



Rutinitas Berolahraga dan Implikasinya terhadap Stabilitas *Self-criticism* pada Mahasiswa

Tarmizi Thalib^{1*}, Nurhikmah², Andi Muhammad Aditya³, Ramdhan Primanhtoro⁴

Keywords:

*Self-Criticism, Coping Stres,
Rutinitas Berolahraga.*

Correspondensi Author

¹Fakultas Psikologi Universitas
Bosowa, Makassar, 0231,
Indonesia,
tarmizi.thalib@universitasbosowa.ac.id*

Article History

Received: 18-01-2023;

Reviewed: 01-03-2023;

Accepted: 22-04-2023;

ABSTRACT

This study aims to understand the effect of exercise routines on the stability of self-criticism in college students. We used a quantitative research method with 304 students ($P = 231$, $L = 73$) from various study programs. The instruments used are the self-criticism scale and exercise activity on The Ways of Coping (Revised) scale. The data obtained were analyzed by simple regression technique analysis. The results of this study found that exercise routines affect the level of stability of self-criticism in college students ($p < 0.05$). This makes exercise routines a stress-coping technique and a predictor of students' ability to stabilize their level of self-criticism. With this, students can reduce the risk of chronic stress or the other mental disorders. In addition, our study found that college students had low levels of self-criticism, even though some of them could potentially be exposed to higher levels of the condition. One of the reasons is that only a few of these students often exercise regularly.

Keywords: *Self-Criticism, Stress Coping, Exercise Routines.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh rutinitas berolahraga terhadap stabilitas *self-criticism* pada mahasiswa. Kami menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 304 mahasiswa ($P = 231$, $L = 73$) yang berasal dari berbagai program studi berbeda. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-criticism* dan aktivitas berolahraga pada skala The Ways of Coping (Revised). Data dianalisis dengan *simple regression technique analysis*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa rutinitas berolahraga berpengaruh terhadap tingkat stabilitas *self-criticism* pada mahasiswa ($p < 0,05$). Hal ini menjadikan rutinitas olahraga sebagai salah satu teknik *coping stres* dan prediktor terhadap kemampuan mahasiswa dalam menstabilkan tingkat kritisasi terhadap diri sendiri. Dengan hal tersebut, mahasiswa dapat mengurangi resiko terkena stres berat atau gangguan psikologis lainnya. Selain itu, penelitian kami menemukan bahwa tingkatan *self-criticism* yang rendah pada mahasiswa, meskipun sebagian di antaranya secara potensial dapat terkena kondisi yang lebih tinggi. Salah satu penyebabnya karena hanya sedikit di antara mahasiswa tersebut yang sering berolahraga secara rutin.

Kata Kunci: *Self-Criticism, Coping Stres, Rutinitas Berolahraga.*

PENDAHULUAN

Gangguan mental di Indonesia dari tahun ke tahun menunjukkan perkembangan yang signifikan. Masalah tersebut telah disadari oleh beberapa orang, namun tidak sedikit pula yang masih bersikap abai. Secara terbuka, gejala-gejala gangguan mental bisa jadi tidak dapat dilihat langsung layaknya gangguan fisik. Hal seperti ini yang membuat orang seringkali menangguhkan keadaanya dalam kurun waktu yang lama. Padahal kondisi tersebut dapat mengakibatkan keparahan yang lebih besar seperti di saat seseorang mengabaikan gangguan fisiknya.

Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental juga masih perlu dikritisi karena terlihat kurang mendapatkan proporsi maksimal. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2021) jika dipersentasekan dengan jumlah penduduk Indonesia, maka ditemukan lebih dari 20 juta orang mengalami gangguan emosional dan lebih dari 12 juta orang mengalami depresi. Dari data kementerian Kesehatan RI tahun 2019 juga ditemukan sekitar 20% dari populasi penduduk juga berpotensi mengalami gangguan mental. Artinya, 1 dari 5 penduduk kita memiliki kemungkinan gangguan kejiwaan. Selain itu, dari data Riset Sistem Registrasi Sampel ditemukan juga angka yang fantastis dalam kasus bunuh diri, yakni sekitar 1.800 orang atau dalam sehari telah terjadi 5 kali kasus. Data tersebut juga memperlihatkan setengah dari korban berada di usia remaja dan produktif dengan rentang 10-39 tahun (Yunere, 2022). Oleh karena itu, pemahaman kita dalam hal ini perlu secara konsisten diberikan penjelasan dengan baik.

