

Self compassion dan 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

Self compassion refers to an individual's attitude that encompasses self kindness, recognition of common humanity, and mindful awareness toward oneself. This study aimed to examine the relationship between self compassion and self criticism among students who failed to gain admission to their dream universities. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 150 students who had experienced failure in entering their preferred universities. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results indicated a significant negative relationship between self-compassion and self criticism among students who failed to enter their dream universities. Higher levels of self-compassion were associated with lower levels of self-criticism in coping with the experience of failure. This finding was supported by the correlation analysis, which showed a correlation coefficient of $r = -0.607$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that higher self-compassion is related to lower self-criticism, and vice versa. Students who are able to develop and embrace self-compassion effectively tend to reduce self-critical behaviors following experiences of academic failure.

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

Abstrak

Self compassion merupakan sikap individu yang mencakup kebaikan, pengakuan atas kesamaan kemanusiaan serta perhatian penuh terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self compassion dengan self criticism pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 150 mahasiswa yang pernah mengalami gagal masuk kampus impian. Teknik analisis data menggunakan uji Product Moment. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self compassion dengan self criticism pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Semakin tinggi self compassion yang dimiliki individu, maka semakin rendah self criticism mereka dalam menerima proses kegagalan. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan korelasi Product Moment, yang dimana $r_{xy} = -0,607$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ artinya semakin tinggi self compassion maka semakin rendah self criticism dan sebaliknya semakin rendah self compassion maka semakin tinggi self criticism. Mahasiswa yang dapat menerima self compassion dengan baik maka individu dapat mengurangi adanya perilaku self criticism.

Kata kunci: Mahasiswa Gagal Masuk Kampus Impian, Self Compassion, Self Criticism

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).

Self criticism didefinisikan sebagai sikap menyalahkan diri sendiri karena adanya suatu kesalahan yang diperbuat sehingga individu tidak dapat menerimanya dalam kehidupan nyata, sehingga akan memicu pikiran negatif dan dapat menimbulkan depresi (Gilbert 2004). Aspek dari *self criticism* mencakup *inadequate self* (diri yang tidak memadai), *reassured self* (menyakinkan diri sendiri), *hated self* (membenci diri sendiri) (Gilbert 2004).

Penelitian (Gerhardt dkk., 2024) menjelaskan bahwa individu yang menunjukkan *self criticism* dapat mengalami gangguan pada kesehatan mental, pola piker negatif, dan merendahkan diri sendiri. Selain itu, Penelitian Dita Apriyani (2024), juga menjelaskan bahwa para remaja mahasiswa mengalami *self-criticism* dapat dipicu oleh *inadequate self*, yaitu perasaan direndahkan secara internal dan merasa tidak memadai akibat kegagalan dan kemunduran. 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 menghindar 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. *Self compassion* mampu memberikan kontribusi pada peningkatan kemampuan diri dalam mengatasi kekecewaan serta penilaian diri (Akmala, 2019). *Self compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (rasa kemanusiaan), dan *mindfulness* (kesadaran penuh) (Neff, 2003).

Self compassion diharapkan dapat membantu individu untuk lebih memahami diri sendiri, mengenali batasan kemampuan dengan jelas, serta mampu menerima kekurangan diri tanpa harus mempertahankan citra diri yang selalu positif (Inwood & Ferrari, 2018). Dengan demikian, *self compassion* diharapkan pada mahasiswa mampu memandang kesulitan dari berbagai perspektif, sehingga terhindar dari penilaian negatif terhadap diri sendiri, dapat mengidentifikasi kekurangan serta kelebihan diri, dan menikmati proses kehidupan secara keseluruhan (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 (Give, 2022).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang baik cenderung memandang kondisi saat ini secara positif sebagai bagian dari proses kehidupan (Hidayati, 2013). Selain itu, sikap memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan empati ketika menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan hidup yang dapat meningkatkan kesejahteraan pribadi secara keseluruhan (Fairuz & Nugrahaeni, 2018).

