

**HUBUNGAN *SELF-CRITICISM* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA di KOTA MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Widya Lindia Rahma

19410131

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**HUBUNGAN *SELF-CRITICISM* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Widya Lindia Rahma

NIM. 19410131

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**Hubungan *SELF-CRITICISM* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DI
KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Widya Lindia Rahma


NIM. 19410131

Telah disetujui oleh

Malang, 11 Mei 2023

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 1974605052005011003



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Prof. Dr. Hj. Rifa'ulhidnyah, M.Si
NIP. 195611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF CRITICISM* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Widya Lindia Rahma

NIM. 19410131

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi).

Pada tanggal 12 Juli 2023

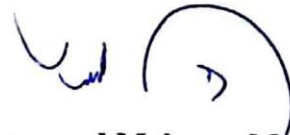
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Sekretaris Penguji,



Ermita Zakkyah, M.Th.I
NIP. 198701312019032007

Ketua Penguji,



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 1974605052005011003

Penguji Utama,



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widya Lindia Rahma

NIM : 19410131

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang dibuat sebagai salah satu persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul :

HUBUNGAN *SELF-CRITICISM* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG

Adalah murni hasil karya peneliti dan bukan duplikasi dari karya orang lain terkecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan tanpa intervensi dari pihak manapun.

Malang, 23 Mei 2023

Peneliti



Widya Lindia Rahma

NIM. 19410131

MOTTO

“Allah always help you, dont worry”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil alaamiin.

Puji syukur kehadiran Allah yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan, kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dari awal hingga akhir.

Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini kepada orang-orang yang sangat berarti, yaitu:

Kedua orang tua, ibu Lilik Suprihatin dan bapak Sukamdi serta kakak Devira Lindiasari yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam proses perjalanan saya.

Arda, yang selalu memberikan tangannya untuk menolong dalam kondisi apapun, memberikan *support* serta dukungan emosional yang tiada hentinya sehingga peneliti dapat bertahan sejauh ini dan menyelesaikannya dengan baik;

Sahabat-sahabat terbaik selama di Malang yang selalu memberikan kebahagiaan dan bantuannya, terimakasih Alisya Saadiya Putri dan Kinanti Amira Putri;

Sahabat peneliti Oktafiani Nuritasari, Liana Nurul Afifah dan Siam Pangestu yang selalu memberikan bantuan dan dukungan serta pelengkap kebahagiaan;

Sahabat sejak SMA yang selalu membantu dan menjadi tempat berkeluh kesah selama hampir tujuh tahun bersama, menjadi pelengkap atas nikmat yang diberikan Allah SWT, Tri Melinda Dinar Maharena;

Kepada semua sahabat-saya, teman, dan orang-orang disekitar saya yang mendukung dan menghibur saya serta memberikan saya dukungan emosional.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan Karunia dan Rahmat-Nya, dan ucapan syukur atas diberikannya kesempatan dan kelancaran dalam menyusun penelitian ini dengan baik. Terimakasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang selalu membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini dengan baik. Pihak tersebut diantaranya adalah :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
3. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si., selaku dosen pembimbing I (satu) atas dukungan, bimbingan dan arahan dari beliau yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi ini;
4. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, selaku dosen pembimbing II (dua) atas bimbingan dan arahnya dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si, selaku dosen wali yang selalu memberikan motivasi dan arahan selama proses perkuliahan berlangsung;
6. Bapak Dr.Lutfi Mustofa, M.Ag, selaku dosen penguji pada ujian skripsi atas arahan dan masukan pada skripsi ini;
7. Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I, selaku sekretaris penguji siding skripsi atas masukan dan saran tambahan pada skripsi ini;
8. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah melayani dan membantu seluruh aktivitas administrasi dengan baik;
9. Kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan atas kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini;
10. Sahabat yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama penyelesaian skripsi ini berlangsung;

11. Rekan-rekan yang membantu selama proses penyelesaian skripsi ini berlangsung.

Malang, 13 Juli 2023

Peneliti,

Widya Lindia Rahma

NIM. 19410131

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	II
LEMBAR PENGESAHAN.....	III
LEMBAR PERNYATAAN	IV
MOTTO.....	V
PERSEMBAHAN.....	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
ABSTRAK	XIII
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI.....	10
A. Kebahagiaan.....	10
B. Self-Criticism.....	18
C. Hubungan Self-Criticism terhadap Kebahagiaan.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional.....	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Metode Pengumpulan Data.....	29

F. Teknik Analisis Data	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	33
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Subjek Penelitian	37
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan	50
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Kebahagiaan	26
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Self Criticism</i>	28
Tabel 3.3 Uji Validitas Kuesioner Self Criticism	31
Tabel 3.4 Uji Validitas Kuesioner Kebahagiaan	32
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Kuesioner Self Criticism	33
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Kuesioner Kebahagiaan	33
Tabel 4.1 Kriteria Responden	35
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Self Criticism	36
Tabel 4.3 Tingkat Self Criticism	36
Tabel 4.4 Kategorisasi Self Criticism	37
Tabel 4.5 Tingkat Self Criticism berdasarkan Aitem	37
Tabel 4.6 Skala Kebahagiaan	38
Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Skala Kebahagiaan	39
Tabel 4.8 Kategorisasi Kebahagiaan	39
Tabel 4.9 Tingkat Kebahagiaan berdasarkan Aitem	40
Tabel 4.10 Uji Normalitas	44
Tabel 4.11 Uji Linieritas	45
Tabel 4.12 Uji T	46
Tabel 4.13 Interkorelasi Aspek Self Criticism dan Kebahagiaan.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian Self Criticism	61
Lampiran 2 Instrumen Penelitian Kebahagiaan	63
Lampiran 3 Uji Asumsi Klasik	65

ABSTRAK

Rahma, Widya Lindia (2023). *Hubungan Self-Criticism terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa di Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Pembimbing : Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia tanpa melihat jenis kelamin dan usia. Kebahagiaan juga sangat erat kaitannya dengan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, sehingga perasaan bahagia cenderung bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh konsep diri individu tersebut. Ketika individu memiliki persepsi negatif terhadap dirinya dan pemikiran buruk cenderung akan menghalangi individu tersebut dalam mencapai kebahagiaan dan sebaliknya ketika individu memiliki persepsi positif terhadap kebahagiaan maka akan cenderung dapat mencapai kebahagiaan.

Individu yang menilai atau memandang dirinya negatif maka, hal yang dapat terjadi adalah kritik diri (*self-criticism*). Sehingga dalam hal tersebut diduga akan membuat individu merasa kurang dalam mencapai kebahagiaan.

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain korelasional yaitu hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Pada penelitian ini dalam analisis data untuk menguji data hipotesis menggunakan Independent Samples T-Test.

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$ yaitu sebesar $-5,308 > 1,682$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat pengaruh secara negatif self-criticism dengan kebahagiaan.

Kata Kunci : *Kebahagiaan, Kritik Diri, Individu*

ABSTRACT

Rahma, Widya Lindia (2023). *The Relationship of Self-Criticism to Happiness in Students in Malang City*. Thesis. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Supervisor : Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

Happiness is an important need in human life regardless of gender and age. Happiness is also very closely related to the way individuals view themselves, so feelings of happiness tend to be subjective and influenced by the individual's self-concept. When individuals have negative perceptions of themselves and bad thoughts tend to hinder the individual from achieving happiness and vice versa when individuals have a positive perception of happiness they tend to be able to achieve happiness.

Individuals who judge or view themselves negatively then, what can happen is self-criticism. So in this case it is thought to make individuals feel less in achieving happiness. the relationship between happiness and self-criticism.

In this study using quantitative methods. This study uses a correlational design, namely the relationship between the independent variable (X) and the dependent variable (Y). In this study in data analysis to test hypothesis data using Independent Samples T-Test.

Based on the results of the t test, it is known that the significance value of $0.000 < 0.05$ and T calculate the table $> T$ which is $-5.308 > 1.682$, it can be concluded that the hypothesis is accepted or there is a negative influence of self-criticism with happiness.

Keyword : *Happiness, Self-Criticism, Self*

تجريدي

رحمة ، ويديا لينديا (2023). علاقة النقد الذاتي بالسعادة لدى الطلاب في مدينة مالانج. اطروحة. كلية علم النفس UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج ، 2023.
المشرف : د. محمد محبور ، M.Si

السعادة هي حاجة مهمة في حياة الإنسان بغض النظر عن الجنس والعمر. ترتبط السعادة أيضا ارتباطا وثيقا بالطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أنفسهم ، لذلك تميل مشاعر السعادة إلى أن تكون ذاتية وتتأثر بمفهوم الفرد الذاتي. عندما يكون لدى الأفراد تصورات سلبية عن أنفسهم وتميل الأفكار السيئة إلى إعاقة الفرد عن تحقيق السعادة والعكس صحيح عندما يكون لدى الأفراد تصور إيجابي عن السعادة ، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا قادرين على تحقيق السعادة.

الأفراد الذين يحكمون أو ينظرون إلى أنفسهم بشكل سلبي ، ما يمكن أن يحدث هو النقد الذاتي. لذلك في هذه الحالة يعتقد أنه يجعل الأفراد يشعرون بأنهم أقل في تحقيق السعادة. العلاقة بين السعادة والنقد الذاتي

. في هذه الدراسة باستخدام الأساليب الكمية. تستخدم هذه الدراسة تصميم ارتباطيا ، وهو العلاقة بين المتغير المستقل (X) والمتغير التابع (Y). في هذه الدراسة في تحليل البيانات لاختبار بيانات الفرضيات باستخدام عينات T-Test المستقلة.

بناء على نتائج اختبار t ، من المعروف أن قيمة الدلالة $0.000 > 0.05$ و T تحسب الجدول $T < 5.308$ وهو $1.682 < 5.308$ ، يمكن استنتاج أن الفرضية مقبولة أو أن هناك تأثيرا سلبيا للنقد الذاتي مع السعادة.

الكلمات المفتاحية : السعادة، النقد الذاتي، الفرد

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia tanpa melihat jenis kelamin dan usia. Dimana kebahagiaan adalah suatu perasaan positif yang mendorong individu untuk melakukan tindakan yang positif (Ariska et al., 2020). Kebahagiaan juga merupakan suatu keadaan psikologis positif, dan terdiri dari menerima masa lalu, emosi positif yang mendominasi, dan tingkat emosi negatif yang rendah (Rina et al., 2022). Sebagian manusia menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan hidup karena setiap individu menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya tak terkecuali pada mahasiswa. Mahasiswa juga menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya sehingga ketika melalui berbagai rintangan dalam hidupnya selalu dimaknai dengan kebahagiaan. Dalam kehidupannya mahasiswa harus melalui rintangan kehidupan yang tidak sama dengan masa-masa sebelumnya dimana mahasiswa saat ini mulai menginjak usia dewasa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Abdullah, 2018) bahwa terkadang mahasiswa merasakan kurang bahagia jika harus dihadapkan dengan tugas yang diberikan dosen, yang berupa praktikum.

