

Self Compassion dengan Self Criticism pada Mahasiswa yang Gagal Masuk Kampus Impian

by Vika Amalia Azzahra

Submission date: 02-Feb-2026 09:12AM (UTC+0700)

Submission ID: 2868764478

File name: PSIKOLOGI_1512200168_Vika_Amalia_Azzahra.pdf (231.61K)

Word count: 3142

Character count: 20867

Self Compassion dengan Self Criticism pada Mahasiswa yang Gagal Masuk Kampus Impian

Vika Amalia Azzahra

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Suroso

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: vikamaliazo8@gmail.com

Abstract

The concept of treating oneself with kindness involves recognizing our shared humanity and maintaining present-moment awareness of personal experiences. This investigation explored the connection between compassionate self-treatment and harsh self-judgment in young adults who experienced rejection from their preferred higher education institutions. The research utilized a quantitative correlational framework to examine these psychological variables. A purposive sampling strategy recruited 150 participants who shared the common experience of university admission rejection. Statistical analysis employed the Pearson correlation coefficient to evaluate the relationship between variables. The analysis demonstrated a substantial inverse association between compassionate self-treatment and critical self-evaluation. Participants exhibiting stronger tendencies toward self-kindness displayed diminished patterns of negative self-judgment when processing their academic disappointment. Statistical evidence supported this inverse relationship, with correlation analysis yielding $r = -0.607$ and statistical significance at $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results confirm that as self-kindness increases, harsh self-evaluation decreases proportionally. The research conclusions suggest that young adults who successfully cultivate kind and understanding attitudes toward themselves demonstrate enhanced psychological resilience by reducing negative self-appraisal patterns when facing educational setbacks.

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

Abstrak

Kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri mencerminkan tingkat kebijakan, penerimaan terhadap ketidaksempurnaan, dan kepedulian yang tulus pada kesejahteraan pribadi. Studi ini mengeksplorasi keterkaitan antara sifat tersebut dengan kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan di kalangan mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik. Metodologi penelitian mengadopsi desain kuantitatif korelasional. Partisipan dipilih secara purposif, melibatkan 150 mahasiswa yang pernah menghadapi ketidakkululusan di universitas idealnya. Pengolahan data dilakukan melalui Product Moment correlation test. Temuan riset menunjukkan adanya korelasi negatif bermakna antara kedua variabel yang diteliti pada populasi mahasiswa tersebut. Artinya, individu dengan kemampuan lebih besar dalam memperlakukan diri dengan penuh kasih sayang cenderung memiliki tingkat kritik diri yang lebih minimal ketika menghadapi hambatan. Kesimpulan ini

didukung oleh nilai korelasi Product Moment $r = -0,607$ pada taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), mengindikasikan bahwa peningkatan satu variabel berkaitan erat dengan penurunan variabel lainnya, demikian pula sebaliknya.

Pendahuluan

Kegagalan masuk kampus Impian sering kali berkaitan dengan munculnya *self criticism*. Mahasiswa yang gagal masuk kampus impian cenderung menunjukkan perilaku *self criticism* yang ditandai oleh perilaku menyalahkan dirinya secara berlebihan, pemberian label negatif terhadap diri sendiri, serta munculnya dialog internal yang keras dan tidak mendukung. Selain itu, pengalaman gagal masuk kampus impian dapat memunculkan perasaan malu dan perasaan tidak berharga (Gilbert & Irons, 2008). (Golestaneh dkk., 2017), juga menambahkan bahwa individu dengan tekanan emosional atau kecenderungan obsesif cenderung mengalami *self criticism* yang lebih intens *self criticism* dapat dipicu oleh berbagai faktor, diantaranya kegagalan atau kesalahan, tuntutan diri untuk mencapai standar yang tinggi, dan kebencian terhadap diri sendiri apabila standar tersebut tidak terpenuhi (Shahar, 2015).

Gilbert (2004) mendefinisikan kritik diri destruktif sebagai fenomena psikologis dimana seseorang mempertanggungjawabkan kegagalan secara eksklusif pada dirinya, menghasilkan resistensi terhadap penerimaan realitas yang pada gilirannya memfasilitasi berkembangnya pemikiran maladaptif dan simptom depresif. Tiga dimensi yang membentuk konstruk ini mencakup: sensasi inadecuasi personal (*inadequate self*), strategi *self-reassurance* (*reassured self*), dan afeksi negatif terhadap diri (*hated self*) menurut kerangka teoritis Gilbert (2004).

