



Kritik Diri dan Kelenturan Psikologis pada Mahasiswa Indonesia : Implikasi Terhadap Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Diana Syamila*, Eka Wahyuni

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, FIP Universitas Negeri Jakarta

*Corresponding Author. Email: DianaSyamila_1108820001@mhs.unj.ac.id

Abstract: This study aims to examine the relationship between self-criticism and psychological inflexibility as a basis for ACT interventions in college students. The research method used correlation with a quantitative approach. The sample was 115 students from various universities in Indonesia. The instruments used were the Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS) and the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II). The data analysis technique used Pearson's correlation with SPSS version 20.0. The results of the research showed that there was a strong correlation with sig. 0.00 and a Pearson score of 0.757. Thus, implementing ACT, which promotes psychological flexibility, can be applied to students with a self-criticism habit.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kritik diri dan ketidaklenturan psikologis sebagai dasar intervensi ACT pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel berjumlah 115 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Instrumen yang digunakan adalah Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS) dan Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II). Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson dengan SPSS versi 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat dengan sig. 0,00 dan skor Pearson 0,757. Sehingga, implementasi ACT yang mempromosikan kelenturan psikologis dapat diterapkan pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan kritik diri.

Article History

Received: 04-05-2023
Revised: 02-06-2023
Accepted: 16-06-2023
Published: 17-07-2023

Key Words:

Self- Criticism;
Psychological Flexibility;
Acceptance and
Commitment Therapy.

Sejarah Artikel

Diterima: 04-05-2023
Direvisi: 02-06-2023
Disetujui: 16-06-2023
Diterbitkan: 17-07-2023

Kata Kunci:

Kritik Diri; Kelenturan
Psikologis; Acceptance
and Commitment Therapy.

How to Cite: Syamila, D., & Wahyuni, E. (2023). Kritik Diri dan Kelenturan Psikologis pada Mahasiswa Indonesia : Implikasi Terhadap Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). *Jurnal Paedagogy*, 10(3), 723-732. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v10i3.7736>



<https://doi.org/10.33394/jp.v10i3.7736>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



Pendahuluan

Kritik diri mendapatkan perhatian yang meningkat sebagai penanda kerentanan pribadi terhadap depresi dan gangguan psikologis lain pada remaja dan orang dewasa (Yamaguchi & Kim, 2013), karakteristik ini dikaitkan dengan harga diri yang rapuh dan ketakutan akan kegagalan. Menurut Blatt (Low, Schauenburg, & Dinger, 2020), individu yang sangat kritis terhadap diri sendiri terbukti sangat rentan terhadap perasaan gagal, bersalah, rendah diri, dan malu. Individu dengan kepribadian kritis terhadap diri sendiri cenderung memendam perasaan rendah diri dan merendahkan diri sendiri karena gagal memenuhi standar dan cita-cita yang dipaksakan sendiri (Katz & Nelson, 2007).

Individu yang kritis terhadap diri sendiri lebih fokus untuk menghindari kegagalan, memikirkan ketidaksetujuan lebih dari yang lain, memiliki perenungan tentang kegagalan mereka, dan cenderung kehilangan harga diri (Ozer, 2019). Mereka peka terhadap persetujuan dan kritik dari orang lain, menghakimi dan berorientasi pada prestasi orang lain, kurang menikmati pencapaian mereka, menganalisis diri mereka sendiri dengan hati-hati, tidak puas dengan hubungan interpersonal dan menghasilkan emosi negatif sebagai



konsekuensi dari kesulitan hidup. Sehingga, lebih responsif secara emosional terhadap kegagalan yang dirasakan dan mengalami afeksi negatif yang lebih tinggi (Ozer, 2019).