Kebahagiaan sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Adapun faktor eksternal menurut (Ananda et al., 2021) antara lain yaitu uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono, 2019) mengenai konsep kebahagiaan pada

perspektif ekonomi, gender dan religiusitas yang menunjukkan bahwa faktor ekonomi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan dengan hasil statistic probabilitas variable ekonomi yang dihasilkan, yaitu sebesar $0.176 > 0.05$ (alpha 5%), kemudian pada variable gender menunjukkan hasil tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan dengan hasil statistic probabilitas variable gender yang dihasilkan, yaitu sebesar $0.519 > 0.05$ (alpha 5%), namun pada variable ketiga religiusitas menunjukkan hasil bahwa religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan dengan hasil statistik probabilitas variabel networking yang dihasilkan, yaitu sebesar $0.000 < 0.05$ (alpha 5%). Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Fatimah & Nuqul, 2018) mengenai variable status pernikahan dan kebermaknaan hidup terhadap kebahagiaan menunjukkan hasil bahwa status pernikahan tidak memberi kontribusi terhadap kebahagiaan. Variabel makna hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sedangkan status pernikahan tidak mempengaruhi secara signifikan dengan $0,627 > 0,05$. Prosentasi pengaruh makna hidup terhadap kebahagiaan sebesar 56,1% sedangkan status pernikahan mempengaruhi sebesar 0,2%.

Sejalan dengan faktor yang dapat mempengaruhi tersebut kebahagiaan bukan selalu materi, melainkan ketika tercapainya kepuasan diri akan suatu pencapaian diri sejati melalui kreativitas dalam dirinya (Khoiriyah U.H, 2018). Setiap individu pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya dan faktor yang dapat mendatangkan kebahagiaan sangat beragam. Kebahagiaan juga sangat erat kaitannya dengan cara pandang

individu terhadap dirinya sendiri, sehingga perasaan bahagia cenderung bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh konsep diri individu tersebut. Ketika individu memiliki persepsi negatif terhadap dirinya dan pemikiran buruk cenderung akan menghalangi individu tersebut dalam mencapai kebahagiaan dan sebaliknya ketika individu memiliki persepsi positif terhadap kebahagiaan maka akan cenderung dapat mencapai kebahagiaan. Individu yang menilai atau memandang dirinya negatif maka, hal yang dapat terjadi adalah kritik diri (*self-criticism*). Sehingga dalam hal tersebut diduga akan membuat individu merasa kurang dalam mencapai kebahagiaan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa menunjukkan bahwa hampir sebagian mahasiswa hanya mencapai kebahagiaan sedang. Dari kuesioner yang diberikan kepada 89 mahasiswa 74 diantaranya sekitar 83,1% menyatakan perasaan kebahagiaan sedang atau biasa saja, sedangkan 14 mahasiswa sekitar 15,7% menyatakan perasaan kebahagiaan yang tinggi. Dimana dalam survey yang dilakukan peneliti menunjukkan pada aspek kepuasan hidup (*life satisfaction*) menunjukkan hasil dengan kategori rendah yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa kurang puas terhadap hidupnya, dan merasa bahwa hidupnya kurang berharga, selanjutnya pada aspek kegembiraan (*joy*) menunjukkan hasil dengan kategori rendah dimana mahasiswa merasa kurang senang, optimisti, gembira, dan kurang mengatur waktu, serta merasa bahwa dunia itu kurang indah. Pada aspek ketenangan (*calm*) menunjukkan hasil dengan kategori rendah dimana mahasiswa merasa

ketika bangun tidur dengan perasaan kurang tenang, serta mental yang kurang kuat sehingga selalu waspada dengan apa yang terjadi. Pada aspek kontrol (*control*) juga menunjukkan hasil dengan kategori rendah dimana mahasiswa merasa kurang mampu mengendalikan dirinya terhadap apa yang individu inginkan. Namun pada aspek efikasi (*efficacy*) dan harga diri yang positif (*self-esteem*) menunjukkan hasil dengan kategori sedang dimana individu memiliki pengaruh yang baik terhadap dirinya serta tercapainya keinginan.

Berdasarkan hasil survey, terlihat bahwa mahasiswa merasa kurangnya perasaan bahagia yang individu rasakan, selain itu, peneliti juga melakukan wawancara di lapangan, dan salah satu mahasiswa mengungkapkan

“Biasanya overthinking, introspeksi diri sama takut kalau diri sendiri melakukan kesalahan besar. Ya takut dengan keadaan, khawatir dengan diri sendiri, takut orang lain menganggap negatif ke diri saya saat saya gagal. Gitu sih yang biasanya sering saya lakukan ketika malam dan kadang berpengaruh dengan mood saya.”

Selain itu pada wawancara yang dilakukan tanggal 11 November 2022, subjek juga menyebutkan bahwa

“Ya kadang merasa ketika apa yang saya usahakan tidak sesuai dengan ekspektasi saya. Seperti mikirin gimana nih cara dapet nilai A di suatu mata kuliah, sudah berusaha, segala cara dilakukan tapi pas keluar hasilnya cuma dapet B, jadi mikir kurangku dimana, kok bisa cuma dapet segini padahal sudah berusaha, akhirnya overthinking dan kadang nyalahin diri sendiri kayanya mungkin aku yang kurang ini itu.”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, kebahagiaan mahasiswa menjadi rendah atau kurang mencapai kebahagiaan ketika kepuasan hidup, kegembiraan, ketenangan serta kontrol dirinya rendah. Terlihat pada wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa subjek merasa dirinya tidak dapat mendukung dan tidak dapat meyakinkan dirinya sendiri sesuai dengan dimensi *self-criticism* yaitu pada dimensi *reassured self* dimana individu merasa bahwa mereka tidak mampu melakukan kepedulian dan kepercayaan pada dirinya. Selain itu, subjek juga merasa bahwa dirinya tidak mampu karena menganggap usahanya tidak sebanding dengan hasilnya, sesuai dengan dimensi *self-criticism* yaitu pada dimensi *inadequate self* dimana individu merasa tidak mampu karena kegagalan dan kemunduran yang terjadi.

Kebahagiaan memang dapat diperoleh dari berbagai cara pada setiap individu namun pada kondisi individu yang memiliki kepuasan diri yang tinggi, seseorang cenderung akan menyalahkan diri sendiri atau mengkritik diri yang biasa disebut dengan *self criticism*. Menurut (Ramadani et al., 2022) kritik diri didefinisikan sebagai sikap negatif terhadap diri sendiri, karena membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Dalam hal ini berfokus pada perbandingan yang tidak pantas dengan orang lain dan akhirnya mengarahkannya kepada ketidakpuasan diri. Kritik diri biasanya muncul ketika seseorang merasakan kegagalan dalam tugas-tugas kehidupan yang penting atau dalam situasi yang sulit, dapat melibatkan kesalahan dan serangan diri otomatis yang keras, dengan kemarahan, memalukan atau bahkan membenci diri sendiri (Ramadani et al., 2022).

Pada diri mahasiswa sendiri, kritik diri dapat meningkat ketika mereka berada pada situasi sulit atau kegagalan dalam tugas-tugas kehidupan yang penting, misalnya, dalam masalah akademik dan cinta (Ramadani et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Ramadani et al., 2022) dapat di tarik kesimpulan bahwa 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018-2021 memiliki gambaran kritik diri sedang berdasarkan tiga aspek yaitu *inadequate self* (diri yang tidak memadai), *reassured self* (meyakinkan diri sendiri) dan aspek *hated self* (membenci diri sendiri). Dilihat dari rata-rata skor secara keseluruhan dari masing-masing aspek mahasiswa memiliki gambaran kritik diri yang tinggi pada aspek *inadequate self* yaitu mahasiswa menganggap bahwa dirinya tidak memadai ketika menghadapi kegagalan atau kemunduran yang terjadi pada dirinya.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Cheng, H., & Furnham, A. (2004) juga melakukan penelitian mengenai persepsi gaya pengasuhan orang tua, harga diri dan kritik diri sebagai prediktor kebahagiaan menunjukkan bahwa *self criticism* atau kritik diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan sebesar -0.15 dimana memiliki korelasi negatif yang signifikan. Penelitian mengenai *self criticism* dan kebahagiaan juga dilakukan oleh Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012) mengenai ketakutan akan kasih sayang dan kebahagiaan sehubungan dengan alexithymia, mindfulness, dan kritik diri menunjukkan hasil yang signifikan pada setiap aspek *self criticism* sebesar 0.61 pada aspek *inadequate self*, 0.62 pada aspek *hated self*, dan -0.40 pada

aspek *reassured self*. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghobadi, A., Shafiei, R., & Gorbani, N. (2018) tentang peran mediasi kritik diri dalam korelasi antara kesejahteraan dan kerentanan mental dan fisik menunjukkan hasil bahwa *self criticism* memiliki pengaruh terhadap *subjective well being* sebesar 0.28.

Berdasarkan tingkatan pengaruh kebahagiaan cara pandang individu memiliki tingkat pengaruh yang lebih besar sehingga peneliti menggunakan variable *self-criticisim* karena faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan sendiri berkorelasi terhadap bagaimana individu menerima dirinya, tingkat religiusitas individu tersebut serta kebermaknaan hidup. Ketiganya sangat erat kaitannya dengan diri individu dan bagaimana individu memberikan pandangan terhadap dirinya. Sehingga peneliti menggunakan variable *self-criticisim* karena ketika seseorang memiliki persepsi negatif terhadap dirinya cenderung memiliki *self-criticisim* tinggi dan diduga akan mengurangi individu tersebut dalam mencapai kebahagiaan. Didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu sehingga akan memberikan pengaruh terhadap penelitian dalam ilmu psikologi.

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar *self-criticisim* dapat mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa. Melihat bahwa individu yang memiliki konsep diri negative cenderung akan mengarah pada *self-criticisim* yang tinggi sehingga emosi yang dihasilkan akan lebih banyak emosi negatif. Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tingkat pengaruh persepsi diri pada individu cukup besar korelasi nya terhadap kebahagiaan, oleh sebab itu bagaimana individu memandang

dirinya merupakan hal yang sangat penting karena ketika individu selalu memandang dirinya negatif maka *self-criticism* pada individu tersebut juga akan berpengaruh. Selain itu, pada penelitian dengan variable ini belum ada yang mengkaji lebih dalam mengenai variable *self-criticism* dengan kebahagiaan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan pada mahasiswa?
2. Bagaimana tingkat *self-criticism* pada mahasiswa?
3. Bagaimana pengaruh *self-criticism* terhadap kebahagiaan?

C. Tujuan Penelitian

1. Memaparkan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa
2. Menjelaskan tingkat *self-criticism* pada mahasiswa
3. Memaparkan pengaruh variable *self-criticism* terhadap prediktor kebahagiaan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi literatur kajian psikologi terutama mengenai *self-criticism* serta kebahagiaan dan manfaat bagi pengembangan teori-teori psikologi khususnya yang berhubungan dengan psikologi sosial.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber untuk mengurangi dampak dari *self-criticism* sehingga individu mampu memahami dirinya dan mencapai kebahagiaan pada individu tersebut.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan sumber informasi mengenai pengaruh *self criticism* sebagai prediktor kebahagiaan serta dapat menambah pengalaman dalam melakukan penelitian langsung.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan berasal dari kata bahagia. Arti kata bahagia berbeda dengan kata senang. Secara filosofis kata bahagia dapat diartikan sebagai kenyamanan dan kenikmatan spiritual yang utuh dan rasa puas, serta tidak adanya cacat pada pikiran sehingga merasa tenang dan damai. Kebahagiaan ini bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh. Kebahagiaan berkaitan erat dengan kejiwaan seseorang. Sehingga kebahagiaan sejati bisa didapatkan dari peningkatan kualitas diri sendiri, bukan dari membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Alihar, 2018).

