

Kritik Diri dan Meyakinkan Diri pada Mahasiswa: Peran Dukungan Sosial dan Lama Masa Studi

Feri Andriadi¹, Kurniati Zainuddin², Irdianti³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

E-mail: fer163654@gmail.com¹, kurniati.zainuddin@unm.ac.id², irdiantipsi@unm.ac.id³

Article History:

Received: 05 Juli 2026

Revised: 17 Juli 2026

Accepted: 23 Juli 2026

Keywords: Kritik Diri, Meyakinkan Diri, Dukungan Sosial, Lama Masa Studi.

Abstract: Kritik diri merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi diri secara negatif berdasarkan standar personal yang tinggi. Pada mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini kerap muncul seiring meningkatnya tuntutan akademik selama penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan lama masa studi terhadap kritik diri mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini melibatkan 420 mahasiswa aktif semester 7–14 Universitas Negeri Makassar yang sedang menyusun skripsi, dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Forms of Self-Criticism/Attacking & Self-Reassuring Scale* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi logistik ordinal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap kritik diri dan terhadap meyakinkan diri. Sebaliknya, lama masa studi tidak berpengaruh signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial tetap berperan dalam menurunkan kecenderungan kritik diri mahasiswa, namun pada saat yang sama berkaitan dengan penurunan kemampuan meyakinkan diri, sementara lama masa studi tidak memiliki pengaruh secara langsung. Hasil ini mendorong perlunya program pendampingan mahasiswa akhir yang tidak hanya memperkuat dukungan sosial, tetapi juga melatih meyakinkan diri agar mahasiswa mampu mengelola kritik diri secara mandiri saat menghadapi tekanan akademik.

PENDAHULUAN

Lingkungan akademik merupakan salah satu konteks penting yang membentuk perkembangan pribadi mahasiswa. Di dalamnya, mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan rekan sejawat, tetapi juga terus-menerus dievaluasi berdasarkan pencapaian akademik. Universitas kerap menekankan keunggulan akademis dan mendorong perilaku kompetitif sehingga menciptakan lingkungan dengan standar tinggi (Henning dkk., 1998). Lingkungan seperti ini pada gilirannya mendorong mahasiswa menetapkan standar personal yang tinggi dan menjadi lebih kritis terhadap diri sendiri (Warrington & Younger, 2006). Penelitian Vanea dan Ghizdareanu (2012) menunjukkan bahwa semakin tinggi standar yang ditetapkan mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka melakukan kritik diri.

Tekanan ini semakin terasa pada mahasiswa tingkat akhir, terutama selama proses penyelesaian studi. Di tahap ini, mereka tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akhir skripsi, tetapi juga kerap dihadapkan pada ekspektasi diri, keluarga, dan lingkungan untuk lulus tepat waktu. Tekanan yang muncul terus-menerus, terutama ketika mahasiswa mulai merasa tidak mampu memenuhi standar atau harapan tertentu, dapat mendorong kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri (Gilbert dkk., 2004; Higgins, 1987). Penelitian terkini juga menegaskan bahwa kritik diri cenderung lebih menonjol pada masa stress dan tekanan pekerjaan (Souza dkk., 2024; He & Mu, 2025). Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir dan menghadapi berbagai tuntutan sosial-akademik yang kerap menyebabkan stres akan lebih rentan untuk menjadi kritis pada diri sendiri. Data awal yang dikumpulkan dari 36 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa 56% partisipan mengaku sering melakukan kritik diri yang dipicu oleh tuntutan diri sendiri dan orang tua, tekanan lingkungan akademik, serta rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Sebanyak 60% partisipan juga merasa tidak mendapat dukungan yang memadai dari orang-orang di sekitar. Data ini mengindikasikan bahwa kritik diri dan minimnya dukungan sosial merupakan persoalan yang relevan pada populasi ini. Selain itu, temuan Andiany dan Khairun (2024) semakin memperjelas kondisi tersebut dengan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengevaluasi diri secara negatif ketika menghadapi kegagalan.