Penelitian (Gerhardt dkk., 2024) menjelaskan bahwa individu yang menunjukkan *self criticism* dapat mengalami gangguan pada kesehatan mental, pola pikir negatif, dan merendahkan diri sendiri. Selain itu, Penelitian Dita Apriyani (2024), juga menjelaskan konteks mahasiswa mengidentifikasi bahwa genesis dari sikap mengkritik diri bersumber dari internalisasi perasaan *insufficiency*, yang mengkonstruksi narasi internal tentang inkompetensi dalam navigasi tantangan serta adversitas akademik. Sejalan dengan penelitian Manfredi dkk., (2016), menunjukkan bahwa individu yang mengalami sering mengalami *self criticism* berulang-ulang dan dianggap menyalahkan secara personal, dapat memicu internalisasi *self criticism* yang kuat pada dirinya.

Dampak yang terjadi ketika individu mengalami *self criticism* akan merasakan marah, cemas, stress, kehilangan jati diri, menyalahkan diri sendiri sehingga dapat mengakibatkan individu menghindari dari lingkungan sosialnya (Gao dkk., 2023). Untuk mengurangi dampak dari *self criticism*, individu dapat mengurangi tingkat *self criticism* dengan membangun welas asih atau *self compassion* (Raisa, 2023a). (Amita dkk., 2023), mengemukakan *self compassion* merujuk pada persepsi terhadap diri sendiri yang berguna

sebagai alat untuk melakukan evaluasi diri. Konsep ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kapasitas individu dalam mengelola kekecewaan dan melakukan evaluasi diri (Akmala, 2019). Menurut Neff (2003), *self compassion* terbentuk dari tiga dimensi fundamental, meliputi: *self-kindness* yang merepresentasikan sikap kebaikan pada diri, *common humanity* sebagai pengakuan terhadap kemanusiaan bersama, dan *mindfulness* yang mencerminkan kesadaran penuh terhadap pengalaman.

Kemampuan untuk bersikap compassionate terhadap diri sendiri memfasilitasi individu dalam memahami dirinya secara lebih mendalam, mengidentifikasi batasan kemampuan dengan transparan, dan mampu mengakui kekurangan diri tanpa perlu mempertahankan image yang selalu positif (Inwood & Ferrari, 2018). Lebih lanjut, *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme protektif pada mahasiswa, memandang kesulitan serta berbagai perspektif secara objektif, sehingga dapat menghindari evaluasi negatif terhadap diri, mengidentifikasi kapasitas serta keterbatasan personal, dan menikmati proses kehidupan dengan cara yang holistik (Suputra dkk., 2021). Mahasiswa perlu mengembangkan *self-compassion* melalui pendekatan pribadi agar dapat lebih akrab dengan dirinya sendiri. Ada beberapa cara sederhana untuk membangun *self-compassion*, seperti berbicara dengan lembut kepada diri sendiri, mencatat pengalaman yang sedang dihadapi, merawat diri dengan baik, memperhatikan kebutuhan diri, serta memperlakukan diri seperti memperlakukan seorang sahabat.

Riset sebelumnya menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki *self compassion* tinggi lebih cenderung memandang keadaan mereka saat ini dari perspektif yang konstruktif dan menganggapnya sebagai bagian alami dari perjalanan hidup (Hidayati, 2013). Lebih dari itu, sikap memperlakukan diri dengan penuh kelembutan dan empati di saat menghadapi berbagai rintangan, persoalan, atau kesukaran hidup dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan diri secara menyeluruh (Fairuz & Nugrahaeni, 2018).

Penelitian mengenai *self compassion* dengan *self criticism* sudah banyak dilakukan, namun studi ini berbeda karena secara spesifik bergokus pada mahasiswa yang mengalami peneolakan dari universitas idaman mereka. Penelitian ini juga bertujuan menganalisis apakah ada keterkaitan antara *self compassion* dengan *self criticism* di kalangan mahasiswa yang mengalami gagal masuk kampus impian. (Hidayatin, 2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *self compassion* memberikan dampak terhadap kecemasan dan depresi serta membantu mengendalikan munculnya *self criticism*. *Self compassion* dapat meningkatkan ketenangan pikiran, membuat mindset menjadi lebih positif, membantu menikmati hidup, serta mampu menghadapi kesulitan tanpa menghindar. Dengan menerapkan *self compassion*, individu mampu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, serta menurunkan potensi upaya bunuh diri.

