

## ***Self-Criticism dan Self-Compassion: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar***

### ***Self-Criticism and Self-Compassion: Study on Medical Students in Makassar***

Raisa\*, Tarmizi Thalib, A. Nur Aulia Saudi

<sup>1,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

<sup>2</sup>Brain and Mental Health Study Center, Universitas Bosowa

Email: raisaicha8202@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-criticism* dengan *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran di kota Makassar. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi *Pearson Product-Moment*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 350 mahasiswa kedokteran di kota Makassar. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu *Self-Criticism Scale* yang terdiri 22 item dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.895 dan skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang mengacu pada aspek Neff (2011) terdiri dari 20 item dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.609. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel *self-criticism* dengan *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran di kota Makassar yaitu sebesar -0.263 dengan nilai signifikan 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-criticism* dengan *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran di Kota Makassar.

**Kata Kunci:** *Self-Criticism, Self-Compassion, Mahasiswa Kedokteran.*

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-criticism and self-compassion in medical students in the city of Makassar. Data collection in this study used quantitative methods with the Pearson Product-Moment correlation technique. The sample in this study amounted to 350 medical students in the city of Makassar. Data collection in this study used two psychological scales, namely Self-criticism Scale consisting of 22 items with Cronbach Alpha reliability of 0.895 and Self-Compassion Scale (SCS) referring to the Neff aspect (2011) consisting of 20 items with Cronbach Alpha reliability value of 0.609. The results showed that the correlation between the two variables of self-criticism and self-compassion in medical students in the city of Makassar was -0.263 with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a negative relationship between self-criticism and self-compassion in medical students in Makassar.*

**Keywords:** *Self-Criticism, Self-Compassion, Medical Students.*

#### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa kedokteran merupakan individu yang menempuh proses pembelajaran di Fakultas Kedokteran kurang lebih selama lima setengah tahun. Menurut UU Pendidikan Kedokteran Bab 1 Pasal 1 bahwa Pendidikan kedokteran adalah usaha sadar dan terencana dalam Pendidikan formal yang terdiri atas Pendidikan akademik dan profesi pada jenjang Pendidikan tinggi untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi di bidang kedokteran. Fenomena yang terjadi pada mahasiswa kedokteran yang peneliti amati adalah adanya sifat *self-criticism*, seperti yang diketahui bahwa mahasiswa kedokteran banyak mendapatkan tuntutan mengenai kemampuan dan skill dalam hal klinis sehingga mereka diwajibkan untuk belajar setiap hari, jika tidak dilakukan mereka akan tertinggal dalam hal materi sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan dan akan berdampak pada keselamatan pasien. Untuk mengatasi hal tersebut maka mahasiswa kedokteran mengembangkan sikap kritik diri terhadap diri sendiri agar sesuai dengan harapan masyarakat jika mereka menjadi

dokter dimasa depan. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sampath (2019) bahwa mahasiswa kedokteran melakukan kritik diri agar dapat dipercaya dan sesuai dengan harapan masyarakat.

Mahasiswa kedokteran yang gagal dalam tuntutan akademik mengakibatkan mereka merasa gagal dalam menjalani tuntutan yang diberikan sehingga akan merasakan kecewa, sedih dan merendahkan dirinya sendiri karena tidak mencapai harapan besar yang diberikan oleh masyarakat, karena masyarakat sebagian besar dengan senang hati menyerahkan keputusan akhir kepada dokter mereka. Fenomena tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Bamuhair dkk (2015) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran juga selalu mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, selain itu sebagian besar masyarakat sangat mengharapkan dokter tidak gagal dalam menjalankan tugasnya dengan sebaik mungkin (Loxterkamp, 2013).

*Self-criticism* yang ada dalam diri mahasiswa kedokteran mengalami kekhawatiran dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan akan lebih sering mengalami tekanan ekstra karena terlalu memaksakan diri untuk mencapai standar yang tinggi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Enss, dkk (2001) bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kekhawatiran dan keraguan atas standar tinggi mereka. Selain itu ketika mahasiswa kedokteran yang gagal dalam mencapai standar tinggi mereka akan melakukan *self-criticism* karena merasa seolah-olah kehilangan rasa hormat dan kepercayaan, karena mereka diharapkan menjadi individu yang cerdas dan selalu berprestasi dalam studinya (Quynh, 2020).