Pada penelitian (Augustiya et al., 2020) kebahagiaan merupakan perasaan ketika individu sering merasakan emosi positif seperti perasaan gembira serta merasa puas dengan dirinya dan kehidupannya. Selain itu, ia mendefinisikan kebahagiaan sebagai kesejahteraan dalam kebahagiaan psikologis, dimana dalam dimensinya terdapat unsur-unsur emosional dan kognitif dalam hal pengaruh positif dan negatif yang terpisah serta gabungan dari perasaan dan respon emosional yang ditunjukkan terhadap kondisi kesenangan dan kepuasan dalam diri individu.

Pendapat lain menurut (Ananda et al., 2021) kebahagiaan adalah perasaan positif pada periode tertentu yang dirasakan oleh

seseorang. Perasaan positif berupa kegembiraan, kegembiraan dan emosi positif lainnya. Kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu frekuensi afek positif atau kegembiraan, tingkat kepuasan dalam suatu periode, dan tidak adanya perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan. Kebahagiaan juga merupakan penghalang stres.

Pengertian kebahagiaan lebih menekankan pada kesejahteraan subjektif berupa kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian kenikmatan yang tinggi (Usman, 2018). Kemudian lebih lanjut dijelaskan bahwa untuk mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur atau diketahui dengan melihat tingkat kepuasan diri. Menurutnya bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yang utama adalah kepuasan hidup (*overall satisfaction*), lingkungan di luar kontrol diri (*circumstances beyond our control*) dan tindakan sukarela (*voluntary action*).

Kebahagiaan juga didefinisikan oleh beberapa ahli lain yaitu menurut (Bestari, 2015) didefinisikan sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, afek positif, dan tingkat afek negatif yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah kondisi perasaan seseorang sebagai respon afektif terhadap berbagai pengalaman hidup. Orang yang bahagia ditandai dengan lebih banyak perasaan positif daripada perasaan negatif. Sebaliknya, seseorang yang tidak bahagia lebih banyak ditandai dengan perasaan negatif daripada perasaan positif.

2. Faktor-Faktor Kebahagiaan

Faktor internal kebahagiaan diklasifikasikan menjadi 3 bagian yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan (Seligman E. P, 2005):

a. Masa Lalu

Terdapat tiga cara untuk mencapai kebahagiaan dalam merespons masa lalu dengan sikap yang positif sehingga individu dapat merasakan kebanggaan, kelegaan, kepuasan, kesuksesan, dan ketenangan (Seligman E.P., 2005). Kebahagiaan masa lalu ini dapat diperoleh melalui tiga cara yaitu :

1. Melupakan Masa Lalu

Salah satu strategi untuk mencapai kebahagiaan di masa depan adalah dengan melupakan pengalaman buruk yang terjadi di masa lalu. Dampak negatif dari pengalaman masa lalu yang buruk dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan di masa mendatang, sehingga penting untuk melepaskan beban emosional dalam diri individu untuk maju tanpa terikat oleh pengalaman yang menyakitkan tersebut dan dapat membuka diri untuk pengalaman baru yang lebih positif dan membangun masa depan yang lebih bahagia.

2. Bersyukur

Menghargai apa yang kita miliki dan mengalami dalam hidup dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan

seseorang. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung merasa lebih puas dan bahagia dengan perjalanan hidup mereka dan individu tidak akan membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain, sehingga bisa merasakan kebahagiaan yang lebih besar.

3. Memaafkan

Memaafkan adalah salah satu strategi yang dapat membantu individu dalam mengubah cara pandang mereka terhadap emosi negatif yang terkait dengan masa lalu yang buruk, dengan memaafkan, individu dapat merestrukturisasi persepsi mereka terhadap pengalaman tersebut, sehingga memudahkan individu untuk mencapai kepuasan hidup. Memaafkan dapat melepaskan beban emosional yang terkait dengan masa lalu, menghindari pemendam emosi yang merugikan, dan memungkinkan diri mereka sendiri untuk berkembang dan menikmati hidup dengan lebih bebas. Proses memaafkan bukan hanya memberikan manfaat pribadi, tetapi juga memberi kesempatan untuk memperbaiki hubungan sosial dan membangun kedamaian dalam diri sendiri.

b. Masa Sekarang

Kebahagiaan saat ini dapat melibatkan perasaan kegembiraan, keriang, semangat, ketenangan, rasa senang, dan pengalaman "flow" yang mendalam (Buono, 2013). Selain itu,

menurut Seligman E.P. (2005), ada beberapa faktor yang juga berkontribusi terhadap kebahagiaan, seperti hubungan yang baik, pencapaian pribadi, dan penggunaan kekuatan dan potensi individu secara optimal. Kebahagiaan masa sekarang melibatkan 2 hal, yaitu:

1. Kenikmatan

Kenikmatan adalah suatu bentuk kesenangan yang melibatkan komponen sensorik dan emosional yang kuat, dan biasanya memiliki sifat sementara. Pada pengertian ini, kenikmatan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kenikmatan ragawi dan kenikmatan yang lebih tinggi. Kenikmatan ragawi merujuk pada kenikmatan yang diperoleh melalui indera dan pengalaman sensorik, seperti kenikmatan makanan, musik, atau keindahan visual. Sementara itu, kenikmatan yang lebih tinggi melibatkan pengalaman kesenangan yang lebih kompleks dan melibatkan aktivitas yang lebih rumit, seperti kegiatan kreatif, pencapaian pribadi, atau interaksi sosial yang bermakna. Kenikmatan yang lebih tinggi sering kali terkait dengan rasa pencapaian, pengembangan diri, dan hubungan yang mendalam dengan orang lain.

2. Gratifikasi

Gratifikasi adalah keadaan menyenangkan yang terjadi setelah mencapai suatu tujuan. Keadaan ini umumnya melibatkan komponen seperti tantangan yang

memicu adanya keterampilan dan konsentrasi yang diperlukan, adanya tujuan yang jelas, serta umpan balik langsung yang diterima sebagai respons atas pencapaian tersebut. Pada gratifikasi, individu merasakan kepuasan dan kebahagiaan karena berhasil melewati tantangan dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Sensasi positif ini dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan pribadi, serta memberikan dorongan untuk menghadapi tantangan selanjutnya.

c. Masa Depan

Kebahagiaan di masa depan seringkali melibatkan unsur-unsur seperti optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan individu. Optimisme dan harapan memiliki peran penting dalam memberikan individu kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan, mengurangi risiko depresi, meningkatkan kinerja, dan bahkan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Aulia dan Siregar, 2012). Pandangan yang optimis tentang masa depan dan mempertahankan harapan yang kuat dapat memotivasi individu untuk terus maju, mengatasi rintangan, dan meraih tujuan mereka. Keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri juga dapat memberikan fondasi yang kuat untuk merencanakan dan meraih kebahagiaan di masa depan.

3. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Menurut (Augustiya et al., 2020) aspek kebahagiaan meliputi kepuasan hidup, sikap ramah, memiliki empati, pola pikir positif, merasakan kesejahteraan dalam hidup, bersikap riang, serta memiliki harga diri yang positif.

1. Aspek kepuasan hidup, yaitu suatu kondisi ketika individu memiliki semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi di dalam diri maupun kondisi lingkungannya.
2. Aspek kedua yaitu sikap ramah, individu yang bahagia ketika ia mampu bersikap baik dalam tatanan masyarakat dan norma yang ada sehingga akan terwujud keakraban dan kondisi sosial yang harmonis dan akan melahirkan efek positif terhadap hubungan sosial dan lingkungannya.
3. Aspek ketiga yaitu memiliki empati, proses ketika individu dapat merasakan dan menangkap arti perasaan orang lain kemudian menunjukkan dalam bentuk perilaku bahwa individu tersebut benar-benar memahami perasaan orang lain serta mengkomunikasikan sikap menerima dan mengerti perasaan orang lain secara tepat.
4. Aspek memiliki pola pikir positif, yaitu individu mampu menghadirkan kebahagiaan dalam dirinya, merasakan perasaan sukacita, memiliki pola pikir positif terhadap kesehatan, serta mampu berfikir akan kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.

5. Aspek kesejahteraan dalam hidup, merupakan bagaimana individu dapat merasakan dan mampu menerima keadaan dalam dirinya serta lingkungannya sehingga individu akan merasakan afek positif seperti kepuasan yang didapatkan individu dan akan mengarah pada perasaan bahagia.
6. Aspek bersikap riang dan ceria, yaitu dimana individu memiliki keadaan emosi yang lebih banyak memunculkan perasaan sukacita dan kesenangan hati sehingga individu akan merasa senang dengan kondisi yang telah dijalani dalam hidupnya dan akan memunculkan kebahagiaan bagi individu tersebut.
7. Aspek memiliki harga diri yang positif, dimana harga diri merupakan penilaian positif ataupun negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Ketika individu memiliki harga diri positif akan lebih dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, dan sebaliknya, ketika individu memiliki harga diri negatif cenderung akan sulit merasakan serta mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan hidup dapat diperoleh dengan cara selalu bertaqwa terhadap Allah SWT. Karena pada dasarnya seseorang yang selalu bertaqwa akan mendapatkan kebahagiaan. Hal ini terbukti dengan kita berkata jujur, berbuat baik, selalu tersenyum makan apa yang telah dijanjikan akan kesejahteraan yang kita dapat,

hal ini seperti firman Allah SWT dalam QS, an-Nissa, 4 : 9, sebagai berikut :

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا

سَدِيدًا

“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).”

Berdasarkan QS an-Nissa, 4 : 9 bahwa hendaklah kita bersyukur atas apa yang sudah kita dapat dalam kehidupan kita, bawasannya kebahagiaan itu sendiri akan kita capai apabila kita bersyukur, bertawakal atas apa yang kita dapat. Tidak hanya itu juga kesejahteraan juga dapat ditunjukkan dengan adanya rasa senang atau gembira pada seseorang.

B. Self-Criticism

1. Definisi *Self-Criticism*

Menurut (Ramadani et al., 2022) kritik diri atau *self-criticism* adalah perasaan individu yang menyalahkan dirinya karena sesuatu yang mereka terima tidak sesuai dengan keinginannya dalam kehidupan nyata sehingga menyebabkan pemikiran negatif serta dapat menimbulkan depresi.

Self-criticism didefinisikan oleh (Altiany, 2019) sebagai kemampuan untuk mengenali kelemahan dan keterbatasan diri sendiri serta pengenalan dan pengakuan bahwa prestasi sendiri itu

tidak memiliki sifat-sifat yang dikehendaki oleh standar sosial atau seperti yang diharapkan atau ditentukan sendiri. *Self-criticism* didefinisikan sebagai sikap negatif terhadap diri sendiri, karena membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Golestaneh et al., 2017). Pada level ini, fokusnya adalah pada perbandingan yang tidak tepat dengan orang lain, dan ini pada akhirnya mengarah pada kepuasan diri. Oleh karena itu, *self-criticism* sering dikaitkan dengan debat intrapersonal dan kepercayaan diri yang rendah. Kritik semacam ini juga menimbulkan perasaan jijik secara umum dan perasaan tidak mampu mengatasi kesulitan hidup; dengan demikian, orang-orang seperti itu menciptakan jalan yang tidak menguntungkan ketika berhadapan dengan masalah (Golestaneh et al., 2017).

