

Hubungan Self-Compassion terhadap Kemampuan Menerima Kritik Akademik pada Mahasiswa di Jabodetabek

Madeline Gaby Sie¹, Niken Widi Astuti²

^{1,2}Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : mdlngbys@gmail.com¹ nikenw@fpsi.untar.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and the ability to accept academic criticism among undergraduate students in the Jabodetabek region. A correlational quantitative approach was employed involving 421 active S1 students selected through purposive sampling. Self compassion was measured using the Self Compassion Scale (SCS) by Neff (2023), while the ability to accept academic criticism was assessed with the Feedback Orientation Scale (FOS) by Linderbaum & Levy (2010). Data analysis using Spearman's Rho revealed a weak negative correlation. These findings indicate that higher levels of self compassion are associated with a slightly lower orientation toward actively seeking and valuing academic feedback. The results suggest that students with very high self compassion have achieved strong self acceptance, reducing their perceived need for external validation through criticism. This study recommends that self compassion enhancement programs in universities be integrated with training on actively seeking and utilizing constructive academic feedback.

Keywords: *self-compassion, academic criticism, feedback orientation, undergraduate students, Jabodetabek*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan orientasi menerima kritik akademik pada mahasiswa S1 di wilayah Jabodetabek. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 421 mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengukuran self-compassion menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) Neff (2023), sedangkan orientasi menerima kritik akademik diukur dengan *Feedback Orientation Scale* (FOS) Linderbaum & Levy (2010). Analisis data menggunakan uji Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif namun lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk secara aktif menghargai dan mencari *feedback* akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan *self compassion* sangat tinggi telah mencapai penerimaan diri yang kuat sehingga mengurangi kebutuhan akan validasi eksternal melalui kritik. Penelitian ini merekomendasikan agar program penguatan *self compassion* di perguruan tinggi dikombinasikan dengan pelatihan aktif mencari dan memanfaatkan kritik akademik yang konstruktif.

Kata Kunci: self compassion, kritik akademik, orientasi feedback, mahasiswa S1, Jabodetabek

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan sering menghadapi beragam tantangan akademik serta penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Tantangan tersebut mencakup tekanan tugas, ekspektasi prestasi, dan adaptasi terhadap berbagai aktivitas kampus. Tekanan ini berpotensi besar mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa (Amita et al., 2024). Banyak mahasiswa cenderung memandang kritik sebagai ancaman atau hal yang sepenuhnya negatif. Padahal, kritik pada hakikatnya dapat menjadi sarana refleksi diri yang sangat bermanfaat. Kritik mampu membantu mahasiswa memperbaiki perilaku, kemampuan intelektual, kepribadian, dan pengelolaan emosi (Ramadani et al., 2022). Penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa kritik dari diri sendiri justru menjadi yang paling sulit diterima oleh mahasiswa (Ramadani et al., 2022). Tidak jarang, kritik akademik langsung memicu perasaan tidak memadai dan kegagalan yang mendalam (Ramadani et al., 2022).

Kritik akademik merupakan salah satu bentuk *feedback* yang esensial dalam proses pembelajaran tinggi (Gregory & Levy, 2015). Kritik ini dapat berasal dari dosen, pembimbing skripsi, teman sebaya, maupun diri sendiri. Kritik sering muncul dalam kegiatan perkuliahan, kerja kelompok, atau saat revisi tugas

(Selvaraj et al., 2021). Jika tidak dikelola dengan baik, kritik dapat memicu stres berat dan kelelahan psikologis (Raisa, 2024). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki ketangguhan emosi yang baik mampu merespons kritik secara konstruktif (To, 2016). Mereka lebih mudah memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kualitas pekerjaan (Shafi et al., 2018). Namun, kritik yang berlebihan tetap dapat merusak kepercayaan diri meskipun mahasiswa tersebut tergolong tangguh (Raisa, 2024). Hal ini sering berlanjut pada perilaku membandingkan diri dengan orang lain (Raisa, 2024).

