

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN SELF-CRITICISM PADA DEWASA AWAL YANG TERPAPAR KONTEN PRESTASI DI MEDIA SOSIAL

Maryam Zahra¹, Raja Oloan Tumanggor²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : ¹maryam.705220307@stu.untar.ac.id, ²rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The rapid growth of social media in the digital era has led emerging adults to be increasingly exposed to achievement-oriented content, including academic accomplishments, career success, and personal achievements. Such exposure frequently elicits upward social comparison, which may, in turn, intensify tendencies toward self-criticism. However, self-compassion is widely regarded as a protective factor that can mitigate these negative effects. Therefore, this study aimed to examine the relationship between self-compassion and self-criticism among emerging adults who are exposed to achievement-related content on social media. The participants consisted of 189 individuals aged 18–29 years who actively use social media and have previously encountered achievement-related content. Data were collected online using the Self-Compassion Scale (SCS) and the Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS). Subsequently, data analysis was conducted using Spearman's correlation. The results revealed a strong and significant negative relationship between self-compassion and self-criticism ($\rho = -0.600$, $p < .001$). In other words, higher levels of self-compassion were associated with lower tendencies toward self-criticism. Overall, these findings underscore the crucial role of self-compassion as an important protective factor against the negative psychological impacts of exposure to achievement-related content on social media. Accordingly, this study is expected to serve as a foundation for the development of interventions aimed at enhancing self-compassion in order to strengthen the mental health of emerging adults in the digital era.

Keywords: Self-compassion, Self-criticism, Emerging Adulthood, Social Media, Achievement-Related Content

ABSTRAK

Perkembangan media sosial di era digital membuat individu dewasa awal semakin sering terpapar konten prestasi seperti pencapaian akademik, karir, maupun pencapaian personal. Paparan ini kerap memicu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yang dapat meningkatkan kecenderungan kritik diri (*self-criticism*). *Self-compassion* diyakini berperan sebagai faktor protektif yang mampu meredam dampak negatif tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *self-criticism* pada dewasa awal yang terpapar konten prestasi di media sosial. Partisipan terdiri dari 189 individu

berusia 18–29 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan pernah melihat konten prestasi. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale* (FSCRS). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *self-criticism* ($\rho = -0.600$, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan kritik diri. Temuan ini menegaskan peran *self-compassion* sebagai pelindung penting terhadap dampak psikologis negatif dari paparan konten prestasi pada media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* untuk memperkuat kesehatan mental dewasa awal di era digital.

Kata Kunci: *Self-compassion, Self-criticism, Dewasa Awal, Media Sosial, Konten Prestasi*

A. Pendahuluan

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Perkembangan teknologi dan akses internet yang semakin mudah membuat berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan X tidak hanya sebagai sarana hiburan, melainkan juga alat utama untuk berkomunikasi dan berinteraksi sosial (Sesva et al., 2022). Menurut Data Reportal (2025), terdapat 143 juta pengguna media sosial di Indonesia, sebagian besar usia 18–29 tahun sebagai dewasa awal kelompok yang paling aktif terhadap konten digital.

Kehadiran media sosial dalam keseharian dewasa awal semakin meluas karena berbagai aktivitas kini dapat dilakukan secara digital, mulai

dari mencari informasi, bersosialisasi, hingga membangun identitas diri secara daring. Media sosial tidak lagi berfungsi sebagai platform pasif, tetapi menjadi ruang aktif bagi individu untuk mengeksplorasi, menampilkan, dan mengelola citra diri. Hal ini sejalan dengan penjelasan Dwistia et al. (2022) yang menyatakan bahwa media sosial berperan sebagai arena pembentukan identitas, di mana individu secara sadar membangun representasi diri melalui konten yang mereka bagikan.

Dalam konteks media sosial, individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan pencapaian, penampilan, atau status sosial dengan orang lain. Paparan terhadap unggahan bertema prestasi, seperti pencapaian akademik, karier, dan

gaya hidup ideal, dapat memicu *upward social comparison*, yaitu kecenderungan untuk membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih sukses atau lebih unggul. Proses ini kerap menimbulkan perasaan tidak cukup baik, kecemasan terhadap pencapaian, hingga peningkatan *self-criticism* Tian et al. (2025)

Fenomena ini sejalan dengan hasil meta-analisis oleh Finserås et al. (2024) yang menunjukkan bahwa paparan terhadap unggahan orang lain di media sosial berkorelasi positif dengan peningkatan *self-criticism*, khususnya pada individu dewasa awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas melihat konten kehidupan atau pencapaian orang lain dapat memicu evaluasi diri negatif dan perbandingan sosial yang tidak adaptif.