Terdapat berbagai macam jenis gangguan mental yang dapat dihadapi mahasiswa. Gangguan dapat berupa stres yang berlebihan, kepanikan, kecemasan, obsesi, gangguan kepribadian, gangguan seksualitas, skizofrenia hingga gangguan psikotik lainnya. Gangguan-gangguan tersebut kemudian dapat dikategorikan kembali menjadi berbagai jenis gangguan psikologis. Adapun faktor penyebabnya juga bermacam-macam, di antaranya faktor genetik keturunan, keadaan sosial-ekonomi, penggunaan obat-obatan terlarang, hingga kapasitas diri seseorang dalam menghadapi masalah. Semua jenis gangguan dapat dikategorisasikan berdasarkan tingkat keparahannya. Sedangkan faktor penyebabnya dapat menjadi jalan penting untuk mengurai proses preventif dan penyembuhan gangguan, baik secara fisik maupun psikis.

Hasil kajian awal kami menemukan beberapa indikasi bahwa mahasiswa cukup rentan terkena *overthinking*, stres berkepanjangan, dan kecemasan berlebihan. Bahkan untuk beberapa kasus ditemukan peningkatan kasus bunuh diri pada mahasiswa (Mukaromah, 2020). Salah satu faktor penyebab terjadi hal tersebut adalah ketidakstabilan *self-criticism*. *Self-criticism* merupakan keadaan seseorang yang berlebihan dalam melakukan kritik diri sendiri. Keadaan tersebut biasa terjadi saat seseorang mendapatkan tugas atau capaian yang tinggi namun tidak realistis untuk diwujudkan.

Keparahan terjadi saat mereka menyalahkan secara berlebihan dan membuatnya tidak mampu keluar dari penderitaan. Selain menjadi penyebab munculkan gangguan mental, dampak *self-criticism* pada mahasiswa juga bermacam-macam. *Self-criticism* merupakan faktor deskriptif terhadap regulasi emosi yang buruk pada mahasiswa (Jannah, 2022). Efek tersebut bahkan mampu menstimulasi niat seseorang untuk menyakiti diri sendiri. Masalah kognitif seperti ini menimbulkan penderitaan lain, seperti ketidakpercayaan terhadap diri sendiri dalam menjalani perkuliahan (Kotera, 2022) dan berkurangnya sikap sehat mental (Kotera, 2021). Di lain sisi, bukan berarti mengkritisi diri sendiri tidak boleh. Kritik diri sendiri diperlukan untuk melakukan evaluasi dalam rangka meningkatkan performance, bukan sebaliknya. Dinamika seperti inilah yang menyebabkan stabilitas *self-criticism* sangat penting untuk diperhatikan kembali.

Self-criticism dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor awal, seperti genetik (Shahar, 2015). Hal tersebut memungkinkan seseorang membawa gen bawaan dari orang tuanya. Dapat pula dipengaruhi oleh model parenting, kebudayaan yang diadaptasikan hingga pemaknaan hidup personal. Seseorang yang mampu mengatur pemaknaan terhadap hidup dan masalah dengan baik, tentu akan lebih tahan terhadap gangguan mental. Meskipun demikian, kita tidak hanya memerlukan pemahaman yang baik

secara kognitif terhadap hidup. *Self-criticism* mungkin saja juga dipengaruhi oleh kegiatan berolahraga secara rutin (Carraça, 2021).

Rutinitas berolahraga adalah kebiasaan berolahraga yang dilakukan terus-menerus setiap minggu. Rutinitas berolahraga dapat berupa praktek olahraga aerob dan anaerob. Olahraga aerob dimaksudkan untuk meningkatkan fungsi respirasi dan kardiovaskular dengan cara meningkatkan konsumsi oksigen. Adapun anaerob merupakan olahraga tidak bergantung pada konsumsi oksigen, namun biasanya didasari oleh penggunaan durasi dan intensitas yang singkat. Kedua jenis olahraga ini dapat dikategorisasikan ke dalam praktek rutinitas berolahraga. Selain itu sering kali olahraga dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, misalnya untuk kegiatan mengisi waktu luang, untuk tujuan pendidikan tertentu, penyembuhan penyakit (rehabilitasi) dan tujuan prestasi (Mappanyukki, dkk., 2020).