Pada penelitian (Alihar, 2018) mengatakan bahwa *self-criticism* dapat mencakup unsur-unsur seperti pemikiran negatif dan pemikiran kritis yang mengarah pada karakteristik pribadi atau fisik seseorang, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan seseorang, ketidakmampuan untuk mencapai tujuan dan tugas sesuai standar yang tidak realistis, dan individu percaya bahwa dirinya sedang dinilai oleh orang lain. Namun bagi sebagian orang kritik diri adalah perilaku destruktif yang tidak sehat yang membuat mereka merasa frustrasi dan putus asa. Ketidakpuasan terjadi karena beberapa individu tidak menerima dirinya sendiri ketika mereka gagal mencapai standar dan tujuan yang diinternalisasi.

Orang dengan *self-criticism* yang tinggi adalah perfeksionis dan cenderung merasa tidak berharga, merasa sangat bersalah ketika gagal, dan terlibat dalam pemeriksaan diri yang keras (Campos et al., 2018). *Self-criticism* dapat mengambil bentuk dan fungsi yang berbeda, yang dapat berfokus pada perasaan tidak mampu, kekalahan juga dikenal sebagai bentuk diri yang tidak memadai atau fokus pada rasa jijik dan marah pada diri sendiri (kebencian diri sendiri) dan dengan keinginan untuk menganiaya diri sendiri. (Xavier et al., 2016).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, definisi *self-criticism* yaitu pikiran dan perasaan kritis pada diri individu yang umumnya, ketika fungsi kritik diri adalah untuk menyakiti dan menganiaya diri sendiri, akan lebih berdampak negatif terhadap diri individu dibandingkan saat kritik diri untuk perbaikan diri.

2. Dimensi *Self-Criticism*

Pada dimensi *self-criticism* dijelaskan pada (Altiany, 2019) yaitu sebagai berikut :

a. Inadequate self

Merupakan bagaimana individu merasa dirinya tidak mampu karena kegagalan atau kemunduran yang terjadi. Di sisi lain, individu merasa ditolak secara internal dan tidak memadai karena kegagalan dan kemunduran yang mereka alami.

b. Reassured self

Muncul sebagai komponen terpisah, penelitian dengan lebih jelas menunjukkan perasaan itu ketika orang peduli, meyakinkan, dan juga mendukung orang lain dengan penuh percaya diri tetapi tidak mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri.

c. *Hated self*

Suatu hal yang lebih destruktif dan menimbulkan respon jijik terhadap kemunduran yang dialami. Hal ini ditandai dengan ketidaksukaan diri, seperti perilaku agresif, sadis dan kasar hingga menyakiti diri sendiri.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Criticism*

Self-criticism memiliki banyak faktor, namun beberapa faktor yang menjadi penguat adanya perilaku self-criticism (Altiany, 2019), yaitu sebagai berikut :

a. Konsep diri yang negatif.

Individu yang memiliki kritik diri yang tinggi cenderung mengalami depresi. Mereka mencaci, mengkritik, dan menyerang diri mereka sendiri, dan mengalami perasaan malu, bersalah, gagal, dan tidak berharga yang kuat, ini berkontribusi pada keseriusan subtype depresi dan menunjukkan kesulitan yang mungkin dialami orang lain.

b. Hubungan Sosial.

Hubungan sosial dalam studi yang terkait adalah ketergantungan pada langkah-langkah laporan diri untuk menilai fungsi sosial. Karena kritik-diri dapat menonjolkan aspek-aspek yang tidak diinginkan dari perilaku dan hubungan mereka, sebuah studi yang menggunakan ukuran-ukuran yang lebih objektif diperlukan untuk dapat yakin hubungan *antara self-criticism* dan *deficient social function*.

c. Pola asuh orang tua

Faktor ini ditandai dengan rendahnya kehangatan orang tua dan kontrol orang tua yang tinggi, sehingga *self-criticism* menghasilkan variabel mediasi antara parental bonding dan depresi.

d. Rasa malu yang berlebihan

Penelitian telah menyelidiki asal-usul gaya kritik diri yang kuat yang dikenal sebagai bagaimana rasa malu dapat memengaruhi hubungan ini. Rasa malu dan *self-criticism* berhubungan dengan berbagai kesulitan psikologis, termasuk berbagai bentuk depresi, penyalahgunaan zat, gangguan makan, kecemasan sosial, dan psikosis.

e. Rendahnya rasa syukur pada individu

Kurangnya rasa syukur pada individu dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan penolakan diri yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi juga akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi karena terdapat

kecenderungan untuk merasa lebih puas dan optimis dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur.

4. *Self Criticism* pada Perspektif Islam

Al-Qur'an telah memberikan manfaat bagi kehidupan manusia salah satunya dapat memperhatikan dirinya sendiri, adanya keistimewaan dari makhluk lain dan proses penciptaan dirinya. Hal tersebut dalam QS.Ad-Dzariyat ayat 20-21 :

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

“(20) dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin. (21) dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?”

Ibnu Katsir menjelaskan ayat ini dengan mengatakan bahwa dalam kehidupan dunia terdapat beberapa tanda-tanda yang menunjukkan keagungan Sang Maha Pencipta dan kekuasaan lainnya seperti bermacam-macam tumbuhan, hewan, gunung dan perbedaaan dari segi bahasa ras atau warna kulit pada manusia dan segala hal yang terdapat dalam diri manusia mulai dari akal pemahaman harkat dan kebahagiaan, oleh karena itu manusia dianjurkan untuk bisa memahami, dan mengenal apa saja kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri manusia tersebut sebagai tujuan untuk memelihara kekuasaan yang Allah berikan (Mustofa, et al., 2021).

C. Hubungan *Self-Criticism* terhadap Kebahagiaan

Penelitian (Augustiya et al., 2020) menyatakan kebahagiaan merupakan perasaan ketika individu sering merasakan emosi positif seperti

perasaan gembira serta merasa puas dengan dirinya dan kehidupannya. Selain itu, ia mendefinisikan kebahagiaan sebagai kesejahteraan dalam kebahagiaan psikologis, dimana dalam dimensinya terdapat unsur-unsur emosional dan kognitif dalam hal pengaruh positif dan negatif yang terpisah serta gabungan dari perasaan dan respon emosional yang ditunjukkan terhadap kondisi kesenangan dan kepuasan dalam diri individu. Namun ketika dalam diri individu merasa lebih banyak emosi negatif maka hal tersebut diduga sebagai penghambat seseorang dalam mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan tidak selalu mengenai materi namun juga melalui kepuasan dan pencapaian dari dalam diri individu. Sehingga kebahagiaan sangat erat kaitannya dengan cara pandang individu terhadap dirinya.

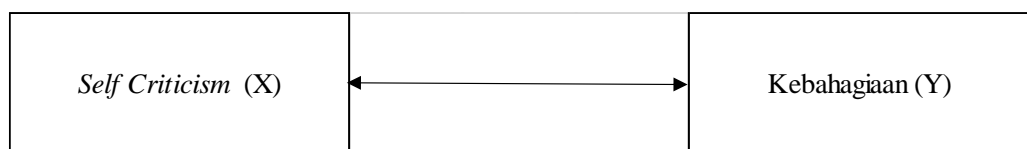
Ketika individu menilai atau memandang dirinya negatif maka, hal yang dapat terjadi adalah kritik diri (*self-criticism*). *Self-criticism* didefinisikan perasaan individu yang menyalahkan dirinya karena sesuatu yang mereka terima tidak sesuai dengan keinginannya dalam kehidupannya nyata sehingga menyebabkan pemikiran negatif serta dapat menimbulkan depresi (Ramadani et al., 2022).

Pada level ini, fokusnya adalah pada perbandingan yang tidak pantas dengan orang lain, dan akhirnya mengarah pada ketidakpuasan diri. Sehingga dalam hal tersebut diduga akan membuat individu merasa kurang dalam mencapai kebahagiaan. Berdasarkan penelitian serupa yang dilakukan oleh (Marzi & Shamir, 2019) mengenai peran *self-efficacy* dan *happiness* dalam memprediksi *self-criticism* dimana pada hasil penelitian

tersebut menunjukkan bahwa hasil dari analisis regresi kedua variabel *self-efficacy* dan *happiness* memiliki peran dalam prediktor *self-criticism*. Dengan hasil kebahagiaan ($r = 0,367$; $r = 0,359$) dan efikasi diri ($r = -0,396$; $r = 0,269$), yang artinya memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-criticism* ($p < 0,01$).

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas, maka kerangka konseptual antara *self criticism* dan kebahagiaan adalah sebagai berikut:



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau dugaan sementara dari rumusan masalah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-criticism* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengambil hipotesis bahwa “adanya hubungan *self-criticism* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat perilaku *self-criticism* yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah perilaku *self-criticism* yang dilakukan maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan ada atau tidaknya hubungan antara kebahagiaan dengan *self-criticism*, dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Azwar adalah penelitian penelitian berupa data numerik (bilangan) dan analisis data yang diperoleh dari metode statistik (Azwar, 2011). Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan berupa pengujian teori objektif dengan melihat pengaruh antar variabel dengan cara mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dimana analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data penelitian. Penelitian ini menggunakan desain korelasional yaitu hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Terdapat variabel bebas yaitu *self-criticism* (X), sedangkan variabel terikatnya adalah kebahagiaan (Y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011), variabel penelitian adalah atribut atau ciri nilai dari suatu individu, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, yang kemudian ditarik

kesimpulannya. Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi perubahan atau munculnya variabel terikat. Sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen.

1. Variable independen : Kebahagiaan
2. Variabel dependen : *Self-criticism*

C. Definisi Operasional

1. Definisi Kebahagiaan

Penelitian yang dilakukan oleh Augustiya et al. (2020), kebahagiaan dapat diartikan sebagai perasaan positif yang dialami oleh individu, seperti perasaan gembira dan kepuasan dengan diri sendiri serta kehidupannya. Mereka juga mendefinisikan kebahagiaan sebagai kesejahteraan dalam kebahagiaan psikologis, yang melibatkan unsur-unsur emosional dan kognitif terpisah dalam pengaruh positif dan negatif. Selain itu, kebahagiaan juga mencakup kombinasi perasaan dan respon emosional yang ditunjukkan oleh individu terhadap kondisi kesenangan dan kepuasan dalam diri mereka. Dengan demikian, kebahagiaan memiliki dimensi emosional dan kognitif yang saling terkait dan mempengaruhi persepsi dan pengalaman individu terhadap kebahagiaan..

2. Definisi *Self-Criticism*

Self-criticism didefinisikan sebagai sikap negatif terhadap diri sendiri, karena membandingkan diri sendiri dengan orang lain

(Golestaneh,2017). Menurut (Ramadani et al., 2022) kritik diri atau *self-criticism* adalah perasaan individu yang menyalahkan dirinya karena sesuatu yang mereka terima tidak sesuai dengan keinginannya dalam kehidupan nyata sehingga menyebabkan pemikiran negatif serta dapat menimbulkan depresi.