Self compassion berperan penting dalam mengubah cara individu memproses kegagalan Orang dengan kapasitas *self compassion* yang kuat cenderung dapat memandang kegagalan sebagai peluang pembelajaran, bukan sebagai indikasi ketidakmampuan personal. Di sisi lain, mereka dengan *self compassion* yang rendah lebih rentan terjebak dalam siklus pikiran destruktif dan berlebihan dalam menilai diri secara berlebihan. Kajian tentang *self-compassion* dalam kaitannya dengan *self criticism* telah banyak dilaksanakan, akan tetapi studi ini memiliki kekhasan karena berfokus pada mahasiswa yang ditolak dari universitas idaman mereka. Riset ini juga dimaksudkan untuk menelaah ada tidaknya hubungan antara *self compassion* dan *self criticism* pada mahasiswa yang tidak diterima di kampus impian.

Metode

Studi ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional yang berorientasi untuk mengidentifikasi asosiasi antara *self compassion* dan *self criticism* pada mahasiswa yang mengalami penolakan dari kampus idaman. Subjek penelitian ini sebanyak 150 partisipan, yang direkrut menggunakan teknik *purposive sampling* di mana peneliti memilih anggota sampel dari populasi yang ditentukan oleh peneliti secara subjektif. Proses pengumpulan data dilaksanakan menggunakan *Google Form* yang didistribusikan lewat aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram*.

Alat ukur yang digunakan meliputi dua skala: *self compassion* dan *self criticism*. Skala *self criticism* dikembangkan berdasarkan kerangka teori Gilbert (2004) yang mencakup tiga aspek yaitu, *inadequate self*, *reassured self*, dan *hated self*. Instrumen ini memiliki 36 butir, dengan 14 aitem sah dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,907 yang artinya alat ukur tersebut reliabel. Skala *Self Compassion* dikonstruksi berdasarkan teori Neff (2003) yang mencakup tiga aspek yaitu, *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Instrumen ini terdiri dari 24 butir dengan skala likert yang memiliki lima alternatif jawaban, dimana 11 butir terbukti valid berdasarkan pengujian validitas dengan nilai indeks korelasi $>0,30$ dianggap valid, dan koefisien *Cronbach's Alpha* $> 0,905$ menandakan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan.

Teknik analisis data menerapkan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan pengujian asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Outcome uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* mengindikasikan bahwa distribusi variabel bersifat normal, dan outcome Uji linearitas dilaksanakan dengan *Test For Linearity* menunjukkan korelasi antar variabel bersifat linear.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 150 responden mahasiswa yang berasal dari Surabaya dan Sidoarjo. Distribusi responden menunjukkan bahwa mahasiswa dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berjumlah 80 responden (53,3%), mahasiswa Universitas Negeri Surabaya berjumlah 26 responden (17,3%), mahasiswa dari Universitas Airlangga berjumlah 3 responden (2%), mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana berjumlah 8

responden (5,3%), mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berjumlah 7 responden (4,7%), mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebanyak 14 responden (9,3%), mahasiswa Universitas Anwar Medika berjumlah 5 responden (3,3%), dan mahasiswa Universitas Telkom Surabaya sebanyak 7 responden (4,7%).

Analisis Deskripsi Skala *Self Criticism*

	Skor	Kategori	(n)	Persentase
Self Criticism	$X \geq 48,55$	Sangat Tinggi	13	8,7%
	40,55 - 48,55	Tinggi	37	24,7%
	32,54 - 40,55	Sedang	56	37,3%
	24,54 - 32,54	Rendah	42	28%
	$X < 24,54$	Sangat Rendah	2	1,3%
Total			150	100%

Outcome analisis kategorisasi partisipan pada skala *self criticism* yang telah dilaksanakan mengindikasikan hasil sebanyak 13 (8,7%) responden dengan kategori sangat tinggi, 37 (24,7%) responden dengan kategori tinggi, 56 (37,3%) responden dengan kategori sedang, 42 (28%) responden dengan kategori rendah, dan 2 (1,3%) responden dengan kategori sangat rendah.

Analisis Deskriptif Skala *Self Compassion*

	Skor	Kategori	(n)	Persentase
Self Compassion	$X \geq 50,72$	Sangat Tinggi	12	8%
	40,30 - 50,72	Tinggi	40	26,7%
	29,89 - 40,30	Sedang	57	38%
	19,47 - 29,89	Rendah	27	18%
	$X < 19,47$	Sangat Rendah	14	9,3%
Total			150	100%

Temuan analisis terkait kategorisasi subjek pada instrumen *self compassion* yang telah dieksekusi menunjukkan distribusi sebanyak 12 (8%) subjek termasuk kategori sangat tinggi, 40 (26,7%) subjek termasuk kategori tinggi, 57 (38%) subjek termasuk kategori sedang, 27 (18%) subjek termasuk kategori rendah, dan 14 (9,3%) subjek termasuk kategori sangat rendah.