Kritik diri bukan hanya sebuah kecenderungan untuk menuntut diri sendiri, namun juga ketidakmampuan melakukan regulasi diri untuk menahan atau menangkis serangannya (Whelton & Greenberg, 2005). Ketidakmampuan ini didasari oleh pikiran yang tercampur dengan keyakinan-keyakinan, cerita masa lalu, dan suara ekstenal dari orang lain yang disebut fusi kognitif. Keadaan seperti ini menandakan ketidaklenturan psikologis sebab individu terikat akan masa lalu atau masa depan, mengabaikan hal-hal yang terjadi saat ini sehingga kerangka berpikir mereka bercampur, tidak realistis (Hayes, Strosahl, & Wilson, Acceptance and Commitment Therapy The Process and Practice of Mindful Change, 2012).

Kritik diri berkorelasi positif dengan gejala depresi, gangguan makan, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kepribadian yang disertai masalah interpersonal melalui konsep kritik diri yang berbeda (Werner, Tibubos, Rohrmann, & Reiss, 2018). Selain itu, individu dengan kritik diri dikaitkan juga dengan harga diri yang rendah (Gilbert P., Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004). Seseorang akan menyerang diri sendiri, merasa bersalah, merasa malu, dan memiliki rasa ketidakmampuan; yang sangat berkaitan erat dengan harga diri. Kritik diri juga mempromosikan karakteristik individu yang tidak lentur secara psikologis melalui depresi dan kecanduan (Ulusoy, Ramakan, Gulec, Alniak, & Yavuz, 2022).

Ketidaklenturan psikologis individu yang memiliki kebiasaan kritik diri dipengaruhi oleh pikiran yang bercampur dengan perasaan, memori, harapan, dan pengalaman-pengalaman yang menyakitkan; disebut sebagai fusi kognitif. Individu ini tidak mampu memisahkan pikiran dan emosi mereka dengan konteks saat ini, sehingga mereka tidak dapat mengubah atau bertahan dengan perilaku yang lebih efektif dalam menghadapi situasi tertentu (Ulusoy, Ramakan, Gulec, Alniak, & Yavuz, 2022). Penelitian dengan menggunakan ACT untuk mempromosikan kelenturan psikologis pada individu yang perfeksionis, depresi, dan kritis terhadap diri sendiri memiliki hasil yang efektif pada tahap proses diri sebagai konteks (Oh & Son, 2018). Dalam pelaksanaannya, ACT membantu individu mengelola pikiran dan pada akhirnya membentuk tindakan yang berkomitmen (Hayes, Strosahl, & Wilson, Acceptance and Commitment Therapy The Process and Practice of Mindful Change, 2012). Pikiran yang terdistorsi merupakan pemicu seseorang melakukan penyerangan kepada diri sendiri.

ACT berbeda dari terapi kognitif-perilaku tradisional. Prinsip dasar penerimaan atau kecenderungan mengalami rasa sakit, efektif diterapkan pada individu yang memiliki kebiasaan kritik diri, mereka lebih banyak fokus terhadap kekurangan yang dimilikinya. Kritik diri sebagai cara individu untuk mengidentifikasi berbagai perilaku yang ditandai dengan ketidakpuasan mereka tentang beberapa aspek di dalam dirinya, dapat secara efektif diatasi dengan pendekatan ACT sebagai promotor kelenturan psikologis melalui pengembangan kemampuan individu dalam membuat pilihan praktis di antara berbagai alternatif, daripada sekadar menghindari pikiran, perasaan, ingatan, atau keinginan yang mengganggu dan dipaksakan (Mohammadi, Sorbi, Faregh, & Yazdi, 2020).

Selain itu, terdapat enam proses inti ACT yang saling berhubungan dan bertumpu pada satu tujuan yaitu mendorong kelenturan psikologis; penerimaan, defusi kognitif, kontak dengan saat ini, diri sebagai konteks, nilai, dan tindakan berkomitmen (Larmar, Wiatrowski, & Lewis-Driver, 2014). Enam prinsip pada pendekatan ACT yang saling berhubungan dan bertumpu pada satu tujuan, yaitu fleksibilitas psikologis (Hayes, Pistorello, & Levin, 2012).



