



## PELATIHAN *SELF-COMPASSION* UNTUK MENGURANGI *SELF-CRITICISM* PADA MAHASISWA

Nindy Amita<sup>1\*</sup>  
Juliarni Siregar<sup>1</sup>  
Nilla Listyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

### Keywords/Kata kunci

*Self Compassion,*  
*Self-Criticism,*  
*College Students.*

*Self Compassion, Self-*  
*Criticism, Mahasiswa.*

### ABSTRACT/ABSTRAK:

*High self-criticism among students occurs due to increasing responsibilities, competitive demands in various aspects of life, and academic pressure. This study aims to determine the effect of self-compassion training on reducing self-criticism in students. The research used a group pre-test and post-test design. The subjects were ten students from the Islamic University of Riau. We used a self-criticism scale, The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) developed by Gilbert (2004). To evaluate changes in self-criticism among students, we applied the Wilcoxon test. Statistical results were obtained using the Wilcoxon Normality Test, which yielded a value of  $0.005 < 0.05$ . It can be concluded that there are significant differences between the pre-test and post-test results. Self-compassion training has an impact on reducing self-criticism in students. The influence of the training provided can be understood and implemented by participants, allowing them to gain better self-understanding.*

*Self-criticism yang tinggi pada mahasiswa terjadi karena meningkatnya tanggung jawab, adanya tuntutan persaingan di berbagai kehidupan, serta adanya tekanan secara akademis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-compassion* dalam mengurangi *self-criticism* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design*. Subjek berjumlah 10 mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam Riau. Pengukuran menggunakan alat ukur *self-criticism* yaitu *The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale* (FSCRS) yang dikembangkan oleh Gilbert (2004). Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perubahan *self-criticism* pada mahasiswa. Hasil statistik diperoleh dengan menggunakan Uji Normalitas *Wilcoxon* dan memperoleh nilai signifikansi sebesar  $p=0,005$  ( $p<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretes dan pasca tes. Pelatihan *self compassion* memberikan dampak pengurangan *self-criticism* pada mahasiswa. Pengaruh pelatihan yang diberikan dapat dipahami dan dilaksanakan oleh peserta, peserta dapat lebih memahami tentang dirinya.*

\* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: [nindyamita@psy.uir.ac.id](mailto:nindyamita@psy.uir.ac.id)

Individu dengan status sebagai mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sering dihadapkan dengan berbagai kondisi dan tantangan baru. Baik berupa tantangan akademik, penyesuaian diri dengan lingkungan baru, maupun beradaptasi terhadap berbagai aktivitas kampus. Indrawati dan Kaloeti (2022), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial adalah adanya perbedaan metode pembelajaran dan aktivitas yang berbeda dari bangku pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain itu ada masalah masa depan atau krisis identitas di mana mulai memikirkan tujuan ke depan, hubungan jarak jauh dengan keluarga, kondisi keuangan, dan perbedaan lainnya yang membuat mahasiswa dapat merasakan perasaan takut, cemas, maupun stres.

Berbagai macam tantangan dalam kehidupan perkuliahan apabila tidak dapat diatasi maka akan berpotensi menyebabkan stres (Hendarto & Ambarwati, 2020). Permasalahan lain juga mampu membuat mahasiswa merasa adanya suatu tuntutan yang perlu diselesaikan sehingga menumbuhkan emosi semakin mendalam. Azzahra (2017) menjelaskan bahwa tekanan dalam perkuliahan bersumber dari perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa, merasa kehilangan dukungan sosial maupun keluarga, tuntutan akademik, dan perubahan lingkungan pertemanan menjadi masalah umum terjadinya stres pada mahasiswa.