Uji Asumsi

Prosedur analisis data dalam studi ini menerapkan prosedur korelasi yang tergolong dalam statistik parametrik. Analisis korelasi diaplikasikan untuk

mengidentifikasi apakah eksistensi hubungan antar dua variabel atau lebih. Terdapat sejumlah tahapan preliminary, mengeksekusi analisis korelasi untuk mengonfirmasi bahwa outcome pengujian memenuhi persyaratan asumsi klasik yakni dengan mengimplementasikan uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
p	N	Keterangan
0,200	150	Normal

Berlandaskan uji normalitas pada instrumen *self-compassion* dan *self-criticism* dengan menerapkan metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* mengindikasikan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga dapat dikonfirmasi bahwa distribusi skor variabel bersifat normal.

Hasil Uji Linieritas

p	Keterangan
0,189	$p > 0,05$ Linear

Uji linieritas dieksekusi lewat test of linearity untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel. Apabila pada deviation from linearity nilai $p > 0,05$, maka dapat dikonfirmasi bahwa eksistensi hubungan yang linear antar variabel sedangkan apabila pada deviation from linearity $p < 0,05$, maka dapat dinyatakan hubungan tidak linear. Berlandaskan outcome uji linearitas yang diperlihatkan pada variabel diatas mengindikasikan bahwa nilai deviation from linearity $p = 0,189$ ($> 0,05$), maka dapat dikonfirmasi bahwa hubungan antar variabel bersifat linear.

Uji Hipotesis

Analisis data yang diterapkan menggunakan Teknik *Product Moment* yang digunakan sebagai metode analisis data, dan *SPSS for Windows* versi 25 digunakan sebagai bantuan. Teknik *product moment* dipilih berdasarkan hasil uji yang diperlukan. Outcome uji normalitas mengindikasikan bahwa data dalam riset ini berdistribusi secara normal dan outcome uji linearitas mengindikasikan bahwa hasil signifikansi berdistribusi secara linear. Uji *product moment* digunakan sebagai metode penentuan besaran korelasi antar variabel *self compassion* dengan *self criticism*:

Korelasi Prodct Moment

	P	Sig	Korelasi
<i>Self Compassion – Self Criticism</i>	0,000	0,189	Linier

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Berdasarkan hasil dari dua uji asumsi klasik yang telah dilakukan sebelumnya, menunjukkan bahwa data dari penelitian berdistribusi normal dan bersifat linier. Terpenuhinya uji prasyarat tersebut, mengkonfirmasi bahwa data penelitian dinyatakan memenuhi syarat untuk dianalisis mengaplikasikan teknik korelasi *product moment*.

Merujuk pada temuan analisis data menggunakan korelasi *product moment* mengindikasikan eksistensi relasi negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang tidak diterima di kampus idaman dengan menghasilkan nilai korelasi sebesar $-0,607$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengilustrasikan bahwa ketika *self compassion* meningkat maka *self criticism* akan menurun. Demikian pula sebaliknya, ketika *self compassion* menurun maka *self criticism* akan meningkat.

Temuan riset ini mendapat dukungan dari penelitian precedent yang menyatakan terdapat asosiasi negatif antara *self criticism* dengan *self compassion* (Raisa, 2023), dimana menguraikan bahwa mahasiswa kedokteran menunjukkan level *self criticism* yang elevated, begitupun sebaliknya menunjukkan level *self compassion* yang minimal. Temuan riset lain yang dieksekusi oleh (Keyte dkk., 2022), mengindikasikan bahwa eksistensi asosiasi yang signifikan antara *self compassion* dengan *self criticism*. Hasil tersebut mengilustrasikan bahwa individu dengan level *self compassion* yang lebih elevated memiliki tendensi untuk memiliki level *self criticism* yang lebih minimal, sementara individu dengan *self compassion* yang minimal mendemonstrasikan tendensi untuk melakukan *self-criticism* yang lebih elevated.

Dalam konteks mahasiswa mahasiswa yang gagal masuk kampus impian, *self compassion* berperan sebagai membantu individu dalam mehamami kegagalan dan kesulitan merupakan hal normal dari pengalaman manusia. Setiap individu menunjukkan *self criticism* yang bervariasi, ada yang menunjukkan *self criticism* yang elevated dan ada yang menunjukkan dalam level yang minimal, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang memberi pengaruh pada diri individu, seperti ekspektasi pencapaian yang tinggi atau sikap perfeksionisme, gratitude yang rendah, memiliki perasaan malu yang berlebihan dan pengalaman trauma masa lalu atau pengalaman kegagalan precedent (Shahar, 2015). Faktor eksternal yang bersumber dari luar diri individu. Hal ini seperti pola pengasuhan orang tua yang kritis dengan minimnya kehangatan yang diperoleh dari orang tua serta tingginya level kontrol yang diimplementasikan orang tua terhadap anaknya. Environment sosial yang kompetitif dan penuh pressure dapat menghasilkan tendensi individu

mengembangkan self-criticism yang elevated, hal ini disebabkan minimnya dukungan emosional (Manfredi dkk., 2016).