Pengajaran dalam pra-klinis (Pendidikan kedokteran) pada mahasiswa kedokteran adalah momen unik dalam kehidupan mahasiswa kedokteran karena banyaknya kesulitan teknik dan pribadi yang harus mereka atasi. Ini adalah fase yang menantang yang dapat dianggap sebagai salah satu momen paling kritis dalam membangun identitas profesional, baik secara teknis maupun diri sendiri. Dengan adanya hal tersebut maka akan mengajari mahasiswa kedokteran akan risiko kesalahan medis, sehingga timbul kritik diri pada mahasiswa tersebut. Penilaian diri dan kritik diri dapat menjadi alat pembelajaran yang kuat merupakan hasil evaluasi kinerja objektif (Rodrigues dkk, 2023).

Dampak dari adanya *self-criticism* pada mahasiswa kedokteran yaitu menyebabkan stress dan juga kelelahan secara psikologis. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, Bebasari dan Nazriati (2015) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami stress yang berdampak pada psikologis mereka (Wahyudi, Bebasari, & Nazriati, 2015). Sejalan dengan penelitian penelitian Alzahem, dkk., (2011) menemukan bahwa stress pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh kurang memiliki kepercayaan diri untuk menjadi dokter di masa depan, selain itu disebabkan oleh nilai ujian dan peringkat yang rendah, banyaknya tugas kuliah, dan tidak memiliki waktu luang untuk bersantai. Blatt (2004) dampak lain dari *self-criticism* yaitu menjadikan individu melakukan perenungan jangka panjang mengenai kegagalan, dan berpotensi menghilangkan harga diri. Individu yang kritis terhadap diri sendiri mengalami perasaan tidak berharga, rendah diri dan rasa bersalah yang berlebihan (Kannan, 2013). Individu yang terlalu mengiritik diri sendiri akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri, sehingga selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain lebih baik dibandingkan dengan dirinya (Golestaneh, Deghani & Hoseini, 2017).

Individu harus menerima segala kenyataan agar terhindar dari kritik diri yang berlebihan, oleh karena hal tersebut maka setiap individu diharapkan memiliki *self-compassion* agar lebih mengerti dan menerima kenyataan yang terjadi, serta memperdulikan diri sendiri (Neff, 2012). Penelitian Hefferman, dkk. (2010) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran harus memeriksa *self-compassion* yang ada di dalam diri mereka sendiri, karena tanpa kemampuan untuk mengasihani diri sendiri, mahasiswa kedokteran mungkin tidak siap untuk menunjukkan belas kasih kepada pasien. Penelitian Sampath (2019) menemukan bahwa *self-compassion* adalah sifat yang dapat melawan *self-criticism* yang telah merasuki profesi medis, mahasiswa medis dalam pelatihan perlu mengembangkan lebih banyak *self-compassion* untuk meningkatkan ketahanan mereka ketika menghadapi tantangan karir medis.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan oleh peneliti di atas, nampaknya *self-compassion* dapat mengurangi *self-criticism*. Peneliti menduga bahwa *self-compassion* sangat penting dimiliki oleh mahasiswa kedokteran agar terhindar dari rasa kecewa, sedih, merendahkan diri dan mengkritik diri sendiri. Melihat pentingnya *self-compassion* maka peneliti tertarik untuk mencari tahu mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *self-criticism* terhadap mahasiswa kedokteran di kota Makassar.

### **Self-Criticism**

Shahar (2015) mengemukakan bahwa *self-criticism* merupakan kecenderungan dalam memberikan standar tinggi pada diri, jika standar tersebut tidak tercapai maka individu akan menghukum dirinya. *Self-criticism* adalah sikap menyalahkan diri sendiri karena adanya suatu kesalahan yang diperbuat sehingga individu tidak dapat menerimanya dalam kehidupan nyata, sehingga akan mengutuk pemikiran dan dapat menimbulkan depresi (Gilbert dkk, 2004). Lanjutnya menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-criticism* memiliki perasaan malu yang dipengaruhi oleh kegagalan dan ketidakmampuan melakukan sesuatu. Selain itu individu yang memiliki standar tinggi rentan mengalami rasa malu saat standar tersebut tidak tercapai. Kritik diri yang berlebihan akan membahayakan kesehatan mental (Koter & Maughan, 2020).