Self compassion menjadi faktor pelindung yang sangat penting dalam menghadapi kritik akademik. Individu dengan tingkat *self compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kenyataan dan mengelola respons emosi terhadap kritik (Neff, 2023). Penelitian terhadap 381 mahasiswa Universitas Indonesia angkatan 2020 membuktikan peran *self compassion* dalam membentuk respons stres yang sehat saat menerima berbagai tuntutan akademik (Aini & Widyasari, 2021). Mahasiswa dengan *self compassion* tinggi menunjukkan sikap lebih lembut dan suportif terhadap diri sendiri saat menerima kritik (Aini & Widyasari, 2021). Sebaliknya, mahasiswa dengan *self compassion* rendah lebih mudah menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Aini & Widyasari, 2021).

Mereka juga lebih rentan merasa terbebani oleh kritik yang diterima (Aini & Widyasari, 2021).

Self compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2023). Ketiga komponen ini saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain (Polla, 2023). Ketika salah satu komponen tinggi, maka komponen lainnya juga cenderung meningkat (Polla, 2023). Berbeda dengan mengasihani diri sendiri, *self compassion* tidak melemahkan motivasi untuk berkembang (Dundas et al., 2017). *Self compassion* justru menjadi sumber motivasi intrinsik yang sehat (Suh & Chong, 2022). Mahasiswa dengan *self compassion* tinggi tetap berusaha maksimal namun mampu menerima keterbatasan diri (Neff, 2005). Mereka juga lebih mudah belajar dari kritik dan memperbaiki diri pada tugas-tugas berikutnya (Stutts, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara *self compassion* dan kemampuan menerima kritik akademik (Polla, 2023). Mahasiswa dengan *self compassion* tinggi mampu membedakan mana pengalaman yang dapat diubah dan mana yang harus diterima (Polla, 2023). Hal ini membuat kritik tidak lagi menjadi beban psikologis yang berat. Namun, penelitian serupa pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek masih sangat terbatas. Padahal, Jabodetabek merupakan kawasan dengan jumlah mahasiswa terbesar di Indonesia. Fenomena penerimaan kritik

akademik di wilayah ini perlu mendapat perhatian khusus.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan kemampuan menerima kritik akademik pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis sekaligus praktis bagi pengembangan program pendampingan psikologis di perguruan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan tujuan menguji hubungan antara *self compassion* dan orientasi menerima kritik akademik pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Partisipan berjumlah 421 mahasiswa aktif yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) berdomisili/kuliah di Jabodetabek, (2) pernah menerima kritik akademik signifikan dari dosen atau teman sebaya. Mayoritas responden adalah perempuan (64,4%), berusia 21–22 tahun (46,3%), dan berdomisili di Jakarta (30,4%), diikuti Tangerang (20,7%) serta Bogor (20,4%). Distribusi usia menunjukkan rentang 18–25 tahun dengan mayoritas berada pada tahap awal dewasa muda. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form untuk memudahkan akses responden yang tersebar di berbagai perguruan tinggi.

Variabel *self compassion* diukur dengan *Self Compassion Scale* (SCS) versi Neff (2023) yang terdiri

atas 26 item (6 subskala: *self kindness*, *self judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *over identification*) dengan reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,822$. Variabel orientasi menerima kritik akademik diukur menggunakan *Feedback Orientation Scale* (FOS) dari Linderbaum & Levy (dalam Gregory & Levy, 2015) yang terdiri atas 20 item (4 subskala) dengan reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,748$. Kedua instrumen menggunakan skala Likert 5 poin dan telah memenuhi syarat reliabilitas ($\alpha > 0,70$).