Mahasiswa dengan berbagai tuntutan di dalam akademik tentunya akan mengalami tekanan psikologis di mana tidak jarang terjadi pemaksaan diri untuk dapat memperoleh hasil yang terbaik, namun hal ini selain memberikan dampak positif terhadap akademik juga dapat berdampak negatif pada dirinya. Selain itu, mahasiswa

juga sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Sifat perfeksionis juga dapat menambah beban mahasiswa, menilai setiap kekurangan yang ada pada dirinya dan menyalahkan diri atas kekurangan tersebut. Hendarto dan Ambarwati (2020) menjelaskan bahwa salah satu faktor adanya distress psikologis pada mahasiswa adalah sifat perfeksionis. Sifat ini ditandai dengan keinginan untuk tidak melakukan kesalahan dan kekurangan di dalam aktivitas atau kegiatan yang dilakukan dan cenderung akan mengkritik dan menyalahkan dirinya. Individu dengan karakter perfeksionis cenderung akan mengevaluasi dirinya secara kritis (Flett et al., 2002), hal ini menjadikan individu sulit melihat aspek positif di dalam dirinya dan mencapai kebahagiaan.

Individu yang memiliki *self-criticism* yang tinggi, khususnya terjadi di kalangan anak muda, terutama karena meningkatnya tanggung jawab dan tuntutan yang bersaing di berbagai kehidupan serta adanya tekanan secara akademis yang menjadikan masalah mental (Hidding et al., 2024). *Self-criticism* merupakan sikap negatif dengan mengkritik diri sendiri dan membandingkan diri dengan orang lain (Ramadani et al., 2022). *Self-criticism* dapat terjadi ketika individu merasakan perbedaan yang ada pada dirinya dengan orang lain dan mengalami kegagalan di dalam kehidupannya sehingga akan merespon kepada diri dan menyalahkan atas kesalahan dengan emosi negatif seperti marah, membandingkan diri dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri (Gilbert & Irons, 2005). Sedangkan pada mahasiswa *self-criticism* dapat terjadi ketika mengalami kegagalan di dalam bidang akademik maupun non-akademik, adanya perbedaan yang dirasakan dirinya terhadap orang lain. Individu yang memiliki standar kepribadian dan *self-criticism* yang tinggi, rentan terhadap kesedihan dan kondisi psikologis lainnya (Leha et al., 2022).

Kondisi psikologis yang disebabkan perilaku *self-criticism* memerlukan dorongan untuk dapat mengurangi perilaku tersebut, salah satunya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan rasa belas kasih diri dengan memahami kondisi diri atau kekurangan di dalam diri. *Self-compassion* sebagai faktor ketahanan yang melindungi terhadap perkembangan dan pemeliharaan kesehatan psikologis yang disebabkan *self-criticism*. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis (Kirby & Laczko, 2017), khususnya bagi individu dengan tingkat *self-criticism* yang tinggi (Leaviss & Uttley, 2015). Selanjutnya Wakelin et al. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *self-compassion* efektif dalam mengurangi *self-criticism*.

Terdapat tiga aspek dari *self-criticism* yang dikemukakan Gilbert dan Irons (2005) yaitu; *inadequate-self* yaitu diri yang tidak memadai yang berfokus kepada perasaan ketidakmampuan dan rendah diri yang terjadi karena kegagalan dan perasaan kecewa, *hate-self* yaitu perasaan membenci diri sendiri yang ditandai dengan memberikan hukuman kepada diri sendiri dan perasaan jijik kepada diri sendiri serta berpotensi terhadap keinginan untuk menyakiti diri sendiri. *Reassured-self* yaitu komponen yang cenderung bersikap positif dengan meyakinkan diri sendiri, dapat menerima diri, dan memiliki kasih sayang serta pemahaman terhadap kekurangan yang dimiliki.

Dampak yang terjadi ketika seseorang melakukan *self-criticism* akan mengalami permasalahan pada kondisi psikologis di mana individu tersebut akan merasakan perasaan marah, cemas, stres, merasa kehilangan jati diri, menyalahkan diri hingga menghindar dari lingkungan sosial. Individu yang memiliki keyakinan terhadap diri atau *self-compassion* yang baik mampu untuk menahan kritik terhadap diri

sendiri dan memberikan rasa kasih sayang kepada diri sehingga terhindar dari masalah psikologis (Gao et al., 2023). Peningkatan perilaku *self-compassion* dapat membuat individu memahami peristiwa menyakitkan, menyedihkan, dan mengecewakan, tanpa melakukan kritik yang pada akhirnya memberikan dampak negatif.

