

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION*
DENGAN *SELF CRITICISM* PADA MAHASISWA
YANG GAGAL MASUK KAMPUS IMPIAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

VIKA AMALIA AZZAHRA
NBI: 1512200168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
SELF CRITICISM PADA MAHASISWA YANG GAGAL
MASUK KAMPUS IMPIAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

VIKA AMALIA AZZAHRA

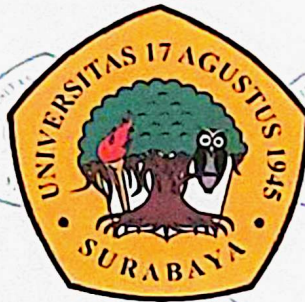
NBI: 1512200168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
SELF CRITICISM PADA MAHASISWA YANG GAGAL
MASUK KAMPUS IMPIAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

VIKA AMALIA AZZAHRA

NBI: 1512200168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 31 Desember 2025



Vika Amalia Azzahra

NBI: 1512200168



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vika Amalia Azzahra

NBI/ NPM : 1512200168

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Self Criticism* pada
Mahasiswa yang Gagal Masuk Kampus Impian**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty -
Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah
dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya
ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 31 Desember 2025



Yang menyatakan

Vika Amalia Azzahra

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : VIKA AMALIA AZZAHRA

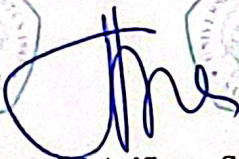
NBI : 1512200168

JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF CRITICISM* PADA MAHASISWA YANG GAGAL MASUK KAMPUS IMPIAN

Surabaya, 31 Desember 2025

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Suroso, MS

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 08 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. **Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog**
2. **Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
3. **Dr. Suroso, MS**

.....
.....
.....

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NPP. 20510020551

HALAMAN MOTTO

“Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah”

**“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.”
(QS. Yusuf: 87)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, penulis bangga telah mencapai pada titik ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Kepada kedua orang tuaku, terima kasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu menjadi penyemangat penulis hingga bisa di titik ini. Sehat selalu, bahagia selalu dan hiduplah lebih lama untuk selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidupku.

Kepada dosen pembimbing terima kasih telah meluangkan waktu dan memberikan ilmu untuk membimbing penulis hingga sampai saat ini. Saya memohon maaf sebesar-besarnya atas kekurangan saya selama bimbingan.

Dan tak lupa kepada diri sendiri saya ucapkan terima kasih sudah mau berjuang untuk menjadi lebih baik, dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Teruslah berjuang dan menyebarkan kebaikan untuk banyak orang.

Surabaya, 31 Desember 2025



Vika Amalia Azzahra

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Vika Amalia Azzahra
Tempat/Tanggal Lahir : Sidoarjo, 08 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Prambon, Sidoarjo
No. Telp : 081333001590
Email : vikamaliaz08@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- SDN Wonoplintahan 2 (2010 – 2016)
- SMP Negeri 2 Krian (2016 – 2019)
- SMK Yapalis Krian (2019 – 2022)
- Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2022 – 2026)

C. Pengalaman

- Magang Industri di PT. PLN (Persero) UIT JBTB (2025)
- Sekolah Orang Tua Hebat (2024)

D. Kemampuan

- Administrasi psikotes
- Observasi dan wawancara
- Leadership
- Team work
- Manajemen waktu
- Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point)
- Canva

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Self Criticism* pada Mahasiswa Yang Gagal Masuk Kampus Impian”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tingkat Sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Proses penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan hati memberikan arahan, bimbingan, dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Suroso, MS selaku dosen pembimbing II skripsi yang selalu meluangkan waktu memberikan masukan, dorongan, dan memberikan sikap hangat selama awal bimbingan hingga tahap penyelesaian skripsi.
6. Dr. Andik Matulessy, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing pada setiap proses akademik penulis.
7. Kepada seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat pada penulis selama melakukan perkuliahan.
8. Muhammad Munir Ardiansyah dan Ismawati selaku orang tua penulis, terima kasih telah memberikan doa, memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi tiada henti, memberikan masukan, dan solusi kepada penulis selama menempuh pendidikan.

9. Muhammad Farhan Ardiansyah Putra selaku adik kandung penulis, terima kasih atas dukungan, semangat, dan perhatian yang tulus selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Husein selaku keponakan penulis, terima kasih sudah menghibur dan memberikan dukungan positif kepada penulis selama perkuliahan.
11. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama perkuliahan.
12. Ayu, Nabila, Dwi, Bintang, Isma, Nopa, Regyna, Ella selaku sahabat penulis, terima kasih atas kebaikan, dukungan, dan selalu menemani penulis selama proses perkuliahan.
13. Haikal Wisnu Saputra selaku partner penulis yang telah memberikan dukungan, semangat, dan perhatian yang tulus kepada penulis selama awal masuk perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi.
14. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian penulis.
15. Diri sendiri yang telah berusaha keras, tidak pernah menyerah, dan terus berjuang untuk mengatasi setiap tantangan dan hambatan selama perjalanan selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi.