Kritik diri adalah kecenderungan individu mengevaluasi diri secara negatif saat menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan (Gilbert dkk., 2004). Pada intensitas tertentu, kritik diri dapat berfungsi sebagai alat refleksi. Namun, ketika dilakukan secara keras dan terus-menerus, kritik diri dapat berubah menjadi mekanisme maladaptif yang memengaruhi kesehatan mental. Kotera dan Maughan (2020) menegaskan bahwa kritik diri yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, dan stres psikologis. Putri dan Swandi (2024) bahkan menyebutkan bahwa kritik diri yang tidak terkelola dapat mendorong perilaku menyakiti diri hingga bunuh diri. Beberapa kasus dilaporkan oleh media lokal, dua mahasiswa ditemukan meninggal dunia di kamar kos dengan surat wasiat yang berisi permintaan maaf karena merasa telah mempermalukan orang tua (Aco, 2023). Kasus lain menimpa seorang mahasiswa berinisial ST yang meninggalkan rumah setelah gagal ujian dan menuliskan pesan "tiga tahun hidup saya telah terbuang sia-sia" (Puspitarini, 2014). Kasus-kasus ini memperlihatkan bahwa kritik diri yang tidak terkendali dapat berakhir fatal, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhinya. Ramadani dkk. (2022) mengemukakan bahwa pada mahasiswa kritik diri sering kali meningkat terutama saat mereka menghadapi situasi sulit, seperti kegagalan akademik dan konflik interpersonal.

Salah satu faktor yang diduga dapat menekan kritik diri adalah dukungan sosial. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa kehadiran dukungan sosial bekerja sebagai penyangga psikologis yang membantu individu memaknai tekanan secara lebih adaptif. Mahasiswa yang merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya cenderung tidak menafsirkan kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan diri, melainkan sebagai situasi yang masih dapat diatasi. Penelitian Li dkk. (2023) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa individu yang menerima lebih banyak dukungan sosial memiliki evaluasi diri yang lebih positif dan tingkat kritik diri yang lebih rendah. Namun, dinamika ini tidak selalu sederhana. Individu dengan kritik diri yang tinggi justru rentan menarik diri dari interaksi sosial dan bersikap dingin terhadap lingkungan, sehingga dukungan sosial yang sebenarnya tersedia menjadi sulit mereka akses (Dinger dkk., 2015). Temuan Altiany (2019) di Indonesia bahkan tidak menemukan pengaruh signifikan dukungan keluarga, teman, dan orang terdekat terhadap kritik diri. Inkonsistensi ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kritik diri perlu diuji kembali, khususnya pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang

.....

berada dalam kondisi rentan mengevaluasi diri secara negatif saat mengalami kegagalan, terutama dalam menyelesaikan studi tepat waktu.

Selain faktor sosial, lama masa studi juga patut dicermati sebagai pemicu kritik diri. Lama masa studi adalah waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan pada program studinya (Daga & Suryowati, 2017). Ketika masa studi melampaui batas yang dianggap wajar, mahasiswa dapat merasakan jurang antara kondisi nyata yang dijalani dengan standar ideal yang diharapkan, baik oleh dirinya sendiri maupun oleh keluarga. Higgins (1987) menjelaskan bahwa semakin lebar jarak antara kondisi aktual dan standar ideal, semakin besar kecenderungan individu mengarahkan evaluasi negatif ke dalam dirinya sendiri. Individu yang memiliki orientasi tinggi pada pencapaian, sangat rentan menafsirkan kegagalan akademik sebagai bukti ketidakmampuan pribadi (Blatt & Zuroff, 1992; Mongrain, 1998). Dalam kondisi seperti ini, masa studi yang panjang bukan lagi dilihat sebagai hambatan situasional yang bisa dijelaskan secara objektif, melainkan sebagai cerminan kegagalan diri yang memperkuat kritik diri. Penelitian Sirois dan Molnar (2017) serta Hammen dkk. (1985) telah menunjukkan bahwa kegagalan terkait prestasi memiliki kaitan erat dengan kritik diri yang tinggi.