Terdapat tiga aspek yang menjelaskan di mana individu diharapkan dapat lebih menerima diri atas apa pun yang terjadi dalam dirinya. Aspek *self-compassion* yang dijelaskan Neff (2003) yaitu; *self-kindness* merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menerima atas kesalahan dan kekurangan yang dimiliki, *common humanity* adalah kemampuan sudut pandang individu terhadap kegagalan yang dialami sebagai suatu hal yang dapat diterima dan tidak mengkritik dan menyalahkan diri, *mindfulness* kemampuan individu dalam melihat sesuatu yang terjadi dengan sebenar-benarnya tanpa dilebih-lebihkan atau dikurangi.

Terapi *self-compassion* pernah dilakukan Albertson et al. (2015) dengan sampel komunitas wanita dewasa. Intervensi diberikan selama tiga sesi menunjukkan hasil yang signifikan, dapat mengurangi rasa kritik dan malu. Toole dan Craighead (2016) juga melakukan intervensi *self-compassion* kepada orang dewasa dan hasil penelitian menunjukkan efektivitas kelompok yang diberikan intervensi selama satu minggu. Drabu et al. (2022) dalam penelitiannya mengungkap bahwa pelatihan *self-compassion* yang dilakukan dengan sampel orang dewasa secara *online* juga memiliki manfaat dalam menghindari kritik diri dan tindakan melukai diri sendiri. Dengan demikian peneliti ingin melakukan pelatihan *self-compassion* untuk mengurangi *self-criticism* pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design* (Shadish et al., 2002). Penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan pelatihan *self-compassion*. Kelemahan desain ini terletak pada tidak adanya kelompok kontrol dan dimungkinkan terdapat bias dan regresi *mean* (Creswell, 2014), namun penelitian ini dapat dilakukan sebagai langkah awal untuk dapat mengetahui efektivitas dari bentuk intervensi.

Peneliti juga mempertimbangkan kelebihan dari penggunaan desain tersebut dikarenakan pada desain *one group pretest dan posttest* terhindar dari variabel yang jika dibandingkan penggunaan dua kelompok, kemudian jumlah subjek yang sedikit atau tidak memungkinkan untuk menggunakan dua kelompok menjadi salah satu bahan pertimbangan peneliti serta terjaminnya homogenitas dari penelitian.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 10 mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam Riau. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan menetapkan kriteria dari subjek. Kriteria subjek adalah laki-laki dan

perempuan, berstatus mahasiswa aktif semester 3 hingga 5, berusia 19 hingga 23 tahun, memiliki skor prates *self-criticism* yang tinggi, kategorisasi ini menggunakan *The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale* (FSCRS) yang dikembangkan Gilbert dan Irons (2005).

Terdapat beberapa pertimbangan penelitian dalam memilih individu yang berada pada tahap dewasa awal. Individu dewasa akan mendapatkan berbagai tuntutan dan menghadapi permasalahan yang menyebabkan masalah pada kesehatan psikologinya. Masa dewasa awal ini menjadi masa peralihan yang mengharuskan individu tersebut dituntut untuk dapat bersikap dewasa, mandiri dan dapat menentukan arah pandangannya sendiri. Pada dasarnya hal ini akan dirasakan oleh berbagai kalangan, baik laki-laki maupun perempuan sebagai individu ditahap dewasa awal.

Seperti yang dijelaskan Cynthia dan Anita (dalam Karinda, 2020) aspek depresi menjadi urutan pertama yang dikeluhkan laki-laki maupun perempuan adalah menjadi mudah lelah. Pada laki-laki mengatakan tidak dapat bekerja dengan baik, sedangkan pada perempuan cenderung merasakan cemas yang kemudian berkaitan dengan fisik.