Prinsip ini merupakan dasar dari proses, namun boleh dilakukan tidak berurutan (Webster, 2011):

- 1) Penerimaan (*Acceptance*): Posisi sadar tanpa menghakimi pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang selama ini muncul saat menghadapi situasi pemicu kritik diri.
- 2) Defusi Kognitif (*Fusion*): Memahami pikiran fusi (tercampur) yang merupakan penyebab kritik diri.
- 3) Kontak dengan Saat Ini (*Present Moment*): Keadaan diri yang sadar sepenuhnya pada saat ini tanpa menyertakan perenungan kegagalan masa lalu dan angan-angan masa depan yang merupakan pemicu kritik diri.
- 4) Diri sebagai Konteks (*Self as Context*): Menyadari keterikatan terhadap konsep diri negatif yang selama ini membatasi individu dalam isi kritik yang menghambat perubahan dan pengembangan diri.
- 5) Nilai (*Values*): Mengidentifikasi nilai yang memiliki keterikatan lemah sehingga individu cenderung melakukan kritik diri. Klarifikasi nilai akan membantu individu sebagai kompas dalam menjalani kehidupan.
- 6) Tindakan Berkomitmen (*Committed Action*): Tindak lanjut dari nilai yang sudah diklarifikasi. Mengetahui nilai penting, namun tidak cukup apabila tidak dilakukan dengan tindakan berkomitmen.

Oleh karena itu, ACT yang mengajarkan individu untuk memiliki sikap menerima dengan mengklarifikasi isi pikiran dan keyakinan mereka yang selama ini menjadi sumber masalah, akan efektif diterapkan pada individu yang memiliki kebiasaan kritik diri sebab dalam pendekatannya juga mendorong individu untuk memiliki tindakan yang berkomitmen. Adapun tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan antara kritik diri dan ketidaklenturan psikologis sebagai pertimbangan untuk mengembangkan intervensi pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada mahasiswa di Indonesia.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional kuantitatif merupakan penelitian yang mencari tahu adanya hubungan antara dua variabel (Arikunto, 2005), yaitu kritik diri dan kelenturan psikologis. Sampel penelitian menggunakan teknik *random sampling* yang merupakan jenis pengambilan sampel probabilitas, dimana setiap individu di seluruh universitas memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Sugiyono, 2014).

Tabel 1. Sampel Penelitian

Sampel	Jenis Kelamin	Usia	Universitas
115 mahasiswa	89 Perempuan 26 Laki-laki	18-30 tahun	- Akademi Keperawatan Keris Husada - Universitas Indonesia - Universitas Padjajaran, Universitas Brawijaya - ITS - Binus - IPB - STEI SEB - IAIN Metro - Al-Azhar Cairo



Instrumen yang digunakan terdiri dari dua ukuran yaitu *The Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale* (FSCRS) oleh Gilbert (Gilbert P. , Clarke, Hempel, & Miles, 2004) yang menggunakan skala likert 5 poin, terdiri dari 22 pernyataan dan *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ-II) (Hayes, Luoma, Bond, & Masuda, 2006) menggunakan skala likert 7 poin terdiri dari 10 pernyataan. Dalam penelitian ini, instrumen telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti lain yang sudah diuji keterbacaan, validitas, dan reliabilitasnya dengan melakukan terjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, lalu diterjemahkan lagi ke dalam bahasa Inggris untuk melihat kesesuaian rasa bahasa. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 20.0, dengan menggunakan rumus korelasi Pearson.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kritik Diri

Berdasarkan variabel Kritik Diri, mahasiswa lebih banyak mengalami perasaan ketidakmampuan diri dibanding dua aspek lain pada instrumen, sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Dimensi FSCRS

Dimensi	Persentase
<i>Inadequate Self</i> (Ketidakmampuan Diri)	59,60%
<i>Reassured Self</i> (Ketenteraman Diri)	27,90%
<i>Hated Self</i> (Membenci Diri Sendiri)	24,25%