Kita telah menemukan berbagai macam dampak positif dari berolahraga, terutama dampaknya secara fisik seperti pengaruhnya pada sistem pernafasan dan kardiovaskuler (Yunus, 2020). Namun, perlu ditegaskan bahwa olahraga juga dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Berolahraga dapat menjadi sebab antara komitmen seseorang dalam menurunkan ketakutannya terhadap sesuatu dengan kelelahan psikis yang dialami (Hernández, dkk., 2021). Olahraga dapat meningkatkan produktivitas kognitif dan fungsi eksekutif seseorang (Pačesová, 2021), motivasi belajar dan kepercayaan diri (Puspita, 2018). Variabel-variabel psikologis seperti komitmen, percaya diri, kuat mental, fokus dan motivasi merupakan beberapa hal yang diperlukan mahasiswa dalam proses pendidikan. Hal positif seperti itulah yang membuat olahraga senantiasa disarankan bagi para pelajar.

Meskipun demikian, kami belum menemukan literatur yang menghubungkan secara langsung antara rutinitas berolahraga dan stabilitas *self-criticism*, baik pada mahasiswa maupun secara umum. Beberapa penelitian menggunakan skema pelatihan pada atlet untuk melihat kaitan *self-criticism* dengan variabel lainnya, seperti pada penelitian (Ataabadi, dkk., 2022). Model tersebut cenderung berbeda karena tidak dilakukan secara alami dalam konteks rutinitas *non-athlete*. Begitu juga penelitian (Ferguson, 2022) mencoba melihat kebutuhan atlet dalam meningkatkan kapabilitasnya, apakah mereka lebih membutuhkan *self compassion* atau *self-criticism*. Hal ini tentu berbeda dengan skema penawaran kami dengan melihat implikasi rutinitas berolahraga terhadap stabilitas *self-criticism* mahasiswa. Skema ini bertujuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap pengaruh aktivitas berolahraga secara teratur dalam menunjang kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal stabilitas *self-criticism*. Sejauh ini kami belum menemukan hal yang semisal dilakukan di Indonesia

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif survei yang berusaha mengungkapkan pengaruh independent variable terhadap dependent variable. Dalam penelitian ini, rutinitas berolahraga menjadi independent variable sedangkan *self-criticism* menjadi dependent variable. Rutinitas berolahraga menjadi prediktor terhadap bervariasinya tingkat *self-criticism* pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa di Kota Makassar. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Adapun karakteristik sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang belajar di universitas negeri maupun swasta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 304 orang mahasiswa yang terdiri atas 231 perempuan dan 73 orang laki-laki. Rentang usia subjek berkisar antara 16-20 tahun sekitar 51% dan 21-25 tahun sekitar 49%. Mereka berasal dari berbagai kampus negeri, swasta, politeknik dan sekolah tinggi di Kota Makassar. Adapun persebaran program studi (prodi) subjek cenderung seimbang dengan selisih sedikit antara prodi eksakta dan sosial-humaniora. Berikut persebaran data demografi subjek:

Tabel 2.1 Sebaran Data Demografi

<i>Data Subjek</i>	<i>Rincian</i>	<i>Jumlah</i>
<i>Jenis Kelamin</i>	Perempuan	231
	Laki-laki	73
<i>Usia</i>	16-20 Tahun	155 (51%)
	21-25 Tahun	149 (49%)
<i>Asal Universitas</i>	Universitas Negeri	169 (55,6%)
	Universitas Swasta	120 (39,5%)
	Politeknik dan Sekolah Tinggi	15 (4,9%)
<i>Program Studi</i>	Sosial dan Humaniora	150 (49%)
	Eksakta	154 (51%)
<i>Total Subjek</i>		304 Orang

Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala *self-criticism* yang dibuat oleh peneliti yang terdiri atas 32 aitem. Validitas skala diukur menggunakan Aiken's V dengan skor antara 0,475-0,938 dan nilai reliabilitasnya dilihat dari nilai *cronbach alpha reliability* ($\alpha = 0.92$). Adapun untuk data variabel rutinitas berolahraga diambil menggunakan skala *The Ways of Coping (Revised)* bagian aktivitas berolahraga yang dibuat oleh Folkman dan Lazarus (1988) dan terdiri satu aitem dengan 4 tingkatan respon. Nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,77. Semua skala dimasukkan ke dalam microsoft form office dan disebarluaskan secara online.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *simple regression technique analysis*. *Simple regression* adalah teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui mengapa *dependent variable* bervariasi, apa yang menyebabkannya bervariasi dan seberapa besar variasi variabel tersebut yang disebabkan oleh *independent variable*. Lebih utama lagi, dalam penelitian ini kami memperlihatkan apakah penyebab bervariasinya stabilitas *self-criticism* pada mahasiswa disebabkan oleh beragamnya rutinitas berolahraga atau sebaliknya. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan JASP versi 0.16.1.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menampilkan hasil analisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif terdiri atas dua, yakni deskripsi tingkat *self-criticism* dan rutinitas berolahraga mahasiswa. Adapun analisis inferensial ditampilkan dengan memperlihatkan hasil uji regresi sederhana (*simple regression*). Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang kami lakukan, didapatkan persebaran tingkat *self-criticism* mahasiswa sebagai berikut:

**Gambar 3.1.** Tingkat *self-criticism* mahasiswa

Data di atas menunjukkan bahwa tingkat *self-criticism* pada mahasiswa tergolong baik. Dibuktikan dengan sedikitnya mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi (3%). Mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang sekitar 61% dan sisanya tergolong rendah 36%. Adapun persebaran tingkat rutinitas berolahraga mahasiswa dapat dilihat di sebagai berikut:



Gambar 3.2. Tingkat rutinitas berolahraga mahasiswa

Tingkat rutinitas berolahraga mahasiswa di atas menunjukkan hasil yang beragam. Sedikit mahasiswa yang sering olahraga secara rutin (12%). Kebanyakan di antaranya terkategori jarang (44%) tapi setengah dari kelompok itu tergolong kadang-kadang (22%). Dengan persentase yang sama, mahasiswa yang tergolong tidak pernah berolahraga sekitar 22%. Adapun hasil utama penelitian ini dilihat dari hasil uji *simple regression* dimana nilai $P\text{-value} = 0,014$ ($P < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh rutinitas berolahraga terhadap stabilitas *self-criticism* pada mahasiswa.

Tabel 3.1. Hasil Uji *Simple Regression*

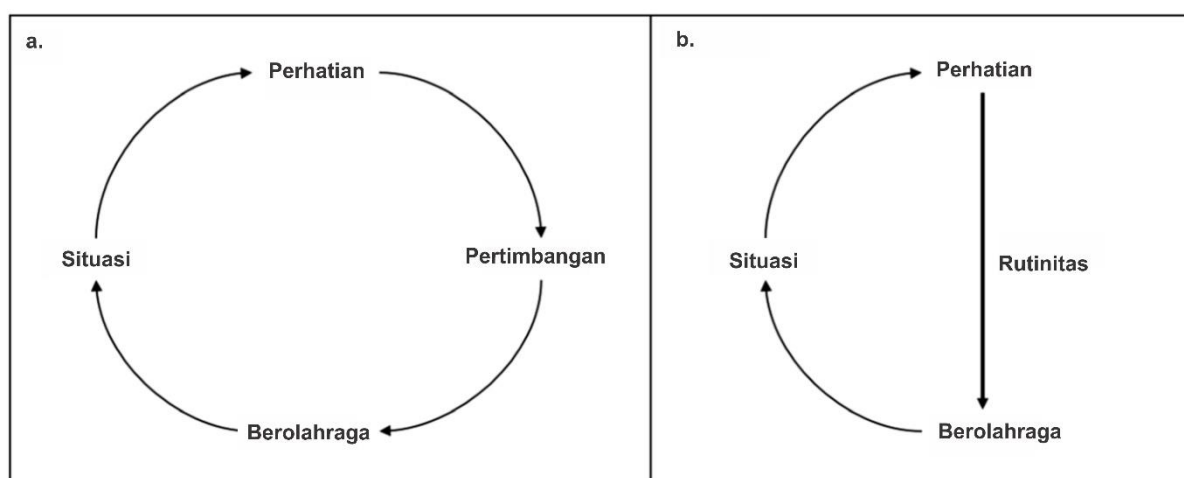
<i>Model</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>
H_1	898.909	1	898.909	6.117	0.012
	44381.851	302	146.960		
Total	45280.760	303			