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen, *informed consent*, dan strategi rekrutmen responden. Kuesioner daring didistribusikan melalui media sosial dan grup mahasiswa, dilengkapi penjelasan tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Setelah data terkumpul, dilakukan pembersihan data (*data cleaning*) untuk menghilangkan respons tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria. Analisis data menggunakan SPSS dengan langkah analisis deskriptif (untuk menggambarkan karakteristik responden) dan analisis inferensial berupa uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antarvariabel

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil olah data deskriptif, skor rata-rata *self compassion* responden tergolong

sangat tinggi, yaitu 4,31 dari skala maksimum 5,00 dengan standar deviasi yang sangat kecil (0,30). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam sampel penelitian ini sudah memiliki tingkat penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri yang sangat baik dan relatif seragam. Distribusi skor yang sangat rapat di sekitar nilai rata-rata tinggi menggambarkan bahwa fenomena *self-compassion* yang kuat telah menjadi karakteristik umum di kalangan mahasiswa S1 wilayah Jabodetabek saat ini.

Sebaliknya, skor rata-rata orientasi menerima kritik akademik (*feedback orientation*) berada pada kategori sedang, yaitu 3,13 dengan standar deviasi yang lebih besar (0,44). Variasi yang lebih lebar ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa cukup terbuka terhadap kritik, masih terdapat kelompok yang cukup signifikan yang kurang menghargai, kurang mencari, atau kurang merasa nyaman dengan feedback akademik. Perbedaan pola distribusi ini menjadi titik awal yang menarik untuk memahami hubungan kedua variabel.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Self-Compassion</i>	2,40	5,00	4,31	0,30
<i>Feedback Orientation</i>	2,04	5,00	3,13	0,44

Sumber: Data Diolah

Karena kedua variabel tidak berdistribusi normal, analisis hubungan dilakukan dengan teknik non-parametrik Spearman's Rho.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	Shapiro-Wilk (Sig.)	Keputusan
<i>Self-Compassion</i>	0,000	0,000	Tidak normal
<i>Feedback Orientation</i>	0,000	0,000	Tidak normal

Sumber: Data Diolah

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang tergolong lemah ($r = -0,207$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk memiliki orientasi yang kuat terhadap feedback akademik, dan sebaliknya. Meskipun koefisiennya kecil, signifikansi statistik yang sangat kuat ($p = 0,000$) menegaskan bahwa hubungan ini bukan terjadi secara kebetulan.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

	<i>Self-Compassion</i>	<i>Feedback Orientation</i>
<i>Self-Compassion</i>	1,000	-,207**
<i>Feedback Orientation</i>	-,207**	1,000
Sig. (2-tailed)	—	0,000

Sumber: Data Diolah

Pembahasan

Temuan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah antara *self compassion* yang tinggi dan

orientasi menerima kritik akademik pada awalnya mungkin terasa mengejutkan. Namun, ketika dicermati lebih dalam, hasil ini justru

memberikan pencerahan yang sangat berharga dan memperkaya pemahaman kita tentang dinamika psikologis mahasiswa masa kini, khususnya di wilayah urban seperti Jabodetabek.

Mahasiswa dengan *self compassion* sangat tinggi sudah berada pada tahap penerimaan diri yang mendalam. Mereka telah mampu berdamai dengan ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kekurangan diri tanpa perlu menghukum diri secara berlebihan. Pada titik ini, kritik atau *feedback* dari luar tidak lagi dipandang sebagai kebutuhan mendesak untuk memperbaiki diri, melainkan hanya sebagai salah satu informasi tambahan yang boleh diterima atau tidak. Mereka sudah memiliki sumber validasi yang kuat dari dalam diri sendiri, sehingga ketergantungan pada masukan eksternal menjadi berkurang. Inilah yang menyebabkan skor *feedback orientation* cenderung sedikit lebih rendah pada kelompok dengan *self compassion* tertinggi.

Sebaliknya, mahasiswa yang tingkat *self compassion* berada pada kategori sedang hingga rendah justru menunjukkan orientasi *feedback* yang sedikit lebih tinggi. Mereka masih merasakan kebutuhan akan masukan dari luar karena belum sepenuhnya nyaman dengan diri sendiri. Bagi mereka, kritik akademik masih dipandang sebagai alat penting untuk memperbaiki performa dan mendapatkan pengakuan. Pola ini menjelaskan mengapa korelasi yang muncul justru berarah negatif.