Kesimpulan

Riset ini memiliki objektif untuk menganalisis asosiasi antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang tidak diterima di kampus idaman. Riset ini mengikutsertakan 150 partisipan dengan menerapkan metode riset kuantitatif korelasional. Berlandaskan outcome serta diskusi mengenai asosiasi antara *self-compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang tidak diterima di kampus idaman terdapat asosiasi negatif antara *self compassion* dengan *self criticism*. Artinya semakin elevated *self compassion* maka akan semakin minimal *self criticism*, begitu juga sebaliknya semakin minimal *self compassion* maka akan semakin elevated *self criticism* mahasiswa yang tidak diterima di kampus idaman.

Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengamplifikasi *self compassion* sebagai strategi mereduksi *self criticism* yang berlebihan, antara lain dengan bersikap lebih accepting terhadap diri individu, mempersepsikan kegagalan sebagai komponen dari proses pengembangan personal, serta support sosial yang solid seperti keluarga, environment sebaya yang kuat, agar mahasiswa merasa understood dan accepted. Riset selanjutnya diharapkan dapat mengaplikasikan metode kuantitatif atau mixed metod untuk menggali understanding yang lebih profound.

Referensi

- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Beaton, D. M. (2020). *Self-compassion and Perceived Criticism in Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. 2506–2518.
- Fairuz, A., & Nugrahaeni, P. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439.
- Gao, Y., Liu, X., Liu, J., & Wang, H. (2023). The Effects of Self-Criticism and Self-Compassion on Adolescents' Depressive Symptoms and Nonsuicidal Self-Injury. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(August), 3219–3230. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S417258>
- Gerhardt, B. C., Serra, J. G., Zimmer, C., & Arteché, A. X. (2024). Role of self-criticism in postpartum mental health: a network analysis. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 37(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00321-2>
- Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & I. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, style and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 31–50.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students.

- British Journal of Clinical Psychology, 43(1), 31–50.
<https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders*, 195–214.
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison of Self-Criticism in Obsessive-Compulsive, Major Depression Patients and Normal People. *Jentashapir Journal of Health Research*, 8(3). <https://doi.org/10.5812/jjhr.62161>
- Hidayati, F., dan Maharani, R. (2013). Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Prosiding Psikologi Kesehatan*.
- Hidayatin, Y. N. (2019). Gambaran Self Compassion Pada Pengasuh Anak dengan HIV dan AIDS (ADHA). *Etheses IAIN Kediri*, 2, 12–26.
<http://etheses.iainkediri.ac.id/id/eprint/1108>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Keyte, S. K. R., Nash, A. R. E. F., & Mantzios, G. F. M. (2022). Exploring Associations Between Self - Compassion , Self - Criticism , Mental Health , and Quality of Life in Adults with Cystic Fibrosis : Informing Future Interventions. 332–343.
- Manfredi, C., Caselli, G., Pescini, F., Rossi, M., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2016). Parental criticism, self-criticism and their relation to depressive mood: An exploratory study among a non-clinical population. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 19(1), 41–48.
<https://doi.org/10.4081/ripppo.2016.178>
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Raisa. (2023a). HUBUNGAN ANTARA SELF-CRITICISM DENGAN SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI KOTA MAKASSAR. 73–79.
- Raisa. (2023b). Hubungan Antara Self Criticism Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar.
- Sarjana Psikologi Oleh, G., & Dita Apriyani, R. (2024). PENGARUH EMOTIONAL DYSREGULATION, IMPULSIVITY DAN SELF-CRITICISM TERHADAP SELF-HARM Skripsi Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh.
- Shahar, G. (2015). Erosion: The Psychopathology of Self-Criticism. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001>
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2021). Self-Compassion dan Kontrol Diri pada Anak Didik yang Melakukan Tindakan Kriminal. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(2), 89–101.

Self Compassion dengan Self Criticism pada Mahasiswa yang Gagal Masuk Kampus Impian

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

9%

★ digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

Self Compassion dengan Self Criticism pada Mahasiswa yang Gagal Masuk Kampus Impian

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9