Terdapat dua tingkat kritik diri yang mencirikan perasaan ketidakmampuan pada individu, yakni kritik diri komparatif, berada pada tingkat evaluasi diri individu yang didasarkan pada perasaan bahwa ia tidak mampu dibandingkan orang lain. Individu pada tingkat ini menilai diri mereka berdasarkan penilaian orang lain. Mereka percaya bahwa orang lain memusuhi mereka sehingga mengalami gangguan pada hubungan interpersonal. Sehingga, mereka juga meyakini bahwa kritik dari orang lain merupakan definisi diri mereka yang sesungguhnya; dimana hal itu merupakan gangguan dalam hubungan intrapersonal.

Pada tingkat kedua, yakni kritik diri yang terinternalisasi. Individu melakukan evaluasi diri terus-menerus berdasarkan standar ideal yang tidak atau belum mampu mereka penuhi. Dengan terlibat dengan kritik diri yang terinternalisasi, individu mengalami konflik intrapersonal berupa dua peran yang berbenturan secara bersamaan. Disamping kritik tajam yang ditujukan untuk diri sendiri, individu juga tidak mampu menerima kritik tersebut.

Kelenturan Psikologis

Pada variabel kelenturan psikologis, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kekakuan psikologis berupa membandingkan diri mereka dalam mengelola hidup dengan orang lain. Pikiran dan perasaan mereka seringkali mengacu pada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan mereka.

Korelasi

Hasil analisis statistik dengan menggunakan *Pearson Correlation* pada 115 mahasiswa, memiliki hasil sig. 0,000 yang berarti terdapat korelasi di antara keduanya, sebab nilai yang diperoleh $<0,05$. Sedangkan untuk skor *Pearson* diperoleh skor 0,757 yang berarti korelasi kuat.



Tabel 3. Korelasi FSCRS dan AAQ-II

Correlations			
		FSCRS	AAQ-II
FSCRS	Pearson Correlation	1	.757*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	115	115
AAQ-II	Pearson Correlation	.757**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	115	115

Hubungan kedua variabel positif; apabila individu memiliki kritik diri yang tinggi, maka tingkat ketidaklenturan psikologis individu juga tinggi, begitupun sebaliknya.

Pembahasan

Hasil statistik korelasional menunjukkan bahwa kritik diri berhubungan kuat dengan ketidaklenturan psikologis dan aspek paling tinggi pada FSCRS adalah ketidakmampuan diri (*inadequate self*) dibandingkan aspek lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadani (2022) kepada 186 mahasiswa, aspek ketidakmampuan diri memiliki persentase sebanyak 23,1% di antara aspek lainnya (*Reassured self* 9,52%; *Hated self* 6,53%).

Berdasarkan hasil data pada tabel 2 dan tabel 3, ketidaklenturan psikologis didorong oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan perasaan negatif dan menerima kegagalan. Ketidakmampuan ini juga mencakup rasa kecewa pada kekurangan, cerita, dan masa lalu yang dimiliki. Di aspek ini, individu justru merasa pantas menerima kritik yang berasal dari diri sendiri.

Ketidaklenturan psikologis ditunjukkan oleh ketidakmampuan pengendalian diri individu dalam mengontrol hidupnya. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan berpikir yang didasari oleh gaya verbal ditujukan kepada diri sendiri, dimana dalam ACT merupakan faktor utama penderitaan (Hayes, Strosahl, & Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy The Process and Practice of Mindful Change*, 2012). Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang menunjukkan ACT lebih efektif dibanding CFT dalam hal komunikasi sosial untuk mengurangi kritik diri (Sabouri, Zarei, Samavi, & Fakhraei, 2020). Ketidakmampuan diri dalam melakukan kritik dianalisis sebagai hal yang dikendalikan oleh pemikiran fusi berupa ketidakpuasan individu tentang beberapa aspek dirinya, sehingga melakukan penghindaran pikiran, perasaan, ingatan, atau keinginan yang mengganggu dan dipaksakan (Mohammadi, Sorbi, Faregh, & Yazdi, 2020).