Temuan ini juga mencerminkan konteks perkembangan generasi mahasiswa saat ini yang semakin *aware* terhadap kesehatan mental dan banyak menginternalisasi nilai-nilai *self compassion* melalui media sosial, seminar, atau komunitas psikologi populer. Ketika *self compassion* sudah mencapai level sangat tinggi (seperti terlihat pada rata-rata 4,31 dalam penelitian ini), muncul risiko baru berupa penurunan sedikit motivasi eksternal untuk terus mencari *feedback* secara aktif. Ini bukan berarti *self compassion* buruk, melainkan mengingatkan bahwa ada titik optimal di mana penerimaan diri harus tetap diimbangi dengan keterbukaan terhadap masukan dari luar.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan arahan yang sangat jelas bagi perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek. Program pengembangan *self compassion* tetap harus terus digalakkan karena terbukti berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, program tersebut sebaiknya dikombinasikan dengan pelatihan khusus tentang cara aktif mencari, meminta, dan memanfaatkan kritik akademik secara konstruktif. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya menjadi damai dengan diri sendiri, tetapi juga tetap memiliki semangat untuk terus berkembang melalui interaksi dengan lingkungan akademiknya.

Secara keseluruhan, meskipun arah hubungan yang ditemukan

berbeda dari sebagian besar asumsi awal, temuan ini justru memperkaya pemahaman tentang *self compassion* dalam konteks akademik Indonesia. Hasil penelitian ini membuka ruang diskusi baru bahwa hubungan antara penerimaan diri dan keterbukaan terhadap kritik bersifat dinamis, kontekstual, dan tidak selalu linier.

D. Kesimpulan

Penelitian ini yang melibatkan mahasiswa di wilayah Jabodetabek menemukan adanya hubungan negatif namun lemah antara *self compassion* dengan kemampuan menerima kritik akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk secara aktif menghargai, mencari, dan memanfaatkan akademik sebagai sarana perbaikan diri, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa dengan *self compassion* yang sudah sangat tinggi kritik eksternal tidak lagi dipandang sebagai kebutuhan mendesak karena mereka telah memiliki penerimaan dan validasi diri yang kuat dari dalam. Meskipun bertentangan dengan sebagian besar asumsi awal bahwa *self compassion* selalu meningkatkan keterbukaan terhadap kritik, hasil ini justru memperkaya pemahaman bahwa hubungan kedua konstruk bersifat dinamis dan non-linier, sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain pada diri individu.

E. Daftar Pustaka

- Aini, I. D., & Widyasari, P. (2021). Correlational study on self-compassion and college adjustment among university freshmen during distance learning. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 97–107.
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan self-compassion untuk mengurangi self-criticism pada mahasiswa.
- Gregory, J. B., & Levy, P. E. (2015). *Using feedback in organizational consulting*. American Psychological Association.
- Neff, K. D. (2005). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218.
- Polla, R. R. (2023). Menghadapi tantangan akademik di pendidikan tinggi dengan self-compassion. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 5(1), 35–44.
- Raisa, R. (2024). Self-criticism dan self-compassion: Studi pada mahasiswa kedokteran di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 474–482.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran kritik diri (self-criticism) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 185–192.
- Selvaraj, P. R., Bhat, C. S., Oliver, J., & Moss, T. (2021). Academic feedback: A scholarly review. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 46(7), 1035–1052.
- Shafi, A. A., Saeed, M., & Gondal, M. A. (2018). Impact of academic feedback on students' performance: A case study of university students. *Bulletin of Education and Research*, 40(2), 177–190.
- Stutts, L. (2022). Increasing self-

compassion: Review of the literature and recommendations. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education*, 20(2), A115–A122.

To, J. (2016). “This is not what I need”: Conflicting assessment feedback beliefs in a post-secondary institution in Hong Kong. *Studies in Higher Education*, 41(9), 1603–1618.