*Self-criticism* adalah cara berpikir yang dapat diidentifikasi sebagai evaluasi diri yang melibatkan pikiran negatif atau penilai diri sendiri (Rose & Rimes, 2018). Hal tersebut dapat diartikan sebagai evaluasi diri berupa serangan diri karena ketidakcukupan, ketidaksukaan, atau kebecian terhadap diri sendiri (Gilbert, dkk 2004). *Self-criticism* juga merupakan sikap yang bersifat negatif pada diri yang disebabkan oleh terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain, sehingga merasa tidak puas terhadap diri sendiri (Golestaneh, Deghani, & Hoseini 2017). *Self-criticism* muncul karena individu merasa gagal dalam tugas kehidupan atau mengalami masalah sulit, sehingga melibatkan perasaan bersalah sehingga menyerang diri secara keras (Gilbert & Irons, 2009).

### **Self-Compassion**

*Self-compassion* (welas asih) adalah suatu sikap kebaikan, rasa kemanusiaan yang sama, dan perhatian yang penuh pada diri. *Self-compassion* berguna ketika individu mengalami kegagalan, kesedihan, serta menghadapi situasi kehidupan menyakitkan yang berada di luar kendali individu tersebut Neff (2003). Individu yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya dengan baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012). *Self-compassion* memerlukan sikap untuk tidak mengkritik diri sendiri ketika harapan tidak terpenuhi (Neff, 2009).

Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi terhindar dari emosi negatif yang disebabkan oleh kejadian kurang menyenangkan, mengalami kesulitan, kegagalan, dan mendapatkan nilai tugas yang kurang memuaskan (Leary, Tate & Adams, 2007). Selain itu individu yang baik dan peduli terhadap dirinya ketika menghadapi kesulitan hidup, rintangan atau sesuatu yang bersifat negatif merupakan individu yang memiliki *self-compassion* yang baik (Neff & Vonk, 2009). Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan dan perhatian ketika mengalami peristiwa-peristiwa yang negatif (Allen & Leary, 2010).

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Penentuan besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan tinjauan tabel Isaac dan Michael yaitu sebanyak 349 sampel dengan taraf kesalahan atau error 5%. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 350 sampel mahasiswa/i aktif kedokteran di kota Makassar berusia 18-25 tahun. Hasil demografi responden dari 350 menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki 39.4% dan jenis kelamin perempuan 60.6%. Kemudian responden yang berusia 18-20 tahun 41.1%, usia 21-23 tahun 39.1%, dan usia 24-25 tahun yakni 19.7%.

### **Instrumen penelitian**

Data dalam penelitian ini diperoleh dari skala pengukuran psikologi yang terdiri dari skala *Self-Criticism Scale* dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Skala *Self-Criticism Scale* yang digunakan merupakan hasil konstruk oleh Tarmizi, dkk (2016) berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh G.Shahar (2016) yang terdiri dari 23 item. Peneliti melakukan uji coba skala dengan melakukan uji validitas konstruk *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan aplikasi Lisrel 8.80 sehingga diperoleh hasil bahwa skala *Self-Criticism Scale* terdapat 22 item valid dan 1 item yang tidak valid, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.895. Kemudian untuk skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang merupakan skala siap pakai yang telah diadaptasi oleh Satyani (2019) berdasarkan aspek Neff (2003). Peneliti juga melakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan memperoleh hasil bahwa skala *Self-Compassion Scale* terdapat 20 item valid dan 6 item yang tidak valid, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.609.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yaitu menganalisis data dengan memberikan gambaran terhadap data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2019). Kemudian uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product-Moment*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

Memuat hasil akhir analisis data, pengujian hipotesis, menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian, dan temuan-temuan yang lain. Pembahasan harus difokuskan pada pemaknaan hasil, perbandingan hasil dengan penelitian lain, perbandingan hasil dengan teori, serta implikasi hasil penelitian yang diperoleh. Penelitian ini memiliki 350 responden mahasiswa/i kedokteran di kota Makassar dengan empat jenis demografi yaitu jenis kelamin, usia, asal universitas, dan tingkat semester. Berikut tabel hasil analisis demografi:

*Tabel 1. Demografi Responden*

|                  | <b>Demografi</b>                 | <b>Frekuensi</b> |
|------------------|----------------------------------|------------------|
| Jenis Kelamin    | Laki-Laki                        | 138              |
|                  | Perempuan                        | 212              |
| Usia             | 18-20 Tahun                      | 144              |
|                  | 21-23 Tahun                      | 137              |
|                  | 24-25 Tahun                      | 69               |
|                  | Universitas Hasanuddin           | 47               |
| Asal Universitas | Universitas Bosowa               | 146              |
|                  | Universitas Islam Negeri         | 26               |
|                  | Universitas Muslim Indonesia     | 49               |
|                  | Univesitas Muhammadiyah Makassar | 82               |
|                  | Semester 2                       | 95               |
| Tingkat Semester | Semester 4                       | 97               |
|                  | Semester 6                       | 78               |
|                  | Semester 8                       | 80               |