Sejalan dengan hal tersebut, Nor et al. (2025) menemukan bahwa perbandingan sosial serta penyajian diri yang disusun secara selektif di media sosial dapat meningkatkan kecemasan terhadap penampilan dan memperkuat kecenderungan *self-criticism*. Paparan terhadap konten yang menampilkan standar ideal secara terus-menerus mendorong

individu untuk melakukan evaluasi diri yang lebih ketat dan sering kali tidak realistik. Pada dewasa awal, kondisi ini berpotensi memperkuat perasaan tidak cukup baik serta kecenderungan menyalahkan diri ketika merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditampilkan di media sosial.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dipandang memiliki peran penting dalam kaitannya dengan dampak negatif dari paparan konten prestasi di media sosial, terutama terkait peningkatan *self-criticism* akibat perbandingan sosial. Fase dewasa awal merupakan periode yang krusial dalam perkembangan psikologis dan sosial, di mana individu tengah berupaya membangun identitas dan mencapai kemandirian, sekaligus menjadi kelompok pengguna media sosial yang paling aktif di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *self-criticism* pada dewasa awal yang terpapar konten prestasi di media sosial. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi

yang mendukung kesejahteraan mental di era digital.

Self-criticism merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi diri secara negatif ketika menghadapi kegagalan atau merasa tidak mampu memenuhi standar pribadi. Pada dewasa awal, kecenderungan ini dapat muncul seiring meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan personal, serta paparan terhadap pencapaian orang lain di media sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-criticism* berkaitan dengan kerentanan emosional dan kecenderungan menilai diri secara keras (Leman & Arjadi, 2023; Ramadani et al., 2022). Kritik diri yang berulang berpotensi memperburuk kesejahteraan psikologis individu, sehingga penting untuk memahami *self-criticism* sebagai fenomena psikologis yang relevan dalam konteks kehidupan dewasa awal di era digital.

Terlebih pada masa dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai tantangan perkembangan, mulai dari pencarian identitas hingga meningkatnya tuntutan akademis dan sosial. Dalam konteks saat ini, proses pencarian identitas tidak hanya terjadi melalui interaksi langsung di

lingkungan sosial, tetapi juga melalui representasi diri di media sosial. Paparan terhadap pencapaian dan kesuksesan orang lain di dunia digital dapat mempengaruhi cara individu menilai diri sendiri dan menimbulkan tekanan untuk tampil berprestasi. Kondisi ini dapat memicu kegelisahan serta meningkatkan kecenderungan *self-criticism*, terutama pada individu yang memiliki standar diri tinggi. Hidding et al. (2024) juga menjelaskan bahwa meningkatnya tanggung jawab dan tekanan akademis dapat menjadi pemicu munculnya gangguan psikologis pada kalangan muda.

Dalam menghadapi tekanan sosial di media digital, salah satu hal penting yang dapat berhubungan dengan kesehatan mental individu adalah kemampuan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, atau yang dikenal dengan *self-compassion*. Konsep ini menjadi sangat relevan mengingat meningkatnya kecenderungan individu untuk mengkritik diri sendiri secara berlebihan akibat perbandingan sosial di media sosial. *Self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap dirinya sendiri ketika

menghadapi kegagalan, kesulitan, atau rasa tidak cukup.

Mengingat dampak negatif dari *self-criticism* yang tinggi, penting untuk memahami peran *self-compassion* sebagai mekanisme protektif yang dapat membantu individu menerima diri sendiri dengan lebih baik. Penelitian oleh Giyati & Whibowo (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi tingkat stres pada dewasa awal, sehingga dapat menjadi faktor kunci dalam mengurangi kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan. Selain itu, Wahyuni et al., (2022) menegaskan bahwa *self-compassion* dapat melindungi individu dari kesulitan regulasi emosi dan *self-criticism*, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Self-compassion merujuk pada sikap individu dalam merespons diri sendiri secara lebih menerima dan tidak menghakimi ketika menghadapi kegagalan atau keterbatasan. Dalam konteks paparan konten prestasi di media sosial, sebagian dewasa awal menunjukkan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri ketika merasa tidak mampu memenuhi standar

pencapaian tertentu. *Self-criticism* muncul sebagai respons terhadap tekanan evaluasi diri yang berlebihan, ditandai dengan perasaan tidak cukup baik, gagal, serta kecenderungan menyalahkan diri. Kondisi ini menjadi perhatian karena kritik diri yang berulang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, *self-compassion* dipandang sebagai faktor psikologis yang relevan untuk dikaji hubungannya dengan *self-criticism* pada dewasa awal yang terpapar konten prestasi di media sosial.

Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Paranjothy dan Wade (2024) menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat menurunkan *self-criticism* serta gejala maladaptif seperti perilaku makan terganggu (disordered eating). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu dengan membantu mereka menghadapi tekanan dan evaluasi diri secara lebih adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya *self-compassion* dan tingginya *self-criticism* dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai bentuk ketidakpuasan diri, termasuk yang

dipicu oleh paparan terhadap standar kesuksesan di media sosial.

Di sisi lain, penelitian oleh Jannah et al., (2022) menunjukkan bahwa *self-criticism* berperan sebagai mediator antara gangguan regulasi emosi dan keinginan menyakiti diri. Temuan ini menegaskan bahwa kritik terhadap diri sendiri yang berlebihan dapat memperparah kondisi psikologis seseorang, terutama dalam situasi tekanan emosional. Kedua temuan tersebut secara tidak langsung menggambarkan betapa pentingnya *self-compassion* sebagai perlindungan terhadap dampak buruk dari *self-criticism*.

Melihat berbagai konsekuensi negatif dari *self-criticism*, penting untuk menyoroti faktor protektif yang dapat mengurangi dampak tersebut, salah satunya adalah *self-compassion*. Urgensi mempelajari *self-compassion* semakin meningkat pada era digital saat ini, di mana tekanan sosial dan paparan terhadap media sosial kian tinggi. Dalam konteks ini, Giyati dan Whibowo (2023) menjelaskan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mekanisme protektif yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional, serta

membantu individu menjadi lebih resilien dalam menghadapi stres dan tekanan sosial. Selain itu, Sesva et al., (2022) menyoroti bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu masalah psikologis, sehingga kemampuan untuk bersikap welas asih kepada diri sendiri menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan mental di tengah dinamika sosial digital yang kompetitif.

Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan kaitan antara penggunaan media sosial dengan berbagai bentuk evaluasi diri negatif, serta menyoroti peran *self-compassion* dalam kesejahteraan psikologis individu, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *self-criticism* dalam konteks paparan konten prestasi di media sosial. Selain itu, penelitian yang mengangkat fokus tersebut pada kelompok dewasa awal di Indonesia masih relatif sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *self-criticism* pada dewasa awal yang terpapar konten prestasi di media sosial dalam konteks penggunaan media sosial di Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel secara empiris. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menjelaskan keterkaitan dan arah hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan metode survei. Desain penelitian bersifat cross-sectional, yaitu pengambilan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap partisipan. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini dijabarkan secara deskriptif berdasarkan data yang diperoleh dari 190 responden dewasa awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi: (1) aktif menggunakan media sosial minimal satu tahun terakhir, dan (2)

bersedia mengikuti penelitian secara sukarela. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan skala psikologis terstandar. Instrumen penelitian terdiri dari beberapa skala yang mengukur variabel penelitian, menggunakan format skala Likert dengan rentang respons 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian utama. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan platform survei online.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, uji asumsi statistik, serta analisis inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Uji Asumsi

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas (Shapiro–Wilk)

Variabel	W	P
SC Total	0.748	< .001
FSCRS	0.958	< .001

Uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* menunjukkan bahwa data mentah *self-compassion* dan *self-criticism* tidak berdistribusi normal ($p < .05$). Namun, normalitas residual pada model *regresi* terpenuhi ($p = .067$), sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan. Uji linearitas melalui scatterplot memperlihatkan pola hubungan

menurun yang konsisten antara *self-compassion* dan *self-criticism*. Asumsi *homoskedastisitas* juga terpenuhi berdasarkan pemeriksaan sebaran residual. Seluruh asumsi statistik terpenuhi sehingga analisis korelasi Pearson dan *regresi linear* sederhana dapat dilanjutkan.

Analisis Hipotesis

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi Spearman antara antara Self-Compassion dan Self-Criticism

Variabel	SC Total	FSCRS
SC Total	—	—
FSCRS	$\rho = -0.600$	—
df	187	—
p-value	< .001	—

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion*

dan *self-criticism* pada dewasa awal ($\rho = -0.600$, $p < .001$, $df = 187$). Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-*

compassion yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan kritik diri. Dengan kata lain, individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan lebih ramah, memahami keterbatasannya, serta menerima ketidaksempurnaan diri, cenderung tidak menilai diri secara keras maupun jatuh pada pola evaluasi diri negatif.

Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam menurunkan *self-criticism* pada dewasa awal. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai temuan di Indonesia. Ramadani et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kritik diri tinggi cenderung mengalami tekanan akademik dan emosi negatif yang lebih besar. Sementara itu, penelitian Giyati dan Wibowo (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres dan mampu melindungi individu dari tekanan psikologis yang intens. Selain itu, penelitian Adisya, Satiadarma, dan Subroto (2025) menjelaskan bahwa *self-compassion* meningkatkan resiliensi dan kemampuan regulasi emosi, sehingga individu tidak mudah

terjebak dalam penilaian diri yang berlebihan.

Dengan demikian, hasil korelasi ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif penting yang mampu menurunkan tingkat kritik diri pada dewasa awal, terutama dalam konteks kehidupan digital yang sangat kompetitif dan syarat perbandingan sosial. Hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori yang ada, tetapi juga memperkuat bukti empiris bahwa *self-compassion* relevan untuk pengembangan kesehatan mental generasi muda di Indonesia.

Analisis Data Tambahan

Analisis tambahan menunjukkan bahwa sebagian besar responden menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial dan sering terpapar konten prestasi. Kondisi ini konsisten dengan fenomena digital mahasiswa Indonesia yang diuraikan oleh Hilda & Purwanto (2024), bahwa durasi penggunaan dan konsumsi konten berperan besar dalam membentuk kesejahteraan mental, khususnya melalui mekanisme perbandingan sosial. Suryanata, Sarwili, & Rukiah (2025) juga menegaskan bahwa

tingginya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan peningkatan tekanan psikologis, yang dapat memunculkan kecemasan, distraksi, dan perilaku evaluasi diri negatif. Menariknya, tingkat *self-compassion* responden dalam penelitian ini cukup baik, dan hal tersebut tampaknya membantu meredam dampak negatif paparan konten prestasi.

Penelitian Giyati & Wibowo (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan stres dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sehingga individu tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Penelitian Adisya et al. (2025) juga memperkuat hal ini, bahwa *self-compassion* membantu mahasiswa mempertahankan resiliensi meskipun menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Secara keseluruhan, analisis tambahan menunjukkan bahwa meskipun paparan konten prestasi tinggi dapat meningkatkan risiko kritik diri, kehadiran *self-compassion* yang cukup baik berperan sebagai pelindung penting dalam kesejahteraan psikologis dewasa awal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *self-criticism* pada dewasa awal yang terpapar konten prestasi di media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung menunjukkan kecenderungan kritik diri yang lebih rendah. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian serta sejalan dengan kerangka teoritis yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan Gilbert (2005).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* memungkinkan individu untuk merespons kegagalan dan keterbatasan diri dengan sikap yang lebih manusiawi, penuh pengertian, dan tidak menghakimi. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan tersebut menjadi penting karena dewasa awal merupakan kelompok usia yang rentan terhadap tekanan pencapaian dan evaluasi sosial. Ketika individu mampu memandang kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum, kecenderungan untuk menyalahkan dan menyerang diri sendiri dapat berkurang.

Temuan ini juga sejalan dengan teori sistem regulasi emosi Gilbert (2005), yang menjelaskan bahwa *self-criticism* muncul dari aktivasi sistem ancaman internal. Paparan konten prestasi di media sosial, yang menampilkan pencapaian akademik, karir, maupun personal secara selektif, berpotensi memperkuat aktivasi sistem ancaman tersebut melalui mekanisme perbandingan sosial ke atas. Namun, *self-compassion* berperan dalam mengaktifkan sistem soothing, sehingga individu dapat menenangkan diri dan tidak terjebak dalam pola kritik diri yang maladaptif.

Hasil penelitian ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan karakteristik penggunaan media sosial responden. Mayoritas responden melaporkan sering terpapar konten prestasi dan menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari di media sosial. Kondisi ini menunjukkan tingginya potensi terjadinya perbandingan sosial. Pada individu dewasa awal yang sedang berada dalam fase eksplorasi identitas dan pencarian arah hidup, paparan tersebut dapat memperkuat perasaan tidak cukup, gagal, atau tertinggal dibandingkan orang lain. Hal ini

tercermin dari skor *self-criticism* responden yang berada pada kategori sedang.

Analisis lebih lanjut pada dimensi *self-criticism* menunjukkan bahwa dimensi *inadequate self* dan *hated self* memiliki peran penting dalam menjelaskan dinamika kritik diri responden. Dimensi *Inadequate self* mencerminkan perasaan tidak cukup baik dan dorongan untuk mengoreksi diri secara keras, sedangkan dimensi *Hated self* menggambarkan bentuk kritik diri yang lebih ekstrim dan menghukum. Tingginya kedua dimensi ini mengindikasikan bahwa sebagian responden cenderung merespons tekanan pencapaian dengan evaluasi diri yang negatif. Dalam konteks ini, *self-compassion* menjadi faktor penting karena membantu individu merespons kegagalan tanpa harus menyerang atau merendahkan diri.