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi di dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif usia 18-24 tahun yang berkuliah di Malang.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Solvin. Menurut (Sugiyono, 2011) semakin besar jumlah sampel mendekati populasi, maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil dan sebaliknya. Jumlah ukuran sampel yang paling tepat digunakan, dalam penelitian tergantung pada tingkat ketelitian atau kesalahan yang dikehendaki. Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Solvin dengan taraf kesalahan 5%.

$$n = \frac{496.792}{1 + 496.792(0,5)^2}$$

Dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian yang dibutuhkan dalam penelitian ini 99,7 responden dibulatkan menjadi 100 responden.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Pada penelitian ini peneliti menggunakan empat skala berupa skala Likert yaitu skala perilaku phubbing, relasi sosial dan empati yang disusun menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Peneliti membagi dua kategori item pernyataan yaitu favourable dan unfavourable serta menentukan bobot nilai. Untuk item yang disukai, skor subjek dimulai dari 4, 3, 2, 1. Sedangkan untuk item yang tidak disukai, skor subjek dimulai dari 1, 2, 3, 4.

1. Blue Print Kebahagiaan

Pada penelitian ini, skala yang digunakan dari skala The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang disusun oleh Hills dan Argyle (2002) yang dikembangkan oleh (Augustiya et al., 2020). Peneliti membuang dimensi empati dan kesejahteraan dengan alasan kedua dimensi yang dimaksudkan kurang sesuai dengan konstruk kebahagiaan secara teoretis.

Tabel 3.1

Blueprint Skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator
Kepuasan Hidup	Mempunyai semangat hidup dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan

Aspek	Indikator
Sikap Ramah	Bersikap baik sesuai norma masyarakat dan akrab dalam melahirkan efek positif
Pola Pikir Positif	Mengharapkan hasil yang baik dan menguntungkan
Bersikap Ceria	Bersukacita dan senang dalam menjalani hidup
Harga diri positif	Evaluasi diri, menghargai kekurangan diri dan menyadari kelebihan diri
Empati	Merasakan perasaan orang lain
Kesejahteraan	Menerima keadaan diri dan lingkungan

2. Blue Print *Self-Criticism*

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Gilbert (2004) yang dikembangkan oleh (Ramadani et al., 2022) yaitu FSCRS (The Forms of Self-criticism/Self-Reassuring Scale) adalah kuesioner self-report 22 item yang menilai pemikiran dan perasaan responden tentang diri mereka dalam persepsi kegagalan atau kesalahan yang dilakukan.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Self-Criticism

Aspek	Indikator
<i>Inadequate self</i> (diri yang tidak memadai)	<ul style="list-style-type: none"> - Individu merasa dirinya tidak memadai atau tidak mampu karena sebuah kegagalan. - Individu merasa ditolak karena sebuah kegagalan.
<i>Reassured self</i> (meyakinkan diri sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> - Individu merasa tidak mampu untuk peduli pada dirinya. - Individu tidak dapat meyakinkan dirinya sendiri. - Individu tidak dapat mendukung dirinya sendiri
<i>Hated self</i> (membenci diri sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> - Individu tidak menyukai dirinya sendiri - Memberikan respon negative terhadap kegagalan yang dialami - Bersifat agresif, sadis, dan timbul keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Tujuan dilakukannya analisis deskriptif dalam penelitian ini adalah menyajikan data dari hasil penelitian dengan menunjukkan

gambar dan menyebarluaskan hasil data penelitian. Data mentah yang diperoleh pada penelitian selanjutnya akan dianalisis dalam berbagai tahapan. Dalam penelitian ini, tingkat variabel akan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dalam mengkategorikan peneliti menggunakan skor hipotetis.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS (Statistic Product And Service Solution) versi 22. Jika data berdistribusi normal, maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat kecocokan hubungan adalah analisis korelasi Pearson. Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Jika $p > 0,05$ maka signifikan, dan sebaliknya
- b. Jika $p < 0,05$ maka tidak signifikan

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui regresi antara variabel independen dan variabel dependen, menguji tingkat signifikansi hasil regresi, dan mengetahui seberapa besar pengaruh variabel dependen dan independen. Hasil perhitungan diperoleh dengan menggunakan SPSS (Statistic Product and Service Solution) yang akan

diinterpretasikan jika nilai Sig (p) < 0,05 maka ada regresi atau pengaruh antar variabel.

4. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Untuk mengetahui nilai tersebut dapat dilihat dari hasil pengujian menggunakan aplikasi statistik yaitu IBM SPSS Statistics versi 22 pada bagian R square.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan pada instrumen penelitian dalam menunjukkan informasi yang akurat (Azwar 2015: 11). Untuk mengetahui validitas pada aitem, maka pada penelitian ini peneliti melakukan uji validitas menggunakan *Product Moment Pearson*. Menurut Priyatno (2014: 55). Pada penelitian nilai r tabel pada penelitian ini berdasarkan jumlah responden berada pada nilai 0,195. (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hasil pengujian *Corelate Pearson Product-Moment* menggunakan SPSS, diperoleh kesimpulan hasil pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.3
Uji validitas Kuesioner *Self-Criticism*

Item	r table	t tabel	Keterangan
X1	.702**	> .195	Valid
X2	.623**	> .195	Valid
X3	.649**	> .195	Valid
X4	.609**	> .195	Valid
X5	.692**	> .195	Valid
X6	.513**	> .195	Valid
X7	.396**	> .195	Valid
X8	.480**	> .195	Valid
X9	.416**	> .195	Valid
X10	.659**	> .195	Valid
X11	.532**	> .195	Valid
X12	.745**	> .195	Valid
X13	.623**	> .195	Valid
X14	.779**	> .195	Valid
X15	.646**	> .195	Valid
X16	.405**	> .195	Valid
X17	.504**	> .195	Valid
X18	.564**	> .195	Valid
X19	.694**	> .195	Valid
X20	.542**	> .195	Valid
X21	.411**	> .195	Valid
X22	.127*	< .195	Tidak Valid

Berdasarkan table 3.3 dapat diketahui bahwa hanya item nomor 22 saja yang tidak valid, karena nilai r tabelnya lebih kecil daripada t-tabel.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian uji validitas *happiness* menggunakan SPSS, diperoleh kesimpulan hasil pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.4
Uji validitas Kuesioner *Happiness*

Item	r tabel	t table	Keterangan	Item	r tabel	t table	Keterangan
X1	.318**	> .195	Valid	X12	.472**	> .195	Valid
X2	.264**	> .195	Valid	X13	.308**	> .195	Valid
X3	.402**	> .195	Valid	X14	.354**	> .195	Valid
X4	.388**	> .195	Valid	X15	.556**	> .195	Valid
X5	.468**	> .195	Valid	X16	.390**	> .195	Valid
X6	.297**	> .195	Valid	X17	.674**	> .195	Valid
X7	.400**	> .195	Valid	X18	.295**	> .195	Valid
X8	.414**	> .195	Valid	X19	.493**	> .195	Valid
X9	.415**	> .195	Valid	X20	.290**	> .195	Valid
X10	.457**	> .195	Valid	X21	.346**	> .195	Valid
X11	.260**	> .195	Valid	X22	.585**	> .195	Valid

Berdasarkan tabel 3.4 dapat diketahui bahwa semua item dapat dinyatakan valid karena r hitung lebih besar daripada t table sehingga tidak ada item yang gugur.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha*. Dalam penelitian ini item yang valid saja yang masuk pangujian. Untuk menentukan apakah instrumen reliabel atau tidak peneliti menggunakan batasan yaitu reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,6 sampai 0,79 dapat diterima dan diatas 0.8 sampai 1 adalah baik (Priyanto, 2014: 64). Hasil pengujian reliabilitas *Alpha Cronbach's* pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Uji reliabilitas kuesioner *Self-Criticism*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.741	23

tabel 3.5, diketahui bahwa nilai *Alpha Cronbach's* nya sebesar 0,741, yang mana artinya kuesioner *self-criticism* yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

Tabel 3.6
Uji reliabilitas kuesioner *Happiness*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.712	23

tabel 3.6, diketahui bahwa nilai *Alpha Cronbach's* nya sebesar 0,712, yang mana artinya kuesioner *happiness* yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di kota Malang. Berdasarkan data badan pusat statistic jumlah seluruh mahasiswa di kota Malang mencapai sekitar 496.792, dimana rata-rata usia mahasiswa aktif yaitu 18-24tahun. Selanjutnya setelah dilakukan perhitungan menggunakan rumus slovin, pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 100 mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan dan *self-criticism* yang berbeda-beda.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan prosedur perizinan *informed consent* kepada subjek. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Februari 2023. Data diambil secara online menggunakan *google form* dengan model skala *likert* dengan empat pilihan jawaban. Pada penelitian ini jumlah total subjek yang berpartisipasi adalah sebanyak 100 mahasiswa di kota Malang. Pengambilan data penelitian ini berlangsung mulai tanggal 12 Februari sampai 17 Februari 2023.

2. Gambaran Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di kota Malang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive*

sampling. Deskripsi karakteristik responden dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.1
Kriteria Responden

Identitas	Kriteria	Jumlah
Usia	18	9
	19	11
	20	16
	21	27
	22	21
	23	9
	24	7
Jenis kelamin	Laki-laki	20
	Perempuan	80

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden yang terbanyak adalah perempuan yaitu 80 responden dengan persentase 80%, sedangkan responden laki-laki sebanyak 20 responden dengan persentase 20%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini di dominasi oleh perempuan. Kemudian responden dengan jumlah usia terbanyak dari subjek yang diambil adalah usia 21 tahun dengan jumlah 27 mahasiswa. Sementara subjek paling rendah berusia 24 tahun yaitu 7 mahasiswa dari 100 subjek

3. Analisis Deskriptif

Hasil data deskriptif dalam penelitian ini dibagi ke dalam beberapa kategori untuk mempermudah penelitian yang mana terdapat tiga bagian subjek dalam skala yang digunakan yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan data hipotetik, berikut gambarannya:

a. *Self Criticism*

Tabel 4.2
Analisis Deskriptif *Self-Criticism*

Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
55	11	22	88

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata skor sebesar 55 dan standard deviasi sebesar 11. Apabila dilihat nilai tingkat *self-criticism*, maka nilai *mean* dikali nilai maksimum dibagi 100 dan hasilnya adalah 48,4%. Selanjutnya dilakukan kategorisasi 3 tingkat kepercayaan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3
Tingkat *Self-Criticism*

Tingkatan <i>Self-Criticism</i>			
Kategori	Rendah	Sedang	Tinggi
Nilai	< 44	44 - 66	> 66
Jumlah	8%	81%	%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat *self-criticism* pada mahasiswa di kota Malang tersebar secara acak dengan rincian yang memiliki *self-criticism* tinggi berjumlah 11 mahasiswa atau 11%, sedang berjumlah 81 mahasiswa atau 81% dan rendah berjumlah 8 mahasiswa atau 8%. Kemudian apabila dilihat dari masing-masing skala item kuesioner maka hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kategorisasi *Self-Criticism* pada Mahasiswa

Tingkatan <i>Self-Criticism</i> pada Mahasiswa						
Kategori	Rendah	Mean	Sedang	Mean	Tinggi	Mean
Nilai	< 6,2	3,1	6,2-44	23,1	> 44	53,5
Jumlah	22%		56%		22%	