**Tabel 1.** Data Demografi

Inisial	Usia	Jenis Kelamin
AP	18 Tahun	Perempuan
DHT	19 Tahun	Perempuan
DM	18 Tahun	Laki-Laki
DAA	19 Tahun	Laki-Laki
DS	18 Tahun	Laki-Laki
FH	19 Tahun	Perempuan
IHA	19 Tahun	Perempuan
KPF	19 Tahun	Perempuan
RH	18 Tahun	Perempuan
S	19 Tahun	Perempuan

**Metode Pengumpulan Data**

Pengukuran menggunakan alat ukur *self-criticism*, yaitu *The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale* (FSCRS) yang dikembangkan Gilbert dan Irons (2005). Skala terdiri dari 22 aitem menggunakan model skala *Likert* dengan penilaian: Sama sekali tidak seperti saya (0), Agak mirip dengan saya (1), Cukup mirip dengan saya (2), Lebih mirip dengan saya (3) dan Sangat mirip seperti saya (4).

**PROSEDUR INTERVENSI**

Prosedur penelitian ini dibuat peneliti sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian yang terdiri dari tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama terdiri dari delapan sesi, pertemuan kedua terdiri dari tujuh sesi dan pertemuan ketiga sebagai akhir dari penelitian terdiri dari delapan sesi. Masing-masing durasi pada pertemuan tersebut berlangsung sekitar tiga jam. Adapun prosedur intervensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Prosedur Intervensi Penelitian

Pertemuan	Sesi	Waktu	Materi Pelatihan	Tujuan	Alat dan Bahan
I	1	15 menit	Pembukaan dan Kontrak Pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengumpulkan peserta pelatihan</li> <li>- Memberikan gambaran pelatihan <i>self-compassion</i>, kontrak pelatihan serta aturan dalam pelatihan yang akan dilaksanakan</li> <li>- Peserta mendapatkan <i>name-tag</i> sebagai tanda pengenalan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Name Tag</li> <li>- Lembar <i>informed consent</i></li> <li>- Pulpen</li> </ul>
	2	5 menit	<i>Ice Breaking (Tepuk Tangan)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghangatkan suasana sebelum pemberian materi</li> <li>- Melihat konsentrasi peserta dan menumbuhkan rasa semangat</li> </ul>	-
	3	10 menit	Pohon Harapan	Peserta menuliskan harapan dalam proses pelatihan dan membangun kesadaran dalam melihat kondisi diri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertas</li> <li>- Pulpen</li> <li>- Pencil Warna</li> <li>- Pohon Harapan</li> </ul>
	4	30 menit	Mengenal Diri	Mengetahui dan menyadari potensi diri dalam kelebihan dan kelemahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertas</li> <li>- Bergambar Manusia</li> <li>- Pulpen</li> <li>- Pencil Warna</li> </ul>
	5	30 menit	<i>Dear Me</i>	Peserta mendapatkan arahan tentang tumbuh kembang usia dewasa awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Power Point</i></li> </ul>
	6	45 menit	<i>Self-Kindness</i>	Mampu mengenali masalah yang sering membuat <i>self-criticism</i> dan mampu untuk melihat sisi positif serta makna dari setiap permasalahan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertas</li> <li>- Bergambar Manusia</li> <li>- Plester Luka</li> <li>- Pulpen</li> <li>- Pencil Warna</li> </ul>
	7	25 menit	<i>Deep breathing</i>	Mampu melakukan relaksasi saat ada pikiran yang menyalahkan diri sendiri.	-
	8	10 Menit	Penutup	Merangkum dan mengakhiri sesi pelatihan 1	-
II	1	15 menit	Pembukaan dan <i>Review</i>	Membangun kedekatan antar peserta dan kembali mengulang tentang materi yang telah disampaikan sebelumnya	-
	2	15 menit	Relaksasi <i>butterfly hug</i>	Peserta mampu untuk mempraktikkan relaksasi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya	Musik <i>instrument</i>
	3	30 menit	Regulasi Emosi	Mengenal emosi dan pengelolaan emosi	<i>Power point</i>