Penelitian mengenai *self compassion* dengan *self criticism* sudah banyak dilakukan, namun terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang gagal masuk kampus Impian. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada 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. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung mampu melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai bukti ketidakmampuan diri. Sebaliknya, individu dengan *self compassion* yang rendah lebih mudah terjebak dalam pikiran negatif dan cenderung mengkritik dirinya secara berlebihan. Penelitian mengenai *self compassion* dengan *self criticism* sudah banyak dilakukan, namun terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang gagal masuk kampus Impian. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang mengalami gagal masuk kampus impian.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus Impian. Subjek penelitian ini sebanyak 150 partisipan, yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* yang dimana peneliti memilih anggota sampel dari populasi yang ditentukan oleh peneliti secara subjektif. Pengumpulan data menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan melalui aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram*.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu *self compassion* dan *self criticism*. Skala *self criticism* disusun berdasarkan teori Gilbert (2004) yang terdiri dari tiga aspek yaitu, *inadequate self*, *reassured self*, dan *hated self*. Skala ini berjumlah 36 aitem, dengan 14 aitem sahih dan nilai Cronbach's Alpha 0,907 yang artinya alat ukur tersebut reliabel. Skala *Self Compassion* disusun berdasarkan teori Neff (2003) yang mencakup tiga aspek yaitu, *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Skala ini terdiri dari 24 aitem dengan skala likert yang mencakup lima alternatif jawaban, dimana 11 aitem dinyatakan sahih berdasarkan uji validitas dengan nilai indeks korelasi $>0,30$ dianggap valid, dan nilai Cronbach's Alpha $> 0,905$ maka alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel.

Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov diasumsikan bahwa sebaran variabel berdistribusi normal, dan hasil Uji linieritas digunakan dengan Test For Linierity korelasi antar variabel dikatakan linier.

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%).

Tabel 1. Data Demografis berdasarkan Universitas

NO	Asal Universitas	Jumlah	Percentase
1	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	80	53,3%
2	Universitas Negeri Surabaya	26	17,3%
3	Universitas Airlangga	3	2%
4	Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	8	5,3%
5	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	7	4,7%
6	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo	14	9,3%
7	Universitas Anwar Medika	5	3,3%
8	Universitas Telkom Surabaya	7	4,7%
Total		150	100%

Tabel 2.

Data Demografis berdasarkan jenis kelamin

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	Percentase
1	Laki-laki	51	34%
2	Perempuan	99	66%
Total		150	100%

Tabel 3.

Data Demografis berdasarkan Usia

NO	Usia	Jumlah	Percentase
1	18	29	19,3%
2	19	62	41,3%
3	20	47	31,3%
4	21	12	8%
Total		150	100%

Tabel 4.

Analisis Deskripsi Skala Self Criticism

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Percentase
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%

Hasil analisis kategorisasi partisipan pada skala *self criticism* yang telah dilakukan menunjukkan 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.

Tabel 5.

Analisis Deskriptif Skala *Self Compassion*

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Percentase
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%

Hasil analisis mengenai kategorisasi partisipan pada skala *self compassion* yang telah dilakukan menunjukkan hasil sebanyak 12 (8%) responden dengan kategori sangat tinggi, 40 (26,7%) responden dengan kategori tinggi, 57 (38%) responden dengan kategori sedang, 27 (18%) responden dengan kategori rendah, dan 14 (9,3%) responden dengan kategori sangat rendah.

Uji Asumsi

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi yang termasuk kedalam statistic parametrik. Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar dua variable atau lebih. Terdapat beberapa tahapan sebelumnya melakukan analisis korelasi untuk memastikan bahwa hasil pengujian memenuhi syarat asumsi klasik yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 6.

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test		
P	N	Keterangan
0,200	150	Normal

Sumber: Output SPSS Versi 25.0

Berdasarkan uji normalitas pada skala *self compassion* dan *self criticism* dengan menggunakan metode One-Sample Kolmogrov Smirnov Test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran skor variable berdistribusi normal.

Tabel 7.