Berdasarkan hasil analisis demografi di atas terlihat bahwa responden pada demografi jenis kelamin didominasi oleh Perempuan sebanyak 212, demografi usia didominasi oleh responden yang berusia 18-20 tahun sebanyak 144, demografi asal universitas lebih didominasi oleh responden Universitas Bosowa yakni sebanyak 146, kemudian demografi tingkat semester yaitu semester 4 lebih mendominasi sebanyak 97 responden.

Berikut adalah tabel kategorisasi yang dilakukan berdasarkan hasil dari analisis skor variabel *self-criticism* sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi:

*Tabel 2. Kategorisasi Self-criticism*

| <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> |
|-----------------|------------------|
| Sangat Rendah   | 38               |
| Rendah          | 36               |
| Sedang          | 128              |
| Tinggi          | 148              |
| Sangat Tinggi   | 0                |

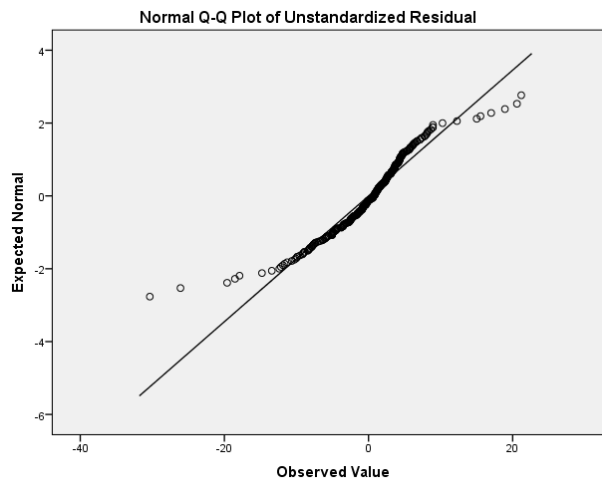
Tabel di atas merupakan hasil kategorisasi skor *self-criticism* pada 350 responden, yang menunjukkan bahwa sebanyak 38 (10.9%) responden berada pada kategori sangat rendah, 36 (10.3%) responden pada kategori rendah, 128 (36.6%) responden pada kategori sedang, 148 (42.3%) pada kategori tinggi, dan 0 responden (0.00%) responden yang berada pada kategori sangat tinggi.

*Tabel 3. Kategorisasi Self-compassion*

| <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> |
|-----------------|------------------|
| Sangat Rendah   | 14               |

|               |     |
|---------------|-----|
| Rendah        | 70  |
| Sedang        | 195 |
| Tinggi        | 55  |
| Sangat Tinggi | 16  |

Tabel di atas merupakan hasil kategorisasi skor *self-criticism* pada 350 responden, yang menunjukkan bahwa sebanyak 14 (4.0%) responden berada pada kategori sangat rendah, kemudian 70 (20.0%) responden pada kategori rendah, sebanyak 195 (55.7%) responden pada kategori sedang, 55 (15.7%) pada kategori tinggi, dan sebanyak 16 (4.6%) responden yang berada pada kategori sangat tinggi.



Gambar 1. Uji Normalitas Q-Q Plot

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan melihat visual *output Q-Q Plot*. Distribusi yang normal akan membentuk suatu garis diagonal, dimana garis diagonal dan titik-titik menyebar di sekitar garis diagonal mengikuti arah garis diagonalnya. Data yang normal akan memiliki nilai yang bersifat ekstrim rendah dan ekstrim tinggi. Dari hasil uji *output Q-Q Plot* dapat dilihat bahwa titik-titik berada di sekitar garis diagonal, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data *self-criticism* dan data *self-compassion* terdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

| Variabel  | Linearity |         | Keterangan |
|---|-----------|---------|------------|
|   | F*        | Sig F** |            |
| <i>Self-criticism</i> terhadap <i>Self-compassion</i> | 35.246    | .000    | Linear     |

Ket: F\* = Nilai Linearity  
 Sig F\*\* = Nilai Signifikansi,  $p < 0.05$ .

Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *test of linearity* pada *software SPSS* versi 21. Hasil uji linearitas pada data variabel *self-criticism* dengan *self-compassion* memiliki nilai *linearity* sebesar 0.000. berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linearitas dengan nilai  $< 0.05$ , sehingga dapat dikatakan jika kedua variabel linear.

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi *Pearson Product-Moment*

| Variabel  | <i>Pearson's</i> | <i>P-Value</i> | Keterangan |
|---|------------------|----------------|------------|
| <i>Self-criticism</i> terhadap <i>Self-compassion</i> | -0.263           | .000           | Signifikan |

Ket: *Pearson's* = Nilai Korelasi  
*P-Value* = Nilai Signifikansi,  $p < 0.05$ .

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil uji korelasi dengan metode *Pearson Product-Moment* dengan nilai *P-value* 0.000 ( $< 0.05$ ) maka hipotesis menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-criticism* dengan *self-compassion*. Kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan yang negatif

(-) yang artinya kedua variabel berhubungan secara negatif yang artinya semakin tinggi *self-criticism* pada mahasiswa kedokteran maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki.

### **Pembahasan**

Berdasarkan data kategorisasi 350 mahasiswa kedokteran dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-criticism* yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran di kota Makassar rata-rata berada dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa mereka menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi dan juga merasa kecewa dengan diri sendiri saat standar yang mereka inginkan tidak terpenuhi. Kemudian mahasiswa lain yang berada dalam kategori rendah menjadikan *self-criticism* sebagai refleksi diri untuk belajar dari kesalahan dan tidak menjadikan mereka kecewa dengan diri sendiri secara berlebihan, hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Driessen, Tartwijk dan Dornan (2009) menemukan refleksi memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar mereka. Kemudian berdasarkan analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 63 subjek laki-laki dan 65 subjek perempuan dalam kategori tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kritik diri perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh McIntyre, dkk (2017) menemukan bahwa perempuan dilaporkan lebih banyak mengkritik diri sehingga menyebabkan depresi dibandingkan laki-laki.

*Self-criticism* memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental, Sampath (2019) menemukan bahwa *self-criticism* yang tinggi menyebabkan individu mengalami gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial, kecemasan umum, dan panik. Oleh karena itu mahasiswa kedokteran di kota Makassar sebaiknya untuk tidak terlalu mengkritik diri sendiri secara negatif jika hal-hal akademik tidak tercapai, karena mahasiswa kedokteran merupakan garda terdepan di bidang kesehatan yang nantinya akan menghadapi situasi sosial. Selain itu sebaiknya mahasiswa kedokteran menjadikan *self-criticism* sebagai evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan agar performa kedepannya menjadi lebih baik dalam menghadapi pasien. Berdasarkan hasil analisis deskriptif berdasarkan tingkat semester yaitu, semester 2, semester 4, semester 6, dan semester 8, secara keseluruhan termasuk dalam kategori tinggi, hal tersebut diartikan bahwa tingkat *self-criticism* mahasiswa kedokteran di kota Makassar berdasarkan semester sama rata. Hal ini didukung oleh penelitian Sampath (2019) bahwa Pendidikan kedokteran melibatkan peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan yang melibatkan kritik diri, kegagalan yang dapat menakutkan bagi mahasiswa kedokteran.

Thompson dan Zuroff (2004) *self-criticism* terbagi atas dua macam, pertama *self-criticism* komparatif yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, yaitu membandingkan diri dengan orang lain karena merasa tidak puas dengan diri sendiri. Kedua *self-criticism* yang terinternalisasi yaitu adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri, kritik diri ini bukan berfokus pada penilaian dan membandingkan diri dengan orang lain, akan tetapi berfokus pada kekurangan diri sendiri. Standar tinggi yang dimiliki individu dilihat sebagai komponen integral dari *self-criticism*. Berdasarkan analisis yang dilakukan mahasiswa kedokteran memiliki *self-criticism* komparatif dan *self-criticism* yang terinternalisasi. Mahasiswa kedokteran di kota Makassar sebaiknya untuk selalu menilai dirinya secara positif, tidak membandingkan diri dengan orang lain dan memiliki emosi yang positif agar terhindar dari *self-criticism*, hal ini dapat didukung oleh hasil studi yang dilakukan oleh Fredrickson (2001) bahwa emosi positif membangun ketahanan dengan menghilangkan efek emosi negatif, sebuah temuan yang mungkin memiliki keterkaitan penting untuk mengurangi *self-criticism*.