Meskipun studi tentang dukungan sosial dan kegagalan prestasi telah banyak dilakukan, sebagian besar dilakukan dalam konteks budaya Barat, sehingga belum tentu menggambarkan dinamika yang sama pada mahasiswa Indonesia yang berada dalam budaya kolektivistik dengan tekanan sosial yang khas dari keluarga dan lingkungan. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara simultan menguji kontribusi dukungan sosial dan lama masa studi terhadap kritik diri pada mahasiswa tingkat akhir. Kesenjangan inilah yang mendasari penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan lama masa studi terhadap kritik diri mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Makassar. Diduga dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap kritik diri, sementara lama masa studi berpengaruh positif, dan keduanya secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kritik diri. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan yang tidak hanya berfokus pada penguatan dukungan sosial, tetapi juga melatih mahasiswa agar mampu mengevaluasi diri secara lebih adaptif saat menghadapi tekanan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan menguji pengaruh dukungan sosial dan lama masa studi terhadap kritik diri mahasiswa tingkat akhir. Kritik diri didefinisikan sebagai kecenderungan mengevaluasi diri secara negatif berdasarkan standar personal yang tinggi, yang diukur melalui dimensi *Inadequate Self* dan *Hated Self*, serta dilengkapi *Reassured Self*. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan emosional dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap penting. Lama masa studi didefinisikan sebagai rentang waktu menempuh pendidikan dalam satu program studi, yang dikategorikan menjadi dua, yaitu masa studi optimal tepat waktu (≤ 8 semester) dan masa studi terlambat (> 8 semester).

Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Makassar dengan populasi mahasiswa aktif semester 7–14 yang sedang menyusun skripsi. Sampel sebanyak 420 mahasiswa dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Alat ukur terdiri dari skala kritik diri yang dimodifikasi dari Forms of Self-Criticism/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS) (Gilbert dkk., 2004) dan skala dukungan sosial yang diadaptasi dari Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (Zimet dkk., 1988). FSCRS setelah validasi isi oleh empat *subject matter experts* dan uji coba pada 120 responden menghasilkan 20 item valid ($\alpha = 0,815-0,914$). CFA mengonfirmasi

model dua faktor (*Self-Criticism* dan *Self-Reassurance*) dengan nilai fit yang baik. MSPSS menghasilkan 12 item valid ($\alpha = 0,870-0,902$), dengan model tiga faktor yang fit berdasarkan CFA. Data dikumpulkan secara luring dan daring dengan persetujuan terlebih dahulu (*informed consent*). Uji hipotesis menggunakan regresi logistik ordinal ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Skor Kritik Diri Mahasiswa Tingkat Akhir

Mean	SD	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
40,74	9,113	Rendah	≤ 30	42	10%
		Sedang	31–48	305	72,6%
		Tinggi	≥ 49	73	17,4%
Total				420	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (72,6%) memiliki tingkat kritik diri dalam kategori sedang, sementara 17,4% berada pada kategori tinggi. Ini mengindikasikan bahwa kecenderungan kritik diri cukup umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi

Tabel 2. Statistik Deskriptif Dimensi FSCRS

Aspek	Min	Max	Mean	SD
<i>Inadequate Self</i>	13	45	30,67	6,051
<i>Hated Self</i>	5	25	10,07	4,226
<i>Reassured Self</i>	6	22	12,84	3,192

Tabel 2 menyajikan sebaran skor pada ketiga dimensi FSCRS. Dimensi *Inadequate Self* (IS) memiliki nilai mean 30,67, lebih tinggi dari *Hate Self* (HS) 10,07, menunjukkan bahwa bentuk kritik diri yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir cenderung berkaitan dengan perasaan tidak memadai atau kurang mampu, dibandingkan dengan munculnya kebencian yang kuat terhadap diri sendiri. Sementara itu, nilai rata-rata pada dimensi *Reassured Self* (RS) yang memiliki skor yang lebih tinggi dari HS mengindikasikan bahwa meski ada kecenderungan untuk mengkritik diri di situasi yang menekan, mahasiswa tingkat akhir masih memiliki kapasitas untuk bersikap hangat dan mendukung diri sendiri.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir

Mean	SD	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
45,44	7,549	Rendah	≤ 36	52	12,4%
		Sedang	37–51	287	68,3%
		Tinggi	≥ 52	81	19,3%
Total				420	100%

Tabel 3. Menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (68,3%) merasakan dukungan sosial dalam kategori sedang. Hanya 19,3% yang merasakan dukungan tinggi. Ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat tersedia, namun belum optimal dirasakan oleh mayoritas mahasiswa.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Dimensi MSPSS

Aspek	Min	Max	Mean	SD
<i>Family</i>	4	20	15,93	3,204
<i>Friends</i>	4	20	14,46	3,171
<i>Significant other</i>	4	20	15,06	3,071

Dari ketiga sumber dukungan sosial, dukungan dari keluarga memiliki rata-rata tertinggi (15,93), diikuti oleh pasangan/orang terdekat (15,06), dan teman (14,46). Ini menunjukkan bahwa keluarga masih menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik.