Pertemuan	Sesi	Waktu	Materi Pelatihan	Tujuan	Alat dan Bahan
III	4	30 menit	Rasa Syukur	Membuat pengalaman positif dan makna hidup dari kondisi yang terjadi	Menuliskan pengalaman masa lalu yang berhasil dilalui hingga saat ini
	5	5 menit	<i>Ice Breaking</i>	Menyegarkan suasana pelatihan	-
	6	45 menit	<i>Self-Talk</i>	Menyampaikan pesan pada diri ( <i>imaginary</i> )	Relaksasi dan bicara dengan diri sendiri sambil bercermin
	7	15 menit	Evaluasi	Evaluasi terhadap materi yang telah disampaikan	-
	1	15 menit	<i>Review</i> materi	Mengingat kembali materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya.	-
	2	5 menit	<i>Ice Breaking</i>	Peserta dapat lebih santai dan lebih <i>rileks</i>	-
	3	20 Menit	Aku dan kondisiku	Peserta dapat fokus dan memberikan perhatian kepada aktivitas yang sedang dijalani.	Membuat planning kehidupan
	4	30 menit	<i>Mindfulness</i>	Peserta dapat menerapkan <i>Mindfulness</i> dalam kehidupan sehari-hari.	<i>Power point</i>
	5	40 menit	<i>Story Telling (group)</i>	Peserta membagikan pengalaman dalam belajar <i>self-compassion</i>	<i>Sharing group</i> selama proses pelatihan dilakukan
	6	30 menit	<i>Journaling</i>	Mampu menuliskan surat kepada diri sendiri	-
	7	10 menit	<i>Post-test</i>	Mengetahui efek sebelum dan sesudah pelatihan <i>self-compassion</i>	Lembar <i>post test</i> dan evaluasi
8	10 menit	Terminasi	<i>Sharing</i> manfaat yang telah didapatkan setelah pelaksanaan program.	-	

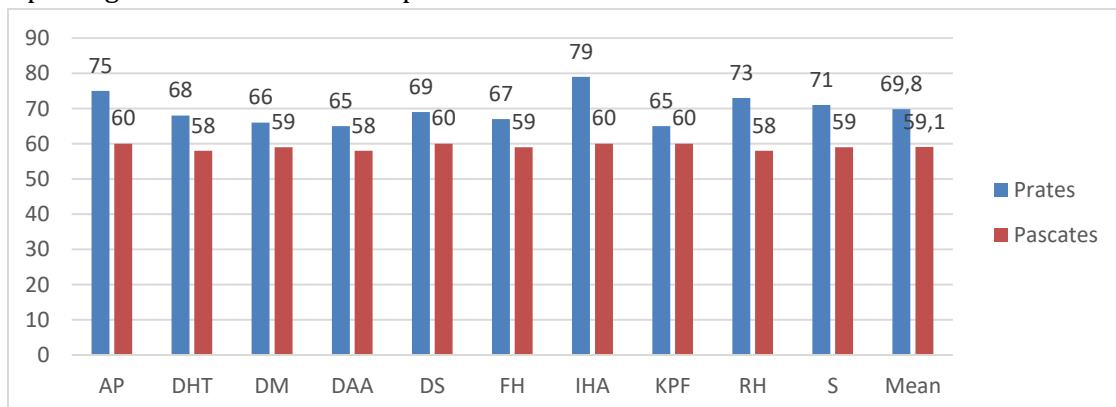
### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik kuantitatif uji *Wilcoxon*.

### HASIL PENELITIAN

Pelatihan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dan mendapatkan hasil yang cukup signifikan. Sebelum pelatihan

diberikan, peserta diberikan *informed consent* sebagai lembar persetujuan mengikuti pelatihan yang akan dilakukan, selanjutnya peserta diberikan kembali prates, pemberian materi, evaluasi, dan lembar pascates. Masing-masing pengerjaan dilakukan sekitar lima hingga 10 menit. Hasil pelatihan dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 1 : Grafik Self-Criticism Prates dan Pascates

Grafik di atas menunjukkan adanya perubahan dari sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan yaitu terlihat pada

prates dan pascates yang mana menunjukkan perubahan yang signifikan.