Dengan pertimbangan aspek ketidakmampuan diri dan ketidaklenturan psikologis sebagai ciri yang menentukannya, intervensi ACT memiliki efek yang menjanjikan pada mahasiswa, melihat hasil skor korelasi *pearson* pada penelitian ini adalah 0,757 yang berada pada korelasi kuat. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Oh & Son (2018) menggunakan meditasi *mindfulness* pada individu yang perfeksionis dan kritis terhadap diri sendiri. Enam proses ACT yang saling berkaitan menunjukkan kritik diri yang memiliki kekuatan pada pikiran dan gaya berbahasa berpengaruh pada proses ACT 'Diri sebagai Konteks (*self as context*)' dengan menggunakan metafora papan catur yang dapat membantu



individu melihat diri mereka lebih besar dari dirinya sendiri, sehingga evaluasi saat ini hanya merupakan bagian kecil yang bisa diubah sewaktu-waktu (Oh & Son, 2018).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dortaj, Aghajani, Delavar, & Rad (2021), menunjukkan proses penerimaan dengan memahami fusi kognitif dan proses tindakan berkomitmen dengan mengklarifikasi nilai, lebih efektif diterapkan pada kritik diri anak perempuan yang mengalami kegagalan emosional. Efektifitas yang menonjol pada proses tindakan berkomitmen juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mohammadi, Sorbi, Faregh, & Yazdi (2020) kepada individu yang perfeksionis yang menyebabkan kerentanan kepribadian seperti menerapkan tujuan ekstrem dan kritik diri yang kejam. Berikut tabel perbandingan tiga penelitian sebelumnya:

Tabel 4. Penelitian sebelumnya

Peneliti	Sampel	Proses ACT yang Efektif
(Oh & Son, 2018)	Kritik diri dan perfeksionis	Diri sebagai konteks
(Dortaj, Aghajani, Delavar, NavabiNezhad, & Rad, 2021)	Kritik diri yang menyebabkan kegagalan emosional	Defusi kognitif dan tindakan berkomitmen
(Mohammadi, Sorbi, Faregh, & Yazdi, 2020)	Perfeksionis yang menyebabkan kritik diri	Tindakan berkomitmen

Ketidakmampuan diri yang dialami individu kritik diri dapat diintervensi dengan menggunakan pendekatan ACT melalui proses defusi kognitif, diri sebagai konteks, dan tindakan berkomitmen; yang akan mempromosikan kelenturan psikologis. Ketiganya mewakili enam proses inti ACT. Penelitian selanjutnya akan berfokus pada bagaimana ACT efektif mempromosikan kelenturan psikologis pada individu dengan kebiasaan kritik diri, serta pengaruh masing-masing pada enam proses inti ACT.

Secara konseptual, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian lanjutan berupa penerapan ACT pada mahasiswa dengan kebiasaan kritik diri. Sedangkan, secara praktis penelitian ini dapat memberi informasi bagi terapis yang akan melakukan penanganan pada mahasiswa yang terindikasi memiliki kebiasaan kritik diri dengan menggunakan ACT dengan berfokus pada klarifikasi fusi kognitif. Werner, Tibubos, Rohrmann, & Reiss, (2018) (Gilbert & Procter, 2006) (Pedro, Branquinho, Canavarro, & Fonseca, 2019) (Gilbert, 2010)

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini bahwa korelasi antara kritik diri dengan keenturan psikologis memiliki korelasi yang kuat, sehingga implementasi ACT yang mempromosikan kelenturan psikologis dapat efektif diterapkan pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan kritik diri.

Saran

Saran yang dapat dijadikan sebagai masukan yakni bagi konselor atau terapis apabila ingin menggunakan intervensi ACT untuk mengurangi kritik diri mahasiswa, agar memberi perhatian lebih berupa inovasi pada metode latihan defusi kognitif, diri sebagai konteks, dan tindakan berkomitmen untuk konseling individu. Bagi peneliti selanjutnya, agar memberi fokus pada bagaimana penerapan pendekatan ACT dapat efektif dilakukan pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan kritik diri.