Tabel 5. Kategorisasi Lama Masa Studi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tepat Waktu	≤ 8	286	68,1%
Terlambat	> 8	134	31,9%
Total		420	100 %

Sebanyak 68,1% mahasiswa berada pada masa studi optimal atau tepat waktu (≤ 8 semester), sementara 31,9% tergolong terlambat. Meskipun proporsi mahasiswa yang terlambat lebih kecil, jumlahnya cukup signifikan (134 orang) sehingga layak dianalisis pengaruhnya terhadap kritik diri.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Prediktor	Dimensi FSCRS	Parsial		Simultan	
		β	p	Nagelkerke R^2	p
Dukungan Sosial	Kritik Diri (IS+HS)	-0,036	0,012	0,029	0,008
Lama Masa Studi		0,378	0,111		
Dukungan Sosial	<i>Self-Reassurance</i> (RS)	-0,077	0,001	0,080	0,001
Lama Masa Studi		-0,186	0,425		

Tabel 6 menyajikan hasil uji hipotesis. Ditemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap kritik diri ($\beta = -0,036$, $p = 0,012$) dan juga terhadap *self-reassurance* ($\beta = -0,077$, $p = 0,001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah kecenderungan kritik diri, namun sayangnya kemampuan meyakinkan diri juga ikut menurun. Sementara itu, lama masa studi tidak berpengaruh signifikan terhadap kritik diri maupun *self-reassurance* ($p > 0,05$). Kontribusi simultan kedua variabel prediktor tergolong kecil (Nagelkerke $R^2 = 0,029$ untuk kritik diri; 0,080 untuk *self-reassurance*).

Pembahasan

Pengaruh Dukungan Sosial dan Lama Masa Studi Terhadap Kritik Diri

Analisis regresi ordinal digunakan untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan lama masa studi terhadap probabilitas mahasiswa berada pada kategori kritik diri yang lebih tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kritik diri mahasiswa tingkat akhir ($p = 0,008 < 0,05$), dengan nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,029. Rendahnya nilai R^2 (2,9%) mengindikasikan bahwa model hanya mampu menjelaskan sebagian kecil variasi kritik diri, sementara 97,1% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Meskipun kontribusi model tergolong kecil, signifikansi simultannya mengonfirmasi bahwa kombinasi faktor situasional akademik (lama masa studi) dan sumber daya

psikososial (dukungan sosial) secara bersama-sama tetap berperan dalam dinamika kritik diri mahasiswa. Sesuai dengan *stress-buffering hypothesis* (Cohen & Wills, 1985), efek protektif dukungan sosial sering kali paling jelas terlihat ketika individu berada dalam konteks yang menuntut, seperti tekanan dalam penyelesaian studi.

Secara parsial, dukungan sosial yang memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kritik diri ($\beta = -0,036$; $p = 0,012$). Nilai odds ratio $\exp(-0,036) = 0,965$ berarti setiap kenaikan 1 poin skor dukungan sosial menurunkan kemungkinan (odds) mahasiswa berada pada kategori kritik diri yang lebih tinggi sebesar 3,5% ($1 - 0,965 = 0,035$). Hal ini menegaskan bahwa dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, persepsi terhadap dukungan dari lingkungan sekitar memiliki dampak langsung terhadap intensitas kritik diri. Hubungan negatif antara dukungan sosial dan kritik diri menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa didukung cenderung tidak terlalu keras mengevaluasi diri saat menghadapi kesulitan akademik. Li dkk. (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan penilaian diri negatif seperti keyakinan bahwa diri telah gagal atau mengecewakan orang lain. Dengan demikian mahasiswa yang menerima dukungan sosial cenderung memperoleh perspektif alternatif ketika menghadapi kesulitan akademik.

Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Jeon dkk. (2016) mengonfirmasi peran dukungan sosial sebagai prediktor signifikan dalam menurunkan perilaku kritik diri pada mahasiswa Korea. Dunkley dkk. (2003) juga menemukan bahwa rendahnya persepsi terhadap dukungan sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan kritik diri pada individu dengan perfeksionisme yang bersifat *self-critical*. Lebih lanjut Llosa dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan kritik diri pada individu yang berada dalam kondisi kemiskinan. Meskipun demikian, berbeda dengan hasil Altiany (2019) yang tidak menemukan pengaruh signifikan dimensi dukungan sosial pada populasi mahasiswa umum. Hal ini menegaskan bahwa tampaknya efek protektif dukungan sosial terhadap kritik diri menjadi lebih kuat ketika individu berada pada situasi yang menekan, seperti mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan penyelesaian studi, ekspektasi diri, keluarga dan lingkungan sosial.

Tidak signifikannya lama masa studi terhadap kritik diri merupakan temuan penting yang perlu diinterpretasi secara cermat. Secara administratif, mahasiswa yang terlambat (> 8 semester) dianggap menghadapi risiko psikologis lebih tinggi. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi studi itu sendiri, tanpa mempertimbangkan makna subjektif yang dilekatkan mahasiswa padanya, tidak cukup untuk memicu peningkatan kritik diri. Oleh karena itu, lama masa studi yang dioperasionalkan secara dikotomis (tepat waktu vs. terlambat) gagal menangkap variasi psikologis yang penting. Tanpa informasi persepsi subjektif terhadap keterlambatan, efek psikologis dari lama studi menjadi sulit terdeteksi. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir telah melalui proses adaptasi psikologis yang panjang. Penelitian Vanea dan Ghizdareanu (2012) menunjukkan bahwa kritik diri paling tinggi justru terjadi pada mahasiswa perempuan tahun pertama, yang masih dalam masa transisi. Seiring waktu, mahasiswa dapat mengembangkan strategi coping, regulasi emosi, dan *self-compassion* yang lebih matang (Zuroff dkk., 2015). Pada semester 7–14, perbedaan durasi studi tidak lagi menjadi faktor yang relevan. Selain itu, keterlambatan studi juga sering kali disebabkan oleh faktor eksternal di luar kendali mahasiswa, seperti keterbatasan finansial, tanggung jawab keluarga, atau hambatan birokrasi (Ortagus dkk., 2021). Dalam kondisi ini, mahasiswa dapat mengatribusi keterlambatan pada faktor eksternal, bukan pada kekurangan diri.

Analisis Terhadap Dimensi *Reassured Self*

Selain menguji kritik diri (dimensi *Inadequate Self* dan *Hated Self*), penelitian ini juga menganalisis dimensi *Reassured Self*, yaitu kemampuan individu merespons kegagalan atau kesulitan dengan sikap yang lebih hangat, menenangkan, dan mendukung diri sendiri (Gilbert dkk.,

2004). Hasil regresi ordinal menunjukkan bahwa secara simultan dukungan sosial dan lama masa studi berpengaruh signifikan terhadap *Reassured Self* ($p = 0,001$) dengan Nagelkerke $R^2 = 0,080$. Artinya, kedua variabel bersama-sama menjelaskan 8% variasi kemampuan mahasiswa untuk menenangkan diri. Namun, secara parsial kembali hanya dukungan sosial yang berpengaruh signifikan ($\beta = -0,077$; $p = 0,001$), sedangkan lama masa studi tidak signifikan ($\beta = -0,186$; $p = 0,425$). Menariknya, arah hubungan dukungan sosial dengan *Reassured Self* adalah negatif. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir, semakin rendah kemampuan mereka melakukan penenangan diri secara mandiri.

Temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri internal tidak selalu linier. Mengacu pada *Social Baseline Theory* (Coan & Sbarra, 2015), manusia secara alami mengandalkan keberadaan orang lain sebagai sumber daya utama dalam menghadapi stres. Ketika dukungan sosial tersedia secara konsisten, individu cenderung menggunakan regulasi eksternal (mencari bantuan orang lain) sebagai strategi utama untuk mencapai ketenangan emosional daripada mengembangkan sistem penenangan internalnya sendiri. Akibatnya, kapasitas internal untuk menenangkan diri sendiri menjadi kurang terlatih. Mahasiswa yang terlalu mengandalkan dukungan sosial menjadi pasif dalam mencoba menenangkan diri sendiri secara mandiri setiap kali dihadapkan pada situasi yang menekan, karena merasa selalu ada orang lain yang dapat diandalkan.

Selain itu, penelitian Bolger dan Amarel (2007) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan berlebihan atau tidak tepat, misalnya terasa mengontrol atau menghakimi, justru dapat memicu reaksi negatif seperti perasaan tidak kompeten atau tekanan tambahan. dalam kondisi seperti ini, alih-alih menenangkan, dukungan sosial dapat mengaktifkan sistem ancaman (*threat system*) yang justru melemahkan inisiatif individu untuk menenangkan diri secara mandiri (Gilbert, 2009). Dengan demikian, meskipun dukungan sosial efektif menurunkan kritik diri, ia tidak selalu memperkuat, bahkan dapat mengurangi kapasitas *self-reassurance* jika mahasiswa terlalu bergantung pada bantuan eksternal.

Namun, penting untuk tidak menyimpulkan bahwa dukungan sosial akan selalu berdampak negatif terhadap *Reassured Self*. Penelitian Hermanto dkk., (2017) menunjukkan bahwa kombinasi antara kemampuan menerima dukungan (*care-seeking*) dan memberikan dukungan kepada orang lain (*caregiving*) justru memprediksi *Reassured Self* yang lebih tinggi. Hal ini berarti, kualitas dan keseimbangan dukungan sosial memberikan efek lebih besar pada peningkatan *Reassured Self*, dari pada sekedar kuantitasnya.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil regresi ordinal menunjukkan bahwa dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, persepsi terhadap dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap kritik diri dibandingkan lama masa studi. Dukungan sosial secara signifikan menurunkan kecenderungan kritik diri, namun di sisi lain berkaitan dengan penurunan kemampuan meyakinkan diri secara mandiri. Sementara itu, lama masa studi (tepat waktu vs. terlambat) tidak terbukti sebagai faktor psikologis utama yang memengaruhi kritik diri maupun *self-reassurance*. Temuan ini menyoroti kompleksitas hubungan antara dukungan eksternal dan regulasi diri internal, serta menekankan perlunya program pendampingan yang tidak hanya memperkuat dukungan sosial tetapi juga melatih keterampilan *self-reassurance* agar mahasiswa mampu mengelola kritik diri secara mandiri.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk: (1) mengukur lama masa studi secara kontinu dan menangkap persepsi subjektif mahasiswa terhadap keterlambatan, (2) membedakan kualitas dukungan sosial (hangat vs. mengontrol; berlebihan vs. proporsional), (3) menggunakan desain

.....

longitudinal untuk menguji perubahan kritik diri dan *self-reassurance* sepanjang perjalanan studi, serta (4) menguji efektivitas intervensi *self-reassurance* dalam desain eksperimental. Selain itu, karena kontribusi model yang kecil, penelitian mendatang perlu memasukkan variabel lain seperti *self-compassion*, perfeksionisme, dan riwayat pola asuh orang tua