Berdasarkan data kategorisasi 350 mahasiswa kedokteran dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran di kota Makassar rata-rata berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mereka memiliki perhatian yang penuh pada diri sendiri saat mengalami kegagalan, kesedihan yang beres di luar kendali individu. Kemudian tidak ada yang berada di dalam kategori sangat rendah, akan tetapi terdapat beberapa responden pada kategori rendah, hal itu berarti bahwa mereka memiliki rasa mengkritik diri sendiri saat berbuat kesalahan, hal tersebut dapat dikaitkan dengan yang dikatakan oleh Neff (2009) bahwa *self-compassion* diperlukan agar individu tidak mengkritik diri saat harapan tidak terpenuhi. Selain itu hasil kategori tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran yang memiliki *self-compassion* dalam dirinya cenderung memiliki motivasi tinggi untuk memperbaiki perilaku dan meningkatkan kemampuan dalam diri. *Self-compassion* dapat membuat individu melawan pemikiran-pemikiran negatif, sehingga dapat memaklumi kekurangan dalam diri dan cenderung berpikir positif untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki (Silberstein-Tirch, 2019).

Kemudian analisis deskriptif berdasarkan usia dalam penelitian ini ditemukan bahwa usia 18-25 tahun rata-rata berada dalam kategori sedang yang artinya mereka sudah dapat menerima kondisi yang terjadi dan cukup dewasa dalam menghadapi masalah yang terjadi. Neff (2011) menyatakan bahwa faktor usia dapat mengubah integrity dalam diri individu agar dapat menerima segala kondisi yang terjadi dalam hidupnya. Bluth dan Balton (2015) juga menyatakan bahwa *self-compassion* dalam diri usia dewasa terdapat pengaruh yang cukup banyak daripada individu dengan usia dini.

Kemudian analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin, untuk jenis kelamin perempuan lebih dominan pada kategori tinggi hal ini disebabkan karena perempuan lebih memiliki tingkat empati yang tinggi. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh (Neff,2009) bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki karena dianggap memiliki rasa percaya yang tinggi, saling bergantung, dan lebih memiliki empati daripada laki-laki. Selain itu perempuan memiliki dasar *self-compassion* yang tinggi daripada laki-laki (Bluth & Blanton, 2015). Berdasarkan uraian di atas bahwa sebaiknya mahasiswa kedokteran dengan rentang usia yang telah dewasa mampu menghadapi kegagalan dan masalah dengan cukup bijak agar dapat menerima dengan lapang dada kejadian yang menimpa dalam hidup. Mahasiswa kedokteran diharapkan menyayangi diri sendiri agar kesejahteraan psikologisnya tetap terjaga dan mampu menghadapi tantangan akademik dan nantinya akan mampu menghadapi banyak pasien dengan baik.

Neff (2003) *self-compassion* sebagai empati terhadap diri sendiri di mana orang memahami rasa sakit mereka sendiri dan memiliki keinginan untuk mengurangi rasa sakit ini dengan tidak menilai diri mereka sendiri secara negatif saat menghadapi kekurangan diri sendiri. Individu yang memiliki *self-compassion* yang baik akan memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan. Mereka menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia biasa, dan mereka melakukan sesuatu tanpa adanya pemikiran kritis diri dan emosi negatif.

Neff (2003) *self-compassion* adalah hubungan yang sehat dengan diri sendiri. Semakin banyak penelitian dikaitkan dengan kesehatan psikologis. Tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi telah dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih besar, kecerdasan emosional, keterhubungan sosial, dan tujuan penguasaan, serta kritik diri yang lebih sedikit, depresi, kecemasan, perenungan, penekanan pikiran, perfeksionisme, tujuan kinerja, dan perilaku makan yang tidak teratur (Adams & Leary, 2007; Neff, 2003a; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2004; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran yang memiliki penilaian diri yang negatif akan mengkritik dirinya secara berlebihan dan menganggap jika orang lain lebih baik daripada dirinya, untuk mengurangi *self-criticism* pada mahasiswa kedokteran dibutuhkan hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan emosi yang positif yaitu tidak terlalu menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan sehingga tidak berdampak pada kondisi psikologis. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan *self-criticism* untuk meningkatkan *self-compassion* dan berusaha mengurangi *self-criticism*.