**Tabel 3.** Hasil Prates dan Pascates

	Jumlah Peserta	Persentase
Menetap	0	0%
Menurun	10	100%
Total	10	100%

Pada tabel 2 di atas menunjukkan adanya penurunan pada prates dan pascates, yaitu keseluruhan peserta mengalami penurunan dengan persentase 100%.

Pada tabel 3 menjelaskan bahwa adanya perubahan signifikan yang terjadi terhadap peserta pelatihan *self-compassion*.

**Tabel 4.** Uji Wilcoxon

Test Statistic	Nilai
	<i>Pascates-prates</i>
Z	-2,805
Asymp. Sig 2- tailed)	0.005

**Tabel 5.** Nilai Cohen Effect Size

Test Statistic	Effect Size	% of control group below the mean of experimental group
	0.0	50%
Small	0.2	58%
Medium	0.5	69%
Large	0.8	79%
	1.4	92%

Nilai Cohen *Effect Size* didapatkan hasil  $Cohen's d = (89.1 - 69.8) / 3.45209 = 5.590817$ . Hasil statistik diperoleh dengan menggunakan uji beda *Wilcoxon* dan memperoleh signifikansi sebesar  $p=0,005$  ( $p<0,05$ ) dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil prates dan pascates. Pengaruh pelatihan yang diberikan kepada peserta dapat dipahami dan dilaksanakan peserta, peserta dapat lebih memahami tentang dirinya. Setelah pemberian materi dan kegiatan lainnya oleh peneliti, maka dilanjutkan dengan agenda diskusi tanya jawab di mana peserta dipersilahkan untuk bertanya kepada peneliti terkait materi yang disampaikan atau peserta juga dapat

menceritakan permasalahan atau perasaan yang dirasakan.

Pada penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat bagian dari mahasiswa yang tidak disukai, *self-criticism* sendiri adalah gambaran bagaimana mahasiswa merasakan ketidakmampuan dirinya dan kekurangan yang disebabkan kegagalan dirinya. Pada sisi lain, mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak diterima dilingkungan karena kekurangan yang ada pada dirinya tersebut. Namun, setelah dilakukan pelatihan mahasiswa mulai dapat menerima dan melihat kelebihan yang ada pada dirinya. Menurut Rahma (2023), bahwa mahasiswa dengan perasaan menyalahkan

dan mengkritik dirinya cenderung akan merasakan kecemasan, depresi, dan penolakan pada diri yang tinggi.

Terdapat dua bentuk *self-criticism* yaitu bentuk kritik diri yang “dibenci” difokuskan pada sikap agresif, benci pada diri sendiri, dan keinginan untuk “menyingkirkan” hal-hal yang dianggap tidak diinginkan. Aspek diri dengan fungsi penganiayaan diri. “Diri yang tidak memadai” berfokus pada menarik perhatian pada kekurangan, sesuatu yang perlu diperbaiki dan gagal, dan indentik dengan mengoreksi diri (Wakelin et al., 2022), dengan *self-criticism* yang tinggi akan berpengaruh pada depresi (Luyten et al., 2007), kecemasan sosial (Cox et al., 2004), gangguan makan (Dunkley & Grilo, 2007), delusi penganiayaan (Hutton et al., 2013) dan gangguan stres pasca trauma (Cox et al., 2004).

*Self-compassion* dapat berperan mencegah dari adanya *self-criticism* dan mengatasi kondisi psikologis yang dimunculkan dari tindakan *self-criticism* (Lutz et al., 2020). Hal ini karena *self-compassion* memberikan perasaan peduli terhadap diri sendiri, memberikan perasaan kasih sayang pada diri, dan mengurangi emosi negatif (Wakelin et al., 2022). *Self-compassion* sebagai kepekaan terhadap penderitaan dalam diri sendiri dan orang lain (keterlibatan), dengan komitmen untuk mencoba dan meringankan serta mencegahnya (tindakan) (Wakelin et al., 2022). Neff (2003b) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen: perhatian, tidak terlalu mengidentifikasi kesulitan, hubungan dengan orang lain, tidak mengasingkan diri, dan kebaikan diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri.