Surabaya, 31 Desember 2025



Vika Amalia Azzahra

1512200168

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF CRITICISM* PADA MAHASISWA YANG GAGAL MASUK KAMPUS IMPIAN

Vika Amalia Azzahra

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : vikamaliaz08@gmail.com

Abstrak

Kegagalan masuk kampus impian merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan memicu munculnya evaluasi diri negatif pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa aktif jenjang sarjana-1 (S1) yang sedang menempuh pendidikan di semester satu, tiga dan pernah mengalami kegagalan masuk kampus impian. Teknik pengambilan sampel melibatkan *purposive sampling*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Correlation Product Moment* dengan melibatkan 150 responden. Hasil analisis korelasi antara *self compassion* dengan *self criticism* menghasilkan nilai koefisien korelasi yaitu -0,607 dengan skor signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian, dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *self criticism*. Implikasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan *self compassion* sebagai pondasi untuk mengurangi *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian.

Kata Kunci: Mahasiswa Gagal Masuk Kampus Impian, *Self Compassion*, *Self Criticism*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND SELF
CRITICISM IN UNIVERSITY STUDENTS WHO WERE
UNSUCCESSFUL IN GAINING ADMISSION TO THEIR DREAM
UNIVERSITY**

Vika Amalia Azzahra

Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: vikamaliaz08@gmail.com

Abstract

Being unable to gain admission to a desired university may constitute a significant academic stressor that negatively affects students' psychological functioning. Such failure often leads to heightened self-criticism as students engage in harsh self-evaluation. This study investigated the relationship between self-compassion and self-criticism among undergraduate students who failed to enter their dream university. Using a quantitative correlational design, data were collected from 150 first- and third-semester undergraduate students who had experienced rejection from their preferred university. Participants were selected through purposive sampling. Product Moment Correlation was employed to analyze the data. The results demonstrated a statistically significant negative correlation between self-compassion and self-criticism ($r = -0.607$, $p < .05$), indicating that students with higher levels of self-compassion tended to report lower levels of self-criticism. Conversely, lower self-compassion was associated with increased self-criticism. These findings highlight the protective role of self-compassion in mitigating self-critical tendencies following academic failure. The study underscores the importance of developing self-compassion-based interventions to support students' psychological adjustment after failing to gain admission to their dream university.

Keywords: *Self Compassion, Self Criticism, University Students Who Failed to Gain Admission to Their Dream University*

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak.....	xii
<i>Abstract</i>	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah	8
B. Tujuan dan Manfaat	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. <i>Self-criticism</i>	13
1. Definisi <i>Self criticism</i>	13
2. Aspek dan Indikator <i>Self Criticism</i>	14
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Criticism</i>	16
B. <i>Self Compassion</i>	20
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	20
2. Aspek dan Indikator <i>Self Compassion</i>	21
3. Faktor-faktor <i>Self Compassion</i>	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29

A. Populasi dan Partisipan	29
1. Populasi	29
2. Partisipan	29
B. Desain Penelitian	32
1. Jenis Penelitian	32
2. Variabel Penelitian	32
C. Instrumen Pengumpulan Data	32
1. Skala <i>Self Criticism</i>	33
2. Skala <i>Self Compassion</i>	38
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	44
1. Uji Prasyarat	44
2. Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	59

Daftar Tabel

Tabel 1. Rekapitulasi Semester	29
Tabel 2. Rekapitulasi Jenis Kelamin	30
Tabel 3. Rekapitulasi Usia	30
Tabel 4. Skor Skala Likert.....	33
Tabel 5. Blue Print Skala <i>Self Criticism</i>	34
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self Criticism</i>	36
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self Criticism</i>	37
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala <i>Self Criticism</i>	38
Tabel 9. Blue Print Skala <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 10. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	42
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	43
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	44
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas	45
Tabel 15. Hasil Analisis Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	47

Daftar Gambar

Gambar 1. <i>Kerangka Berpikir</i>	28
Gambar 2. <i>Hasil Perhitungan sampel menggunakan G*Power</i>	30

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Kuisoner Skala <i>Self Criticism</i>	59
Lampiran 2. Kuisoner Skala <i>Self Compassion</i>	61
Lampiran 3. Tabulasi <i>Self Criticism</i>	63
Lampiran 4. Tabulasi <i>Self Compassion</i>	64
Lampiran 5. Validitas dan Reliabilitas	65
Lampiran 6. Uji Normalitas	81
Lampiran 7. Uji Linieritas	81
Lampiran 8. Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	82
Lampiran 9. Uji Deskriptif	82
Lampiran 10. Data Demografis Penelitian	84
Lampiran 11. Hasil Turnitin.....	86