Tabel 4.5
Tingkat *Self-Criticism* berdasarkan Aitem

Dimensi	Fenomena item	Skala			
		1	2	3	4
<i>Inadequate Self</i>	Saya mudah kecewa pada diri sendiri.	4	28	48	20
	Ada bagian dari diri saya yang membuat saya kecewa.	1	11	64	22
	Saya kesulitan untuk mengatur amarah dan frustrasi pada diri saya.	5	45	36	14
	Ada bagian dari dalam diri saya yang merasa bahwa diri saya tidak cukup baik	2	16	53	29
	Saya merasa terpukul karena kritik terhadap diri saya sendiri.	6	35	48	11
	Saya ingat dan memikirkan kegagalan saya	3	14	60	23
	Saya pantas untuk mengkritik diri sendiri	1	8	66	25
	Ada bagian dari diri saya yang tidak saya sukai.	1	7	59	31
<i>Reassured Self</i>	Saya tidak bisa menerima kegagalan dan kemunduran tanpa merasa tidak mampu	6	41	48	5
	Saya dapat mengingatkan diri saya bahwa saya memiliki hal-hal positif.	28	57	15	0
	Saya dapat memaafkan diri saya sendiri dengan mudah	15	47	36	2
	Saya suka menjadi diri saya	30	43	23	4

Dimensi	Fenomena item	Skala			
		1	2	3	4
	Saya masih merasa dicintai dan diterima.	25	50	23	2
	Saya merasa mudah untuk menyukai diri saya sendiri	13	45	35	7
	Saya lemah lembut dan mendukung diri saya sendiri.	13	51	30	6
	Saya bisa merawat dan menjaga diri sendiri.	17	67	14	2
<i>Hated Self</i>	Saya mempersiapkan diri saya untuk masa depan.	32	53	13	2
	Saya menjadi sangat marah pada diri saya sampai ingin menyakiti diri sendiri.	28	36	22	14
	Saya merasa bahwa diri saya negatif.	19	45	25	11
	Saya berhenti peduli pada diri sendiri.	29	62	8	1
	Saya tidak suka menjadi diri saya.	3	40	49	8
	Saya menyebutkan diri saya dengan nama saya.	6	31	41	22
	Jumlah	287	832	816	261

b. *Skala Happiness*

Tabel 4.6
Skala Kebahagiaan

Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
55	11	22	88

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata skor sebesar 55 dan standard deviasi sebesar 11. Apabila dilihat nilai tingkat kebahagiaan, maka nilai *mean* dikali nilai maksimum dibagi 100 dan

hasilnya adalah 48,4%. Selanjutnya dilakukan kategorisasi 3 tingkat kepercayaan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7
Analisis Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa

Tingkatan Kebahagiaan			
Kategori	Rendah	Sedang	Tinggi
Nilai	< 44	44-66	> 66
Jumlah	5%	94%	1%

Dari tabel 4.7 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa di kota Malang tersebar secara acak dengan rincian yang memiliki kebahagiaan tinggi berjumlah 1 mahasiswa atau 1%, sedang berjumlah 94 mahasiswa atau 94% dan rendah berjumlah 5 mahasiswa atau 5%. Kemudian apabila dilihat dari masing-masing skala item kuesioner maka hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8
Kategorisasi Kebahagiaan pada Mahasiswa

Tingkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa						
Kategori	Rendah	Mean	Sedang	Mean	Tinggi	Mean
Nilai	< 4,18	1,6	4,18- 46,2	22,2	> 46,2	57,9
Jumlah	19%		61%		20%	

Tabel 4.9

Tingkat Kebahagiaan berdasarkan Aitem

Dimensi	Fenomena item	Skala			
		1	2	3	4
Kepuasan Hidup	Saya mampu bangkit kembali ketika gagal	42	46	12	0
	Saya dapat menahan emosi ketika gagal melakukan sesuatu	26	62	11	1
	Saya mampu berkonsentrasi meskipun sedang sedih	21	50	28	1
	Saya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru	10	47	39	4
	Saya mudah menyerah saat mengalami kegagalan	1	20	60	19
	Saya selalu emosi ketika gagal melakukan sesuatu	12	41	42	5
Bersikap Ramah	Saya suka membantu tetangga yang sedang mengalami kesulitan	2	33	54	11
	Saya berteman dengan siapapun	2	32	59	7
	Saya suka menasehati teman yang melanggar peraturan	1	4	80	15
	Ketika bertemu teman saya mengabaikannya	0	16	65	19
Pola Pikir Positif	Saya membiarkan jika ada teman saya yang melanggar peraturan	31	57	12	0
	Saya berharap kehidupan saya akan sejahtera	10	51	29	10
	Saya yakin akan mendapat hasil yang baik setelah berusaha dengan maksimal	6	47	41	6
Bersikap ceria	Saya percaya akan menjadi orang yang sukses di masa depan	11	45	38	6
	Saya menjalani hari-hari saya dengan riang gembira	4	52	45	14
	Saya senang ketika ada teman berkunjung ke tempat tinggal saya	14	52	32	2

Dimensi	Fenomena item	Skala			
		1	2	3	4
Harga Diri Positif	Saya merasa hidup saya sangat beruntung	7	31	37	25
	Saya menyadari potensi yang saya miliki	26	65	9	0
	Saya menyempatkan diri untuk merenungi kesalahan-kesalahan yang saya perbuat	5	12	60	23
	Saya mampu memaksimalkan potensi yang saya punya	26	62	12	0
	Saya selalu meminta maaf jika berbuat salah pada orang lain	28	61	8	3
	Saya mengabaikan kesalahan-kesalahan yang pernah saya perbuat	1	21	59	19

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui berdasarkan perolehan data pada masing-masing aitem sesuai dengan dimensi pada variable *self-criticism* dan kebahagiaan. Pada variable *self-criticism* berdasarkan nilai keseluruhan pada aitem sebesar 56% berdasarkan mean hipotetik berada pada kategori sedang, sedangkan pada kategori rendah dan tinggi memiliki nilai yang sama yaitu sebesar 22%. Selanjutnya berdasarkan pada keseluruhan skala 2 dan 3 memiliki jumlah terbesar yaitu 832 dan 816, sedangkan skala 1 dan 4 memiliki nilai sebesar 287 dan 261. Secara dimensi pada *inadequate self* skala 2 dan 4 menjadi skala paling banyak pada kategori sedang, sedangkan pada kategori tinggi yang menjadi dominan yaitu pada skala 3. Dimana pada hal tersebut skala 2 yang

memiliki nilai negatif (tidak sesuai) dan skala 4 yang memiliki nilai positif (sangat sesuai), serta pada aitem kategori tinggi yaitu pada skala 3 dimana hal tersebut juga bernilai positif (sesuai) sehingga dapat dimaknai bahwa sebagian mahasiswa di kota Malang menilai positif pada diri yang tidak memadai atau sesuai. Selanjutnya pada dimensi *reassured self* skala 1 dan 3 memiliki paling banyak nilai di atas rata-rata sedang, dan skala 2 yang memiliki paling banyak nilai di atas rata-rata tinggi. Jika dilihat dari jumlah skala maka dapat dipahami bahwa pada dimensi *reassured self* sebagian mahasiswa di kota Malang menilai negatif (tidak sesuai) dalam meyakinkan diri sendiri. Pada dimensi terakhir yaitu *hated self* memiliki nilai dominan pada skala 3 dan 4 di atas rata-rata sedang, dan memiliki nilai dominan pada skala 2 di atas rata-rata tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat nilai yang negatif atau tidak sesuai pada dimensi *hated self* atau membenci diri sendiri. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa pada aspek *inadequate self* memiliki 5 aitem yang berada di atas rata-rata tinggi.

Selanjutnya pada variable kebahagiaan secara nilai keseluruhan pada aitem sebesar 61% berdasarkan mean hipotetik berada pada kategori sedang. Pada kategori rendah bernilai 19% dan pada kategori tinggi sebesar 20%. Sedangkan berdasarkan pada keseluruhan skala 2 dan 3 memiliki jumlah terbesar yakni 907 dan 832 secara berurutan, sedangkan pada skala 1 dan 4 memiliki jumlah nilai sebesar 286 dan 190. Dapat diketahui bahwa secara skor skala

dan kategori tingkat kebahagiaan pada mahasiswa di kota Malang berada pada kategori sedang. Jika dilihat berdasarkan dimensi kepuasan hidup pada skala 1 dan 3 memiliki nilai paling dominan di atas rata-rata sedang, dan pada skala 2 memiliki nilai paling dominan di atas rata-rata tinggi. Dapat diketahui bahwa skala 2 memiliki nilai negatif (tidak sesuai) terhadap tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa di Kota Malang.

Dimensi kedua yaitu bersikap ramah memiliki nilai di atas rata-rata sedang pada skala 3 dan 4, sedangkan nilai di atas rata-rata tinggi dominan pada skala 3, sehingga dapat diketahui bahwa dimensi ini memiliki nilai positif (sesuai) dengan bersikap ramah pada mahasiswa di Kota Malang. Pada dimensi ketiga yaitu pola pikir positif memiliki nilai dominan di atas rata-rata sedang pada skala 1, 3 dan 4 dimana skala 1 bernilai negatif (sangat tidak sesuai), 3 dan 4 memiliki nilai positif (sesuai dan sangat sesuai), serta nilai dominan di atas rata-rata tinggi pada skala 2 yang memiliki nilai negatif atau tidak sesuai dengan dimensi pola pikir positif.

Dimensi keempat yaitu bersikap ceria dimana memiliki nilai dominan di atas rata-rata sedang pada skala 3 yang bernilai positif atau sesuai, serta memiliki nilai dominan di atas rata-rata tinggi pada skala 2 yang bernilai negatif atau tidak sesuai, sehingga dapat diketahui bahwa pada dimensi bersikap ceria memiliki nilai negatif. Pada dimensi terakhir yaitu harga diri positif yang memiliki nilai dominan di atas rata-rata sedang pada skala 1 yang bernilai negatif

atau sangat tidak sesuai, serta memiliki nilai dominan di atas rata-rata tinggi pada skala 2 yang memiliki nilai negatif atau tidak sesuai. Jika dilihat berdasarkan nilai skala maka pada mayoritas mahasiswa di kota Malang memiliki nilai negatif atau tidak sesuai terhadap dimensi harga diri positif. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa pada dimensi harga diri positif memiliki aitem paling banyak di atas rata-rata tinggi.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah jawaban data yang diperoleh berkategori normal atau tidak. Pengujian normalitas yang dilakukan terhadap skala *self-criticism* dan kebahagiaan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Berikut hasil yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.10

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Asymp. Sig. (2-tailed)*	.106
-------------------------	------

*Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa diketahui nilai signifikansi sebesar $0.106 > 0.05$ maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Dilakukannya uji linieritas untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada variabel *self-criticism* dan kebahagiaan. Uji dalam penelitian ini menggunakan Test for Linearity. Berikut hasil yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.11
Uji Linieritas

ANOVA Table		
Linearity from Deviation	Sum of Squares	Sig.
	837.224	0
	998.028	0,272222222

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa nilai signifikansi dari uji linieritas antara *self-criticism* dan kebahagiaan dilihat dari hasil *Anova Table Deviation from Linearity* adalah 0,392 ($p > 0,05$), Maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linier antara variable bebas dan terikat.

c. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini dalam analisis data untuk menguji data hipotesis menggunakan *Independent Samples T-Test*. Uji t dilakukan bertujuan untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variabel dependen. pengujian ini dilakukan dengan menggunakan signifikan level 0,05.

Tabel 4.12**Uji T**

Model	self criticism	Coefficients ^a				
				Standardized	Standardized	Standardized
		-0.336	0.063	-0.473	-5.308	0

Berdasarkan output Coefficients diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$ yaitu sebesar $-5,308 > 1,682$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat pengaruh secara negatif *self-criticism* dengan kebahagiaan.