## PEMBAHASAN

Pelatihan *self-compassion* yang telah dilakukan membuktikan bahwa perubahan pola pikir, kemampuan mengenali diri, mampu membuat individu memberikan

afeksi tersendiri dalam mengasihi diri. Penelitian ini dilakukan untuk mencegah terjadinya perilaku negatif yang ditimbulkan dari perilaku *self-criticism* pada mahasiswa. Pelatihan ini dilakukan juga sebagai upaya agar mahasiswa dapat menerima kekurangan pada dirinya dan melihat kekurangannya sebagai suatu dorongan untuk dapat memiliki kepribadian yang lebih baik lagi.

Pada kegiatan ini juga untuk mengetahui bagaimana sikap mahasiswa dalam melihat dirinya dari sisi positif, bagaimana mahasiswa untuk dapat bangkit dari kegagalan yang dirasakan, dan bagaimana mahasiswa dapat menerima dirinya dengan lebih baik. Dengan melihat diri sendiri secara positif dan memiliki rasa syukur terhadap diri, maka individu dapat dengan mudah merasakan kebahagiaan dan melihat kekurangan yang ada pada diri sebagai suatu dorongan untuk terus memperbaiki diri menjadi lebih baik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat bahwa *self-criticism* berpengaruh kepada kebahagiaan (Augustiya et al., 2020).

*Self-criticism* merupakan bentuk dari perilaku individu dimana menilai dirinya dalam sudut pandang negatif. *Self-criticism* merupakan bentuk perilaku evaluasi diri dengan menciptakan penilaian dari perasaan tidak berharga, perasaan gagal, perasaan ketertinggalan, dan perasaan bersalah hingga hilang harapan (Naragon-Gainey & Watson, 2012). Pelatihan mengajarkan mahasiswa untuk dapat menghargai diri sendiri dan memiliki sudut pandang positif.

*Self-criticism* hadir ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain, menilai kekurangan yang ada pada dirinya sehingga menimbulkan perasaan rendah diri dan menciptakan standar nilai pribadi. Selain itu, tidak jarang *self-criticism* dianggap sebagai suatu hal yang positif, karena dengan adanya *self-criticism* seseorang dapat memperbaiki dirinya



menjadi lebih baik. Leman dan Arjadi (2023) menyatakan bahwa *self-criticism* sebagai fasilitas dalam penyesuaian diri dan dorongan dalam perbaikan diri, namun hal ini akan menjadi berdampak negatif jika *self-criticism* yang dilakukan berlebihan sehingga akan menjadi problematik pada diri individu tersebut.

Oleh karena itu, individu dalam melakukan *self-compassion* diharapkan dapat disertai dengan aspek-aspek positif seperti emosi positif sehingga dapat menyebabkan adanya perubahan sikap yang merupakan bentuk dari penerimaan diri yang baik (Amita et al., 2023). *Self-compassion* perlu diiringi oleh perasaan emosi dan pikiran positif, dengan kemampuan *self-compassion* yang baik dapat membantu individu berpikir dengan lebih jernih dan tenang, kemudian juga diharapkan dapat memiliki sikap agresivitas yang rendah sebagai pemicu perilaku merugikan diri sendiri (Amita et al., 2023) dimana kemudian individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan psikologis (Neff, 2003a).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam mengurangi *self-criticism* pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan pembaharuan dan pengetahuan lebih tentang *self-compassion* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan *self-compassion* dapat digunakan untuk mengatasi mahasiswa yang mengalami permasalahan terutama kritik terhadap diri yang mengakibatkan adanya masalah psikologis.