DAFTAR REFERENSI

- Aco, H. (2023). *Isi surat wasiat sepasang mahasiswa yang diduga akhiri hidup di kamar kosan Makassar*. Tribunnews.com. <https://www.tribunnews.com/regional/2023/11/17/isi-surat-wasiat-sepasang-mahasiswa-yang-diduga-akhiri-hidup-di-kamar-kosan-makassar>
- Altiany, N. (2019). *Pengaruh konsep diri, dukungan sosial dan rasa syukur terhadap self-criticism mahasiswa fase remaja akhir (Skripsi)* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48776>
- Andiany, H., & Khairun, D. (2024). Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FKIP UNTIRTA. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2194>
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527–562. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-O)
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 458–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.458>
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87–91. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.021>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Daga, E. K. N., & Suryowati, K. (2017). Penerapan metode regresi logistik ordinal dan regresi probit ordinal untuk mengestimasi probabilitas lama masa studi mahasiswa IST AKPRIND Yogyakarta. *Jurnal Statistika Industri dan Komputasi*, 2(2), 104–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.34151/statistika.v2i02.1087>
- Dinger, U., Barrett, M. S., Zimmermann, J., Schauenburg, H., Wright, A. G. C., Renner, F., Zilcha-Mano, S., & Barber, J. P. (2015). Interpersonal problems, dependency, and self-criticism in major depressive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(1), 93–104. <https://doi.org/10.1002/jclp.22120>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- 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>
- Hammen, C., Marks, T., Mayol, A., & DeMayo, R. (1985). Depressive self-schemas, life stress, and vulnerability to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 94(3), 308–319. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.94.3.308>
- He, A., & Mu, W. (2025). Under the shadow of age: a moderated mediation model of academic stress, burnout, self-criticism, and depression among Chinese PhD students. *Higher Education*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01539-4>
- Henning, K., Ey, S., & Shaw, D. (1998). Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Medical*

- Education*, 32(5), 456–464. <https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.1998.00234.x>
- Hermanto, N., Zuroff, D. C., Kelly, A. C., & Leybman, M. J. (2017). Receiving support, giving support, and self-reassurance: A daily diary test of social mentality theory. *Personality and Individual Differences*, 107, 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.013>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- 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*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.54127/BHNM9453>
- Li, G., Li, Y., Lam, A. I. F., Tang, W., Seedat, S., Barbui, C., Papola, D., Panter-Brick, C., Waerden, J. van der, Bryant, R., Mittendorfer-Rutz, E., Gémes, K., Purba, F. D., Setyowibowo, H., Pinucci, I., Palantza, C., Acarturk, C., Kurt, G., Tarsitani, L., ... Hall, B. J. (2023). Understanding the protective effect of social support on depression symptomatology from a longitudinal network perspective. *BMJ Mental Health*, 26(1), e300802. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300802>
- Llosa, J. A., Agulló-Tomás, E., Menéndez-Espina, S., Rivero-Díaz, M. L., & Iglesias-Martínez, E. (2022). Self-criticism in in-work poverty: The mediating role of social support in the era of flexibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 609. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010609>
- Mongrain, M. (1998). Parental representations and support-seeking behaviors related to dependency and self-criticism. *Journal of Personality*, 66(2), 151–173. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00007>
- Ortagus, J. C., Skinner, B. T., & Tanner, M. J. (2021). Investigating why academically successful community college students leave college without a degree. *AERA Open*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/23328584211065724>
- Puspitarini, M. (2014). *Enggak lulus ujian, mahasiswa ini kabur dari rumah*. okezone.news. <https://news.okezone.com/read/2014/08/10/373/1022205/enggak-lulus-ujian-mahasiswa-ini-kabur-dari-rumah>
- Putri, P. J. L. T. K., & Swandi, N. L. I. D. (2024). Literature review : Kontribusi kritik diri terhadap kondisi psikologis remaja. *Journal Of Social Science Research*, 4, 9348–9360. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12860>
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran kritik diri (self-criticism) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 185. <https://doi.org/10.29210/176700>
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2017). Perfectionistic strivings and concerns are differentially associated with self-rated health beyond negative affect. *Journal of Research in Personality*, 70, 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.06.003>
- Souza, F. L. X., de Sousa Rodrigues, W., & Teodoro, M. L. M. (2024). Self-criticism and fear of self-compassion: associations with work engagement and burnout. *Current Psychology*, 43(47), 36001–36013. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07078-y>
- Vanea, M., & Ghizdareanu, E. (2012). High standards and self-criticism in university environment –gender, age and learning context differences. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 895–899. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.251>
- Warrington, M., & Younger, M. (2006). *Raising Boys' Achievement In Primary Schools: Towards a holistic approach*. Open University Press.

<https://books.google.co.id/books?id=WknVxKoDDbQC>

- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zuroff, D. C., Sadikaj, G., Kelly, A. C., & Leybman, M. J. (2015). Conceptualizing and measuring self-criticism as both a personality trait and a personality state. *Journal of Personality Assessment*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1044604>
-