Daftar Pustaka

- Amiel, T., & Reeves, T. C. (2008). Design-Based Research and Educational Technology: Rethinking Technology and the Research Agenda. *Educational Technology & Society*, 11((4)), 29-40.
- Anderson, L., Lewis, G., & Araya, R. (2005). Self-help books for depression: how can practitioners and patients make the right choice? *British Journal of General Practice*, 387-392.
- Angela, I., & Tondok, M. S. (2021). A Systematic Review: Effectiveness of the Implementation of Commitment Therapy (ACT). *Jurnal Psikogenesis*, 9(2), 172-185.
- Arikunto, S. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Reduce Depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*
- Bergsma, A. (2007). Do Self-Help Book Help? *Springer*, 341–360.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *J Happiness Stud*, 9, 341-360
- Campbell, L. F., & Smith, T. P. (2003). Integrating Self-Help Books into Psychotherapy. *Psychotherapy in Practice*, Vol. 59(2), 177-186.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L., & Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Elsevier*, 118-129.
- Contreras, M., Hout, E. V., Farquhar, M., McCracken, L. M., Gould, R. L., Hornberger, M., . . . Kishita, N. (2022). Internet-delivered guided self-help Acceptance and Commitment Therapy for family carers of people with dementia (iACT4CARERS): a qualitative study of carer views and acceptability. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17, 1-13.
- Contreras, M., Hout, E. V., Farquhar, M., McCracken, L. M., Gould, R. L., Hornberger, M., . . . Kishita, N. (2022). Internet-delivered guided self-help Acceptance and Commitment Therapy for family carers of people with dementia: a qualitative study of carer views and acceptability. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17, 1-13.
- Coyne, L. W., Birtwell, K. B., McHugh, L., & Wilson, K. (2013). Acceptance and Commitment Therapy. *TRANSDIAGNOSTIC CONCEPTUALIZATIONS OF TRADITIONAL THERAPIES*, 233-264.
- Dortaj, F., Aghajani, F., Delavar, A., NavabiNezhad, S., & Rad, M. M. (2021). Developing a group educational therapy program based on the analysis of interaction behavior and acceptance and commitment method and its effectiveness on self-critical components of girls with emotional breakdown. *Journal of Psychological Science*, 19(95), 1389-1399.
- Dousti, P., Mohagheghi, H., & Jafari, D. (2015). The effect of Acceptance and Commitment Therapy on the reduction of anxious thoughts in students. *Environment Conservation Journal*, 16, 327-333.
- Emamghaisi, Z. G., & Atashpour, S. H. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on self-criticism and feeling of shame in methamphetamine users. *Journal of Substance Use*, 1-6.



- Gagnon, J., Dionne, F., Raymond, G., & Gregoire, S. (2018). Pilot study of a web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination. *Journal of American College Health*, 1-22.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy The CBT Distinctive Features Series*. New York: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., & Miles, J. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M., Twohig, M., & Karekla, M. (2020). The Empirical Status of Acceptance and Commitment Therapy: A Review of Meta Analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Gregoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Elsevier*, 49, 360-372.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F. W., & Masuda, A. (2006). Acceptance and Commitment Therapt: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy The Process and Practice of Mindful Change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy The Process and Practice of Mindful Change*. New York: The Guilford Press.
- Howell, A. J., & Passmore, H.-A. (2019). Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1995-2010.
- Katz, J., & Nelson, R. A. (2007). Family Experiences and Self-Criticism in College Students: Testing a Model of Family Stress, Past Unfairness, and Self- Esteem. *The American Journal of Family Therapy*, 35, 447-457.
- Kimmons, R., & Caskurlu, S. (2020). The Students' Guide to Learning Design and Research. In M. Armstrong, C. Dopp, & J. Welsh, *Design-Based Research* (pp. 70-78). USA.
- Larmar, S., Wiatrowski, S., & Lewis-Driver, S. (2014). Acceptance & Commitment Therapy: An Overview of Techniques and Applications. *Journal of Service Science and Management*, 7, 216-221.
- Levin, M. E., An, W., Davis, C. H., & Twohig, M. P. (2020). Evaluating Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Self-Help Books for College Student Mental Health. *Mindfulness*, 1-11.



