

DEVELOPMENT OF AN ADAPTIVE SELF REFLECTION QUESTIONNAIRE

Siti Bahiyah

ABSTRACT

Self-reflection is often considered to be associated with a high level of self-consciousness. The construct of self-reflection was mainly studied by researchers and practitioners in areas such as assessment, counseling, and coaching for the purpose of promoting behavior change and mental health. People have reached the adaptive self reflection when they can react positively when analyze negative experience by doing self-reflection using a self-distancing perspective. Self-distancing is reflecting emotions by allowing theself to reconstruct the feelings and meaning of the experience rather than repeating what has happened and what is perceived. This study used a quantitative approach with Confirmatory Factor Analysis (CFA) method involving 100 respondents in the trial and 306 respondents in the next test. The Adaptive self reflection questionnaire that produced in this study consisted of 15 items that measure three dimensions, namely the emotional reactivity, thought content, and avoidance. The Adaptive self reflection questionnaire proved to be valid and reliable (CR = 0.80). The test results proved that the measuring adaptive self reflection questionnaire meet the unidimensionality assumption.

Keywords: Self-distancing, Emotional reactivity, Thought Content, Avoidance, Adaptive Self-Reflection

KONSTRUKSI ALAT UKUR REFLEKSI DIRI ADAPTIF

Siti Bahiyah

ABSTRAK

Refleksi diri sering dianggap terkait dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi. Konstruksi refleksi diri terutama dipelajari oleh para peneliti dan praktisi di berbagai bidang seperti penilaian, konseling, dan pembinaan untuk mempromosikan perubahan perilaku dan kesehatan mental. Seseorang mencapai refleksi diri adaptif apabila dapat bereaksi secara positif ketika mengingat peristiwa negatif yang pernah dialaminya dengan melakukan refleksi diri menggunakan perspektif *self-distancing*. *Self-distancing* yaitu merefleksikan emosi dengan cara membiarkan diri merekonstruksi perasaan dan makna dari pengalaman daripada mengulang apa yang telah terjadi dan apa yang dirasakan secara nyata. Penelitian ini merancang alat ukur refleksi diri adaptif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Confirmatory Faktor Analysis* (CFA) melibatkan 100 responden pada tahap uji coba dan 306 responden pada pengujian berikutnya. Alat ukur refleksi diri adaptif yang dihasilkan dari penelitian ini terdiri dari 15 item yang mengukur tiga dimensi yaitu reaksi emosi, konten pikiran dan penghindaran. Alat ukur refleksi diri adaptif terbukti valid dan reliabel ($CR = 0.80$). Hasil pengujian membuktikan bahwa alat ukur refleksi diri adaptif ini memenuhi asumsi *unidimensionalitas*.

Kata Kunci : *Self-distancing*, Reaksi Emosi, Konten Pikiran, Penghindaran, Refleksi Diri Adaptif