihan sendiri yang rendah cenderung mempunyai pemikiran negatif, yang mana lebih banyak menjurus kepada persepsi negatif tentang masa hadapan. Keadaan ini sekiranya tidak ditangani dengan sebaiknya akan mendatangkan kesan buruk ke atas diri

individu (Marshall et al., 2015). Bagaimanapun, sekiranya ianya dilihat secara baik dan positif, daya tahan dan daya tindak individu mampu dipertingkatkan dan ini secara tidak langsung akan memberi impak positif dalam kehidupan (Neff, 2003). Banyak faedah diperoleh sekiranya konstruk belas kasihan sendiri difahami dan dipraktikkan dengan sebaiknya berdasarkan saranan kajian lepas. Justeru kajian yang lebih mendalam ke atas konsep belas kasihan sendiri semakin menarik perhatian pengkaji di seluruh dunia.

Kesimpulannya, keputusan kajian ini memperlihatkan bahawa alat ujian SBKK versi Bahasa Melayu sesuai digunakan di Malaysia ke atas sampel remaja. Nilai kebolehpercayaan alat ujian SBKK secara keseluruhan adalah $\alpha = .72$. Kajian masa hadapan disarankan agar alat ujian ini diuji menggunakan Analisis Ekloratori Faktor (EFA) dan Analisis Pengesahan Faktor (CFA). Ianya bertujuan untuk mengenalpasti secara lebih terperinci faktor bagi setiap sub-skala alat ujian SBKK menggunakan model analisis berstruktur. Adalah juga dicadangkan agar setiap item yang diterjemah diperhalusi bagi mengelak terjadinya sebarang perubahan maksud. Contohnya, proses penterjemahan mungkin boleh menyebabkan item negatif berubah menjadi item positif atau sebaliknya. Sekiranya item negatif dalam versi asal berubah menjadi item positif ekoran daripada proses penterjemahan, maka ia tidak perlu disongsangkan semasa proses mengekod dan mentransformasi data dijalankan. Kajian lanjutan perlu memberi lebih perhatian dari aspek penterjemahan, kaedah pengukuran dan penelitian psikometrik alat ujian SBKK agar kandungan psikometrik skala ini dapat dipertingkatkan ke tahap yang lebih ideal dan tepat bagi mengukur konstruk belas kasihan sendiri.

Rujukan

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 17-23.
- Barlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19(1), 43.
- Beaumont, E. A., Galpin, A. J., & Jenkins, P. E. (2012). 'Being kinder to myself': A prospective comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two groups of clients, receiving either cognitive behaviour therapy or cognitive behaviour therapy and compassionate mind training. *Counselling Psychology Review*, 27(1), 31-43.
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C. J. H., & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239-244.
- Bernard, M. E. (Ed.). (2014). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. New York: Springer Science & Business Media.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 292-302.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- DeVellis, R. (2003). *Scale development: Theory and application*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 4.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323.

- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Krawitz, R. (2012). Behavioural treatment of severe chronic self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 2: self-compassion and other interventions. *Australasian Psychiatry*, 20(6), 501-506.
- Karcher, M. J. (2010). The Hemingway Measure of adolescent connectedness: A manual for scoring and interpretation. In M. J. Karcher, (pp. 24-26), unpublished manuscript, University of Texas at San Antonio.
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PloS one*, 11(4), e0152880.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lo, H. H., Ng, S. M., & Chan, C. L. (2015). Evaluating compassion-mindfulness therapy for recurrent anxiety and depression: A randomized control trial. *Research on Social Work Practice*, 25(6), 715-725.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PloS one*, 10(7), e0132940.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1461-1465.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K., & Germer, C. (2004). Self-compassion and psychological well-being. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and

- young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*. Philadelphia: Open University Press.
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311-323.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill-bulding approach*. New York: John Willey and Son.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60-68.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.