- Low, A. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta- analysis. *Clinical Psychology Review*, 75, 1-19.
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97-101.
- McKenney, S., & Reeves , T. C. (2013). Systematic review of design-based research progress: Is a little knowledge a dangerous thing? *Educational Researcher*, 1-13.
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2012). *Conducting Educational Design Research*. New York: Routledge.
- Mirmoeini, P., Bayazi, M. H., & Khalatbari, J. (2021). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy on Worry Severity and Loneliness Among the Patients With Multiple Sclerosis. *Quarterly of the Horizon of Medical Science*, 27(4), 534-549.
- Mohammadi, Y., Sorbi, M. H., Faregh, M., & Yazdi, M. G. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Perfectionism and Sense of Shame in Students. *International Journal of Psychology*, 14(1), 9-34.
- Oh, J.-e., & Son, C. (2018). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Evaluative Concerns Perfectionism, Self-Criticism, Dichotomous Thinking, and Depression in University Students with Evaluative Concerns Perfectionism and Depression. *Journal of Digital Convergence*, 16(4), 343-354.
- Ozer, E. (2019). The Impact of Core Self-evaluation on Self-criticism. *Universal Journal of Educational Research*, 7(7), 1526-1531.
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: the buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1-16.
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: the buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1-16.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran kritik diri (self-criticism) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 185-192.
- Redding, R. E., Herbert, J. D., Forman, E. M., & Gaudiano, B. A. (2008). Popular Self-Help Books for Anxiety, Depression and Trauma: How Scientifically Grounded and Useful are They? *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 39, No. 5, 537-545.
- Rezaei, S., Khalatbari, J., Tajeri, B., & Golkar, M. K. (2022). Comparison the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on resiliency and psychological well- being Individuals Diagnosed with HIV. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 23(1), 155-167.
- Riva, G., Bernardelli, L., & Castelnovo, G. (2021). A Virtual Reality-Based Self-Help Intervention for Dealing with the Psychological Distress Associated with the COVID-19 Lockdown: An Effectiveness Study with a Two-Week Follow-Up. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 1-19.
- Sabouri, H., Zarei, E., Samavi, A., & Fakhraei, A. A. (2020). Comparison the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy on the Quality of Life and Tendency to Betray in Married Students with Tendency to Infidelity. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 184-199.



- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tucker-Ladd, C. E. (2004). *Psychological Self-Help*. Clayton Tucker-Ladd & The Self Help Foundation.
- Ulusoy, S. (2018). Looking Through Our Pain with Compassion: ACT Based Self Compassion Approach in Trauma Related Guilt and Shame. *PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOPHARMACOLOGY*, 389.
- Ulusoy, S., Ramakan, E. D., Gulec, V., Alniak, I., & Yavuz, K. F. (2022). Do psychological inflexibility and self-criticism mediate the relationship between depression and addiction severity? *Dusunen Adam J Psychiatr Neurol Sci*, 35, 130-137.
- Webster, M. (2011). Introduction to acceptance and commitment therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 17, 309-316.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2018). The Clinical Trait Self-Criticism and Its Relation to Psychopathology: A Systematic Review - Update. *Journal of Affective Disorders*, 1-57.
- Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38, 1583-1595.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilaradaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 248-257.
- Yamaguchi, A., & Kim, M.-S. (2013). Effects of Self-Criticism and Its Relationship with Depression across Cultures. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 1-10.
- Yazdani, K., & Eftekhari, A. (2019). Effectiveness of Group Acceptance and Commitment Therapy on the Shyness of High School Female Students. *International Journal of Psychology*, 13(1), 63-77.