Hasil Uji Linieritas

P	Keterangan
0,189	p>0,05 Linear

Sumber: Output SPSS Versi 25.0

Uji linieritas dapat dilakukan melalui *test of linearity* untuk melihat hubungan antar variabel. Jika pada *deviation from linearity* nilai $p>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antar variabel sedangkan jika pada *deviation from linearity* $p<0,05$, maka dapat dikatakan hubungan tidak linier. Berdasarkan hasil uji linieritas yang ditunjukkan pada variabel diatas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity* $p=0,189 (>0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel linier.

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. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal dan hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hasil signifikansi berdistribusi secara linier. Uji *product moment* digunakan sebagai metode penentuan besaran korelasi antar variabel *self compassion* dengan *self criticism*:

Tabel 8.

Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	P	Sig	Korelasi
Self Compassion – Self Criticism	0,000	0,189	Linier

Sumber: Output Statistic SPSS versi 25

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, menunjukkan bahwa data penelitian dinyatakan layak untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian dengan memperoleh hasil korelasi sebesar -

0,607 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah *self criticism*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *self criticism*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dimana menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self criticism* dengan *self compassion* (Raisa, 2023), dimana menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat *self criticism* yang tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *self compassion*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Keyte dkk., 2022), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *self criticism*. Temuan tersebut mengindikasi bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *self criticism* yang lebih rendah, sedangkan individu dengan *self compassion* rendah menunjukkan kecenderungan melakukan *self criticism* yang lebih tinggi.

Hubungan ini bersifat negatif dan signifikan secara statistik, yang menegaskan bahwa kedua variabel tersebut saling berlawanan namun saling berkaitan. Adapun penelitian yang dilakukan (Beaton, 2020), yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *self criticism*. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Angel (2023), menunjukkan berdasarkan uji validasi dan diuji normalitasnya, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *self criticism* pada anak sulung, yang di mana tingkat *self compassion* lebih tinggi berkontribusi pada tingkat *self criticism* lebih rendah. Faktor internal yang berasal dari diri sendiri, seperti tuntutan pencapaian yang tinggi atau perfeksionisme, rasa syukur yang rendah, memiliki rasa malu yang berlebihan dan trauma masa lalu atau kegagalan sebelumnya (Shahar, 2015).

Dalam konteks mahasiswa mahasiswa yang gagal masuk kampus impian, *self compassion* berperan sebagai membantu individu dalam memahami kegagalan dan kesulitan merupakan hal normal dari pengalaman manusia. Setiap individu memiliki *self criticism* yang berbeda-beda, ada yang memiliki *self criticism* yang tinggi dan ada yang memiliki dalam tingkat rendah, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang memberikan pengaruh pada diri sendiri, seperti tuntutan pencapaian yang tinggi atau perfeksionisme, rasa syukur yang rendah, memiliki rasa malu yang berlebihan dan trauma masa lalu atau pengalaman kegagalan sebelumnya (Shahar, 2015). Faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Hal tersebut seperti pola asuh orang tua yang kritis dengan kurangnya kehangatan yang diterima dari orang tua serta tingginya tingkat kontrol yang diterapkan orang tua terhadap anaknya. Lingkungan sosial yang kompetitif dan penuh tekanan dapat membentuk kecenderungan individu mengembangkan *self criticism* yang tinggi, hal ini kurangnya dukungan emosional (Manfredi dkk., 2016).

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. Penelitian ini melibatkan 150 partisipan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Berdasarkan hasil serta pembahasan mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *self criticism* pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *self criticism*. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah *self criticism*, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *self criticism* mahasiswa yang gagal masuk kampus impian.

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* sebagai upaya mengurangi *self criticism* yang berlebihan, antara lain dengan bersikap lebih menerima terhadap diri sendiri, memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pengembangan diri, serta dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus juga perlu diperkuat agar mahasiswa merasa dipahami dan diterima. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti, dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, atau konsep diri, serta dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait *self criticism* pada mahasiswa.

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., & Arteche, 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 adolescent. 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/rippo.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.