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar *self-criticism* pada mahasiswa kedokteran di kota Makassar berada dalam kategori tinggi, yaitu 148 dari 350 mahasiswa kedokteran atau setara dengan 42.3%. Sedangkan untuk variabel *self-compassion* sebagian besar *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran di kota Makassar berada dalam kategori sedang, yaitu 195 dari 350 mahasiswa kedokteran atau setara dengan 55.7%. 3. Hasil analisis hubungan *self-criticism* dengan *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran di kota Makassar menunjukkan nilai signifikansi *P-value* sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai *Pearson's* sebesar -0.263, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *self-criticism* dengan *self-compassion* diterima. Semakin tinggi *self-criticism* yang dimiliki mahasiswa kedokteran maka semakin rendah *self-compassion*, begitupun sebaliknya. Namun, hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting *self-compassionate* attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1120–1144.
- Allen, A. B., & Leary, M. (2010). *Self-compassion*, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 107-118.
- Alzahem, A. M., Molen, Alaujan, & Schmidt. (2011). Stress amongst dental students: a systematic review. *European Journal of Dental Education*, 8-18.

- Bamuhair, S., Al Farhan, A., Althubaiti, A., Agha, S., Rahman, S., & Ibrahim, N. (2015). Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *Journal of Biomedical Education*, 1-8.
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical and research perspectives*. Washington: American Psychological Association.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 219-230.
- Driessen, E., Tartwijk, J. V., & Dornan, T. (2008). The self-critical doctor: helping students become more reflective. *BMJ*, 827-336.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 218-226.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*, 195-214.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 31-50.
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison of Self-criticism in Obsessive-Compulsive, Major Depression Patients and Normal People. *Journal of Health Research*, 1-5.
- Heffernan, M., Griffin, M. Q., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 366-373.
- Kannan, D., & Levitt, H. (2013). A Review of Client Self-criticism in Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 166-178.
- Kotera, Y., & Maughan, G. (2020). Mental Health of Irish Students: Self-criticism as A Complete Mediator in Mental Health Attitudes and Caregiver Identity. *Journal of Concurrent Disorders*, 1-27.
- Leary, M., Tate, E., & Adams, C. (2007). Self-compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 887-904.
- Loxterkamp, D. (2013). What Do You Expect From a Doctor? Six Habits for Healthier Patient Encounters. *Annals Journal Club selection*, 1-3.
- McIntyre, R., Smith, P., & Rimes, K. (2017). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: a systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 1-39.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 211-214.
- Neff, K. D. (2011). *Why Self-compassion?* United Kingdom: Yellowkitebooks.
- Neff, K. D. (2012). *The Science of self-compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds). New York: Guilford Press.
- Neff, K., & Vonk. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 23-50.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejithirath, K. (2004). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 263-287.
- Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 908-916.
- Quynh, H. N., Tanasugarn, C., Kengganpanich, M., Lapvongwatana, P., Long, & Thanh Truc. (2020). Mental Well-being, and Coping Strategies during Stress for Preclinical Medical Students in Vietnam. *Journal of Population and Social Studies*, 116-129.
- Rodrigues, P., Nicoula, F., Norte, M., Zorzal, Botelho, & Machado. (2023). Preclinical dental students self-assessment of an improved operative dentistry virtual reality simulator with haptic feedback. *Scientific Reports*.
- Rose, A. V., & Rimes, K. (2018). Self-criticism self-report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2018)*, 1-40.
- Sampath, H. (2019). Is Excessive Self-criticism and Inadequate Self-compassion Hurting the Well-being of Future Doctors. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 2385-2388.



- Satyani, I. A. (2019). "Keberfungsian Keluarga Sebagai Prediktor Terhadap *Self-compassion* Pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin", *Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar*.
- Shahar, G. (2015). *Erosion The e Psychopathology of Self-criticism*. New York: Oxford University Press.
- Silberstein-Tirch, L. R. (2019). *How to be nice to yourself: the everyday guide to self-compassion: Effective strategies to increase self-love and acceptance*. California: Althea press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarmizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F., & Retno, A. (2019). *Self-criticism Scale*. *1st t International Seminar STEMEIF (Science, Technology, Engineering and Mathematics Learning International Forum)*, 89-94.
- Thompson, R., & Zurof, D. C. (2004). The Levels of *Self-criticism Scale*: comparative *self-criticism* and internalized *self-criticism*. *Personality and Individual Differences*, 419–430.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JIK*, 107-113.