## **Saran**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan teknik *self-compassion* dengan menambah sesi pelatihan serta jumlah pertemuan. Harapan ke depan, pelatihan *self-compassion* dapat dikembangkan semakin luas sehingga mampu memberikan manfaat kepada ilmu pengetahuan dan manfaat praktik ke masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- 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>
- Augustiya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., & Anggraini, M. (2020). The Bingah scale: A development of the happiness measurement scale in the Sundanese. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 61–70.  
<https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.6478>
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96.
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-Criticism and Social Phobia in the US National Comorbidity Survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227–234.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012>
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Drabu, S., Sündermann, O., & Hong, R. Y. (2022). A One-Week Online Self-Compassion Training Reduces Self-Criticism and Pain Endurance in Adults with Non-Suicidal Self-Injury Ideation: A Randomized-Waitlist Controlled Study. *Mindfulness*, 13(5), 1232–1245.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01870-2>
- Dunkley, D. M., & Grilo, C. M. (2007). Self-Criticism, Low Self-Esteem, Depressive Symptoms, and Over-Evaluation of Shape and Weight in Binge Eating Disorder Patients. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 139–149.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.01.017>
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33–47.  
<https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- 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, 3219–3230.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S417258>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). *Focused Therapies and Compassionate Mind Training for Shame and Self-Attacking* (P. Gilbert, Ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203003459>
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159.  
<https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30524>
- Hidding, M., Veling, W., Pijnenborg, G. H. M., & van der Stouwe, E. C. D. (2024). A Single-Session VR Intervention Addressing Self-Compassion and Self-Criticism With and Without Perspective Change: Results of a Randomized Controlled Experiment. *Behaviour Research and Therapy*, 173,

- 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104466>
- Hutton, P., Kelly, J., Lowens, I., Taylor, P. J., & Tai, S. (2013). Self-Attacking and Self-Reassurance in Persecutory Delusions: A Comparison of Healthy, Depressed and Paranoid Individuals. *Psychiatry Research*, *205*(1–2), 127–136.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.08.010>
- Indrawati, N. D., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Pengaruh Pelatihan Self Compassion Secara Daring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Mahasiswa dengan Fobia Spesifik Ringan. *Jurnal EMPATI*, *11*(3), 192–198.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2022.34470>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2), 234–252.  
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kirby, J. N., & Laczko, D. (2017). A Randomized Micro-Trial of a Loving-Kindness Meditation for Young Adults Living at Home with their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, *26*(7), 1888–1899.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-017-0692-x>
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic Benefits of Compassion-Focused Therapy: An Early Systematic Review. *Psychological Medicine*, *45*(5), 927–945.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, *3*(2), 96–109.  
<https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.213>
- Leman, H. K., & Arjadi, R. (2023). Self-Criticism in Emerging Adulthood With Adverse Childhood Experiences Increases Depression, Anxiety, and Stress [Kritik Diri Pada Dewasa Awal Dengan Pengalaman Buruk di Masa Kecil Meningkatkan Depresi, Kecemasan, dan Stres]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *38*(1), 129–148.  
<https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4893>
- Lutz, J., Berry, M. P., Napadow, V., Germer, C., Pollak, S., Gardiner, P., Edwards, R. R., Desbordes, G., & Schuman-Olivier, Z. (2020). Neural Activations During Self-Related Processing in Patients with Chronic Pain and Effects of a Brief Self-Compassion Training – A Pilot Study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *304*, 111155.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.111155>
- Luyten, P., Sabbe, B., Blatt, S. J., Meganck, S., Jansen, B., De Grave, C., Maes, F., & Corveleyn, J. (2007). Dependency and Self-Criticism: Relationship with Major Depressive Disorder, Severity of Depression, and Clinical Presentation. *Depression and Anxiety*, *24*(8), 586–596.  
<https://doi.org/10.1002/da.20272>
- Naragon-Gainey, K., & Watson, D. (2012). Personality, Structure. In *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 90–95). Elsevier.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00275-5>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250.

<https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Rahma, W. L. (2023). *Hubungan Self-Criticism terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa di Kota Malang* [Thesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran Kritik Diri (Self-Criticism) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 185–192.  
<https://doi.org/10.29210/176700>

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-experimental Designs for Generalized Causal Inference* (1st ed.). Houghton Mifflin.

Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). Brief Self-Compassion Meditation Training for Body Image Distress in Young Adult Women. *Body Image*, 19, 104–112.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.09.001>

Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of Self-Compassion-Related Interventions for Reducing Self-Criticism: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.2586>