Pemilihan dimensi *Inadequate self* dan *Hated self* sebagai fokus analisis *self-criticism* dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan konseptual bahwa kedua dimensi tersebut merepresentasikan aspek kritik diri yang bersifat maladaptif. Sementara itu, dimensi *reassured self* tidak dianalisis sebagai bagian dari

self-criticism karena secara konseptual menggambarkan sikap suportif terhadap diri sendiri dan memiliki irisan yang kuat dengan konsep *self-compassion*. Dengan demikian, pemisahan dimensi ini dilakukan untuk menghindari tumpang tindih konsep dalam analisis hubungan antar variabel.

Meskipun penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *self-criticism*, hasil ini tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Desain penelitian yang bersifat korelasional membatasi penarikan kesimpulan kausal. Selain itu, terdapat kemungkinan bahwa faktor lain, seperti dukungan sosial, orientasi perbandingan sosial, fear of missing out, serta kemampuan regulasi emosi, turut berperan dalam membentuk tingkat *self-criticism* individu.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam pengukuran paparan konten prestasi yang didasarkan pada laporan subjektif responden. Meskipun mayoritas responden menyatakan sering terpapar konten prestasi, intensitas dan bentuk paparan tidak dapat dikontrol secara objektif. Oleh karena

itu, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Namun demikian, temuan ini tetap memberikan gambaran penting mengenai peran *self-compassion* dalam menghadapi tekanan psikologis akibat paparan konten prestasi di media sosial pada dewasa awal. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologis yang berfokus pada penerimaan diri dalam menghadapi tekanan pencapaian di era digital, khususnya pada kelompok dewasa awal yang rentan terhadap evaluasi sosial.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *self-criticism* pada dewasa awal yang terpapar konten prestasi di media sosial. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 189 responden, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *self-criticism*. Temuan ini menunjukkan bahwa dewasa awal dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *self-criticism* yang lebih rendah, khususnya pada dimensi *inadequate-self* dan *hated-self*.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan perbedaan cara individu dalam merespons kegagalan dan tekanan

pencapaian, terutama dalam konteks paparan konten prestasi di media sosial. Namun demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat, mengingat desain penelitian yang bersifat korelasional.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur paparan konten prestasi di media sosial secara lebih objektif, misalnya dengan mempertimbangkan frekuensi, durasi, serta jenis konten yang diakses. Selain itu, penelitian mendatang dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, orientasi perbandingan sosial, *fear of missing out*, atau regulasi emosi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan *self-criticism* pada dewasa awal. Penelitian dengan desain longitudinal atau eksperimental juga dapat dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel secara lebih mendalam.

E. Daftar Pustaka

Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1161>

Dwistia, H., Sajdah, M., Awaliah, O., & Elfina, N. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Ar-Rusyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 81–99.

<https://doi.org/10.61094/arrusyd.2830-2281.33>

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. *The British Journal of Clinical Psychology*, 43(Pt 1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSA*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>

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(104466), 104466. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104466>

Hilda, & Roy Purwanto, M. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA: STUDI KASUS DI FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>

Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W. (2022). The mediating effect of self- criticism on college students' emotion dysregulation and intention to self- harm. *Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 65–76.

- <https://doi.org/10.21580/pipp.v7i1.10813>
- 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. DOI: 10.24123/aipj.v38i1.4893.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention.
- Nor, N. F. M., Iqbal, N., & Shaari, A. H. (2025). The role of false self-presentation and social comparison in excessive social media use. *Behavioral Sciences*, 15(5), 675. <https://doi.org/10.3390/bs15050675>
- Paranjothy, S. M., & Wade, T. D. (2024). A meta-analysis of disordered eating and its association with self-criticism and self-compassion. *The International Journal of Eating Disorders*, 57(3), 473–536. <https://doi.org/10.1002/eat.24166>
- 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>
- Suryanata, A. T., Sarwili, I., & Rukiah, N. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion dengan Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 01–12. <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i2.4837>
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>
- Sesva, Mega. et. al. (2022). Utilizing Interactive Powerpoint To Develop Students' Speaking Skills In New Normal. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i2.19>
- Wahyuni, E., Cahyawulan, W., Karsih, K., & Prabowo, A. S. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(2), 333. <https://doi.org/10.29210/177500>