Tabel 4.13**Interkorelasi Aspek Self-Criticism dan Kebahagiaan**

Measures	Kepuasan Hidup	Bersikap Ramah	Pola Pikir Positif	Bersikap Ceria	Harga Diri Positif
Inadequate Self	-0.402	0.042	-0.163	-0.343	-0.26
Reassured Self	-0.246	-0.249	0,142361111	-0.609	-0.275
Hated Self	-0.367	-0.035	-215	-0.455	-0.218

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui pengaruh pada setiap dimensi *self criticism* yaitu *inadequate self* memiliki korelasi negative terhadap dimensi kebahagiaan pada aspek kepuasan hidup, bersikap ceria dan harga diri positif sebesar -0.402, -0.343, serta 0.260 secara berturut turut. Pada aspek *reassured self* memiliki korelasi negative pada aspek bersikap ceria dan harga diri positif sebesar 0.609 dan 0.275, selanjutnya pada aspek *hated self* memiliki korelasi negative dengan aspek kepuasan hidup, dan bersikap ceria sebesar 0.367 dan 0.455.

C. Pembahasan

1. Tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang berada di Kota Malang

Pada penelitian ini terdapat bahwa mahasiswa yang berada di Kota Malang memiliki kebahagiaan yang sedang. Jika dilihat berdasarkan nilai skala maka pada mayoritas mahasiswa di kota Malang memiliki nilai negatif atau tidak sesuai terhadap dimensi harga diri positif. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa pada dimensi harga diri positif memiliki aitem paling banyak di atas rata-rata tinggi. kebahagiaan juga dilakukan oleh Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012) mengenai ketakutan akan kasih sayang dan kebahagiaan sehubungan dengan alexithymia, mindfulness, dan kritik diri.

Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang berada di Kota Malang secara umum memiliki kebahagiaan yang sedang atau cukup dalam mencapai kesejahteraan psikologis dengan perasaan yang cukup bahagia melalui kebahagiaan mahasiswa dikatakan pada penelitian ini mahasiswa mudah menyerah saat mengalami kegagalan dalam hal ini dengan kebahagiaan seseorang dapat dilihat seorang individu memiliki semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi di dalam diri maupun kondisi lingkungannya namun yang terjadi pada mahasiswa yang berada di Kota Malang mahasiswa didapatkan mudah menyerah sehingga menurut penelitian

Pangestu (2020) mahasiswa individu yang memiliki *hardiness* yang rendah akan memunculkan perilaku yang cenderung mudah menyerah

dalam menghadapi setiap permasalahan terkait apayang mereka kerjakan hal ini menyangkut dengan kebahagiaan seseorang yang didapat. Kemudian didapatkan seorang mahasiswa ketika bertemu teman ia mengabaikannya dalam hal ini sikap ramah, individu yang bahagia ketika ia mampu bersikap baik dalam tatanan masyarakat dan norma yang ada sehingga akan terwujud keakraban dan kondisi sosial yang harmonis dan akan melahirkan efek positif terhadap hubungan sosial dan lingkungannya dalam hal ini mahasiswa mengabaikan seseorang karena tidak bersikap baik terhadap sesama adanya sikap yang tidak baik cenderung akan mempengaruhi pertemanan menurut penelitian.

Fathonah (2013) bentuk perilaku seseorang terhadap temannya sendiri menimbulkan ketidaknyaman di lingkungan adalah perkelahian. Kemudian, berharap kehidupan akan sejahtera, pada penelitian ini kesejahteraan dalam hidup mahasiswa yang berada di Kota Malang merupakan bagaimana individu yang kurang dalam merasakan dan menerima keadaan dalam dirinya serta lingkungannya sehingga individu akan merasakan afek positif seperti kepuasan yang didapatkan individu dan akan mengarah pada perasaan bahagia.

Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa di kota Malang tersebar secara acak dengan rincian yang memiliki kebahagiaan tinggi berjumlah 1 mahasiswa atau 1%, sedang berjumlah 94 mahasiswa atau 94% dan rendah berjumlah 5 mahasiswa atau 5%..Fakta mayoritas responden sebanyak 27 orang dan jenis

kelamin perempuan sebanyak 80 orang dan penilaian kebahagiaan justru sedang. Responden yang diberi pertanyaan mengenai kebahagiaan hanya sebagian mahasiswa yang berada di Kota Malang.

Jika dibandingkan dengan temuan penelitian menurut Ananda et al., (2021) bahwa kebahagiaan hanya 40,2% saja dari respondennya yang menilai kebahagiaan negatif. Sedangkan pada penelitian ini nilai tingkat kebahagiaan, dari 100% hasilnya adalah 48,4%.

2. Tingkat *Self-Criticism* pada mahasiswa yang berada di Kota Malang

Dalam penelitian ini terdapat bahwa mahasiswa yang berada di Kota Malang memiliki *Self-Criticism* yang sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang berada di Kota Malang secara umum memiliki *Self-Criticism* yang cukup tinggi dalam mencapai kebahagiaan oleh mahasiswa yang berada di Kota Malang. Pada penelitian ini seseorang mahasiswa merasa pada bagian dari diri mereka ada yang tidak disukai, *self-criticism* sendiri merupakan bagaimana individu merasa dirinya tidak mampu karena kegagalan atau kemunduran yang terjadi. Di sisi lain, individu merasa ditolak secara internal dan tidak memadai karena kegagalan dan kemunduran yang mereka alami yang terjadi pada mahasiswa yang berada di Kota Malang mahasiswa kurangnya rasa syukur pada individu dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan penolakan diri yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi juga akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi karena terdapat kecenderungan untuk merasa lebih puas dan optimis

dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur, Kemudian seseorang mahasiswa menjadi sangat marah pada dirinya sampai ingin menyakiti diri sendiri. Pada penelitian ini terdapat mahasiswa yang berada di Kota Malang mempunyai sifat destruktif dan menimbulkan respon jijik terhadap kemunduran yang dialami di tandai seseorang menyakiti diri sendiri.

Hasil ini mengindikasikan bahwa *Self-Criticism* pada mahasiswa di kota Malang tersebar secara acak dengan rincian yang memiliki kebahagiaan tinggi berjumlah 11 mahasiswa atau 11%, sedang berjumlah 81 mahasiswa atau 81% dan rendah berjumlah 8 mahasiswa atau 8%. Fakta mayoritas responden sebanyak 27 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang dan penilaian *Self-Criticism* justru sedang. Perlu diingat responden yang diberi pertanyaan mengenai *Self-Criticism* hanya sebagai mahasiswa yang berada di Kota Malang. Itu Artinya, masih ada kemungkinan angka yang lebih besar lagi apabila seluruh responden pada penelitian ini diberikan pertanyaan mengenai *Self-Criticism* tersebut.

3. Hubungan *Self-Criticism* dengan Kebahagiaan pada mahasiswa yang berada di Kota Malang

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kebahagiaan pada 100 responden mahasiswa aktif di kota Malang. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa *self criticism* berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa di Kota Malang. Berdasarkan hasil tersebut, artinya semakin tinggi tingkat *self criticism* yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Ditinjau dari hasil penelitian pengaruh variabel *self criticism* terhadap variabel kebahagiaan jika dilihat berdasarkan kategori, aspek tersebut termasuk dalam kategori sedang dengan mayoritas sebanyak 27 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang. Hal ini berarti bahwa secara umum mahasiswa yang berada di Kota Malang kurang dalam mencapai kebahagiaan yang termasuk kepuasan hidup, bersikap ramah, pola pikir positif, bersikap ceria, harga diri positif dan *self criticism* yang termasuk *inadequate self*, *reassured self*, *hated self*.

Terdapat beberapa alasan yang dapat menjelaskan pengaruh *self criticism* terhadap kebahagiaan yaitu pada mahasiswa yang berada di Kota Malang dengan rasa syukur mereka terhadap harga dirinya maka akan mempengaruhi kebahagiaan pada dirinya. Pikiran dan perasaan kritis pada diri individu yang umumnya, ketika fungsi kritik diri adalah untuk menyakiti dan menganiaya diri sendiri, akan lebih berdampak

negatif namun pada mahasiswa yang berada di kota malanga adalah individu mereka kritik diri merupakan untuk perbaikan diri sehingga orang yang bahagia ditandai dengan lebih banyak perasaan positif daripada perasaan negatif. Sebaliknya, seseorang yang tidak bahagia lebih banyak ditandai dengan perasaan negatif daripada perasaan positif. Adapun pada penelitian ini menjelaskan terdapat pengaruh secara parsial antara *self criticism* terhadap kebahagiaan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Augustiya et al., 2020) yang menyatakan *self criticism* berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan. Hasil penelitian ini merupakan perasaan ketika individu sering merasakan emosi positif seperti perasaan gembira serta merasa puas dengan dirinya dan kehidupannya. Selain itu, ia mendefinisikan kebahagiaan sebagai kesejahteraan dalam kebahagiaan psikologis, dimana dalam dimensinya terdapat unsur-unsur emosional dan kognitif dalam hal pengaruh positif dan negatif yang terpisah serta gabungan dari perasaan dan respon emosional yang ditunjukkan terhadap kondisi kesenangan dan kepuasan dalam diri individu, serta di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cheng & Furnham (2004); Gilbert dkk (2012) yang menyatakan *self criticism* mempunyai pengaruh yang signifikan secara negative terhadap kebahagiaan (Ghobadi dkk, 2018). Dalam penelitian ini artinya semakin tinggi tingkat *self criticism* maka tingkat kebahagiaan akan menurun, begitupun sebaliknya.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghobadi, A., Shafiei, R., & Gorbani, N. (2018) tentang peran mediasi kritik diri dalam korelasi antara kesejahteraan dan kerentanan mental dan fisik menunjukkan hasil bahwa *self criticism* memiliki pengaruh terhadap *subjective well being* sebesar 0.28.

Namun hal tersebut tidak dibahas penelitian ini, sebab focus penelitian ini hanya melihat sebab akibat dari paparan informasi pada mahasiswa yang berada di Kota Malang. Diantara beberapa responden yang peneliti temui terdapat responden-responden yang memiliki *self criticism* tinggi dan mempunyai kebahagiaan yang kurang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa :

1. Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa di Kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa di kota Malang tersebar secara acak dengan rincian yang memiliki kebahagiaan tinggi berjumlah 1 mahasiswa atau 1%, sedang berjumlah 94 mahasiswa atau 94% dan rendah berjumlah 5 mahasiswa atau 5%.

2. Tingkat *Self-Criticism* pada Mahasiswa di Kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat *Self-Criticism* pada mahasiswa di kota Malang tersebar secara acak dengan rincian yang memiliki kebahagiaan tinggi berjumlah 11 mahasiswa atau 11%, sedang berjumlah 81 mahasiswa atau 81% dan rendah berjumlah 8 mahasiswa atau 8%.

3. Hubungan *Self-Criticism* dengan Kebahagiaan pada mahasiswa yang berada di Kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa *self criticism* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa di Kota Malang. Berdasarkan hasil tersebut, artinya semakin tinggi tingkat *self criticism* yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena masih terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya dalam mencari sumber data mengenai bagaimana *self-criticism* pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena kurangnya literasi yang didapatkan peneliti dan keterbatasan dalam menghubungi subjek kembali sehingga peneliti kurang mendapatkan data tambahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran peneliti diantaranya adalah :

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menetapkan subjek dalam penelitian. Sehingga variasi dari iklim yang sama dapat lebih diukur dan dilihat secara spesifik perbedaannya. Selain itu peneliti dapat memandang *self-criticism* tidak hanya pada pengaruh hasil yang negatif tetapi juga pada hasil yang positif.

2. Untuk Subjek Penelitian atau Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa baik yang menjadi responden penelitian ini maupun mahasiswa lain dapat mengatur dirinya dengan memahami, mengevaluasi, dan mengatur dirinya agar terhindar dari pikiran negatif yang dapat menyebabkan *self-criticism* pada individu itu sendiri. Dimana berdasarkan hasil penelitian yang ada *self-criticism* sebagai faktor yang cukup berkontribusi dalam memunculkan kebahagiaan. Maka dari itu

pentingnya pembentukan pemahaman cara pandang terhadap dirinya serta mamahami peran diri dilingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, T. (2018). *Gambaran Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi*.
- Altiany, N. (2019). *Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir*. 16–19.
- Ananda, D., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2021). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Suku Sakai*.
- Ariska, D., Situmorang, N. Z., Hanif, M., & Sulistiawan, A. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millennials. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6290>
- Augustiya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., & Anggraini, M. (2020). The Bingah scale: A development of the happiness measurement scale in the Sundanese. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.6478>
- Bestari, W. A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Seminar Psikolog & Kemanusiaan*, 428–430.
- Campos, R. C., Holden, R. R., Baleizão, C., Caçador, B., & Fragata, A. S. (2018). Self-Criticism, Neediness, and Distress in the Prediction of Suicide Ideation: Results from Cross-Sectional and Longitudinal Studies. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 152(4), 237–255. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1446895>

- Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018). Kebahagiaan Ditinjau Dari Status Pernikahan dan Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 145. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5125>
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison of Self-Criticism in Obsessive-Compulsive, Major Depression Patients and Normal People. *Jentashapir Journal of Health Research*, 8(3). <https://doi.org/10.5812/jjhr.62161>
- Khoiriyah U.H. (2018). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1–171.
- Marzi, S., & Shamir, A. S. (2019). ناملعم دوخ هب دامتعا و برگداقتنادوخ بنیب شیپ رد یماکداهش. *ویدمآراکدوخ شقن*, 8, 162–153.
- Mustofa, A., & Arisandi, Y. (2021). Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 19-41.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran Kritik Diri (Self-Criticism) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 185–192.
- Rina, A. P., Pratikto, H., & Mart, R. A. (2022). Hubungan Antara Persepsi Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(2), 288. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i2.931>
- Studi, P., Dan, B., Pendidikan, J. I., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Dharma, U. S. (2017). *TINGKAT KEBAHAGIAAN (Studi Deskriptif pada Remaja Asrama St*

. *Aloysius Turi Yogyakarta Tahun Ajaran 2016 / 2017 dan Implikasinya Terhadap Usulan Program Bimbingan Pribadi Sosial*) (*Studi Deskriptif pada Remaja Asrama St . Aloysius Turi Yogyakarta Tahun .*

Usman, J. (2018). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman. *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin Dan Filsafat*, 13(2), 359–374.
<https://doi.org/10.24239/rsy.v13i2.270>

Wicaksono, M. W. (2019). *Konsep kebahagiaan pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah: perspektif ekonomi, gender, dan religiusitas.*
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50621%0Ahttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50621/1/M WISNU WICAKSONO-FEB.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50621%0Ahttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50621/1/M_WISNU_WICAKSONO-FEB.pdf)

Xavier, A., Pinto Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion. *Child and Youth Care Forum*, 45(4), 571–586.
<https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>

LAMPIRAN

Lampiran 1 :

Instrumen Penelitian *Self-Criticism*

Nama lengkap :

Usia :

Jensi Kelamin :

Pilihlah dengan memberikan tanda centang (√) atau tanda silang (X) pada kolom yang menurut anda sesuai dengan anda dan dimohon setiap pertanyaan ada jawabanya.

Keterangan: STS : Sangat Tidak Sesuai TS : Tidak Sesuai S : Sesuai SS : Sangat Sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mudah kecewa pada diri sendiri.				
2	Ada bagian dari diri saya yang membuat saya kecewa				
3	Saya kesulitan untuk mengatur amarah dan frustrasi pada diri saya.				
4	Ada bagian dari dalam diri saya yang merasa bahwa diri saya tidak cukup baik.				
5	Saya merasa terpuakul karena kritik terhadap diri saya sendiri.				
6	Saya ingat dan memikirkan kegagalan saya				
7	Saya pantas untuk mengkritik diri sendiri				
8	Ada bagian dari diri saya yang yang tidak saya sukai				
9	Saya tidak bisa menerima kegagalan dan kemunduran tanpa merasa tidak mampu.				
10	Saya dapat mengingatkan diri saya bahwa saya memiliki hal- hal positif.				
11	Saya dapat memaafkan diri saya sendiri dengan mudah				
12	Saya suka menjadi diri saya				
13	Saya masih merasa dicintai dan diterima.				
14	Saya merasa mudah untuk menyukai diri saya sendiri				
15	Saya lemah lembut dan mendukung diri saya sendiri.				
16	Saya bisa merawat dan menjaga diri sendiri.				
17	Saya mempersiapkan diri saya untuk masa depan.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
18	Saya menjadi sangat marah pada diri saya sampai ingin menyakiti diri sendiri.				
19	Saya merasa bahwa diri saya negatif.				
20	Saya berhenti peduli pada diri sendiri.				
21	Saya tidak suka menjadi diri saya.				
22	Saya menyebutkan diri saya dengan nama saya.				

Lampiran 2 :

Instrumen Penelitian Kebahagiaan

Nama lengkap :

Usia :

Jensi Kelamin :

Pilihlah dengan memberikan tanda centang (√) atau tanda silang (X) pada kolom yang menurut anda sesuai dengan anda dan dimohon setiap pertanyaan ada jawabanya.

Keterangan: STS : Sangat Tidak Sesuai TS : Tidak Sesuai S : Sesuai SS : Sangat Sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mampu bangkit kembali ketika gagal				
2	Saya dapat menahan emosi ketika gagal melakukan sesuatu				
3	Saya mampu berkonsentrasi meskipun sedang sedih				
4	Saya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru				
5	Saya mudah menyerah saat mengalami kegagalan				
6	Saya selalu emosi ketika gagal melakukan sesuatu				
7	Saya suka membantu tetangga yang sedang mengalami kesulitan				
8	Saya berteman dengan siapapun				
9	Saya suka menasehati teman yang melanggar peraturan				
10	Ketika bertemu teman saya mengabaikannya				
11	Saya membiarkan jika ada teman saya yang melanggar peraturan				
12	Saya berharap kehidupan saya akan sejahtera				
13	Saya yakin akan mendapat hasil yang baik setelah berusaha dengan maksimal				
14	Saya percaya akan menjadi orang yang sukses di masa depan				
15	Saya menjalani hari-hari saya dengan riang gembira				
16	Saya senang ketika ada teman berkunjung ke tempat tinggal saya				
17	Saya merasa hidup saya sangat beruntung				
18	Saya menyadari potensi yang saya miliki				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
19	Saya menyempatkan diri untuk merenungi kesalahan-kesalahan yang saya perbuat				
20	Saya mampu memaksimalkan potensi yang saya punya				
21	Saya selalu meminta maaf jika berbuat salah pada orang lain				
22	Saya mengabaikan kesalahan-kesalahan yang pernah saya perbuat				

Lampiran 3 :

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.42349587
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.031
	Negative	-.081
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.106 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
H * SC	Between	(Combined)	1835.252	33	55.614	1.918	.012
	Groups	Linearity	837.224	1	837.224	28.870	.000
		Deviation from Linearity	998.028	32	31.188	1.075	.392
Within Groups			1913.988	66	29.000		
Total			3749.240	99			

3. Uji Hipotesis

Correlations

		SC	H
SC	Pearson Correlation	1	-.473**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
H	Pearson Correlation	-.473**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	71.580	3.494		20.485	.000
	self criticism	-.336	.063	-.473	-5.308	.000

a. Dependent Variable: happiness

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	45.35	60.82	53.26	2.908	100
Residual	-18.391	10.900	.000	5.423	100
Std. Predicted Value	-2.721	2.599	.000	1.000	100
Std. Residual	-3.374	2.000	.000	.995	100

a. Dependent Variable: happiness

4. Uji Interkorelasi

Correlations

		inadequate self	kepuasan hidup
inadequate self	Pearson Correlation	1	-.402**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
kepuasan hidup	Pearson Correlation	-.402**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		inadequate self	bersikap ramah
inadequate self	Pearson Correlation	1	.042
	Sig. (2-tailed)		.675
	N	100	100
bersikap ramah	Pearson Correlation	.042	1
	Sig. (2-tailed)	.675	
	N	100	100

Correlations

		inadequate self	pola pikir positif
inadequate self	Pearson Correlation	1	-.163
	Sig. (2-tailed)		.105
	N	100	100
pola pikir positif	Pearson Correlation	-.163	1
	Sig. (2-tailed)	.105	
	N	100	100

Correlations

		inadequate self	bersikap ceria
inadequate self	Pearson Correlation	1	-.343**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
bersikap ceria	Pearson Correlation	-.343**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		inadequate self	harga diri positif
inadequate self	Pearson Correlation	1	-.260**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	100	100
harga diri positif	Pearson Correlation	-.260**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		reassured self	kepuasan hidup
reassured self	Pearson Correlation	1	-.246*
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	100	100
kepuasan hidup	Pearson Correlation	-.246*	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	100	100

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		reassured self	bersikap ramah
reassured self	Pearson Correlation	1	-.249*
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	100	100
bersikap ramah	Pearson Correlation	-.249*	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		reassured self	pola pikir positif
reassured self	Pearson Correlation	1	-.205*
	Sig. (2-tailed)		.041
	N	100	100
pola pikir positif	Pearson Correlation	-.205*	1
	Sig. (2-tailed)	.041	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		reassured self	bersikap ceria
reassured self	Pearson Correlation	1	-.609**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
bersikap ceria	Pearson Correlation	-.609**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		reassured self	harga diri positif
reassured self	Pearson Correlation	1	-.275**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	100	100
harga diri positif	Pearson Correlation	-.275**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		hated self	kepuasan hidup
hated self	Pearson Correlation	1	-.367**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
kepuasan hidup	Pearson Correlation	-.367**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		hated self	bersikap ramah
hated self	Pearson Correlation	1	-.035
	Sig. (2-tailed)		.732
	N	100	100
bersikap ramah	Pearson Correlation	-.035	1
	Sig. (2-tailed)	.732	
	N	100	100

Correlations

		hated self	pola pikir positif
hated self	Pearson Correlation	1	-.215*
	Sig. (2-tailed)		.032
	N	100	100
pola pikir positif	Pearson Correlation	-.215*	1
	Sig. (2-tailed)	.032	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		hated self	bersikap ceria
hated self	Pearson Correlation	1	-.455**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
bersikap ceria	Pearson Correlation	-.455**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		hated self	harga diri positif
hated self	Pearson Correlation	1	-.218*
	Sig. (2-tailed)		.029
	N	100	100
harga diri positif	Pearson Correlation	-.218*	1
	Sig. (2-tailed)	.029	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).