Self-criticism merupakan keadaan yang dapat terjadi pada siapa saja dimana seseorang melakukan kritikan secara berlebihan pada dirinya sendiri. Tingkatan *self-criticism* dapat berbeda-beda pada setiap orang. Tingkat *self-criticism* yang rendah pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kedewasaan menghadapi sebuah masalah (Flett, 2021). Kedewasaan berhubungan dengan kematangan emosi dan *problem solving* yang cenderung lebih baik dibandingkan tahapan perkembangan sebelumnya. Artinya, kedewasaan menciptakan proses mental yang lebih siap secara afektif dan kognitif. Mahasiswa yang mampu menstabilkan bentuk-bentuk kritikan diri sendiri adalah mereka yang lebih matang dilihat dari emosi dan pemikirannya. Adapun mahasiswa yang berada dalam kategori sedang masih mempunyai peluang jauh lebih baik maupun lebih buruk. Kami memikirkan faktor lain yang memengaruhi hal tersebut, seperti teknik coping stres yang tepat bagi mahasiswa yang cermat.

Coping stres adalah cara seseorang menghadapi sebuah masalah atau penyebab stres (*stressor*). Dengan coping stres diharapkan masalah tertentu dapat terselesaikan dengan baik atau paling tidak kondisi tersebut tidak menimbulkan dampak lebih parah. Teknik ini dapat menstabilkan *self-criticism* mahasiswa (Thalib et al., 2022). Jenis coping stres yang menunjang stabilitas *self-criticism* ada beberapa jenis, di antaranya *problem-focused coping*, *wishful thinking*, *detachment*, *seeking social support*, *focusing on the positive*, *selfblame*, *tension reduction* atau *keep to self*. Kami meyakini efek kesalahan memilih jenis coping membuat masalah tidak kunjung terselesaikan, mungkin dapat menunda, namun tetap memunculkan indikasi *self-criticism* minimal. Contohnya, beban tugas kuliah yang banyak tidak

diselesaikan dengan menggunakan problem-focused coping yang mencoba menganalisis masalah tugas dan merencanakan penyelesaiannya. Akan tetapi, mahasiswa tersebut lebih memilih melakukan *tension reduction* dengan cara berlibur. Hal seperti memungkinkan tingkat *self-criticism* mahasiswa berada dalam kondisi sedang.

Terkait rutinitas berolahraga yang beragam pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kompleksitas pertimbangan. Kami beranggapan bahwa aktivitas yang rutin selalu dibangun dari kebiasaan yang intens. Kebiasaan yang intens akan mengurangi atau bahkan menghilangkan alasan-alasan dalam menunda. Kami menyebutnya kompleksitas pertimbangan karena seseorang selalu mencari atau memunculkan alasan untuk menunda aktivitas baik. Alasan-alasan ini adalah bentuk pertimbangan yang buruk dalam mencapai hasil maksimal. Skema serupa yang dapat menggambarkan siklus ini dapat diadaptasi dari model proses kontrol diri (Duckworth, 2019).



Gambar 3.3. Skema rutinitas berolahraga

Model di atas menggambarkan skema membangun rutinitas berolahraga, yang ditentukan dengan kesadaran seseorang dalam menghadapi situasi yang menuntutnya berolahraga. Situasi tersebut menstimulasi pusat perhatiannya agar aktif. Pada gambar a. keaktifan seseorang dalam memaknai situasi menciptakan pertimbangan atau alasan-alasan tertentu yang akan menilai apakah orang tersebut akan berolahraga atau menangguhkannya. Skema gambar b. mendeskripsikan ketidakmunculan pertimbangan di dalam proses ini. Artinya, seseorang yang telah rutin melakukan olahraga akan menghilangkan pertimbangan tertentu. Mereka tidak lagi memunculkan alasan mengapa harus berolahraga. Hal ini telah menjadi kebiasaan yang terkontrol secara alami dalam sistem kognitif.

Berdasarkan hasil temuan kami, rutinitas berolahraga dapat memengaruhi kestabilan *self-criticism* pada mahasiswa. Kestabilan *self-criticism* diperlukan untuk menghindari efek penyalah-dirian secara berlebihan dan menghadirkan bentuk-bentuk evaluasi positif dalam diri. Seperti yang telah kami sebutkan di awal, *self-criticism* pada mahasiswa dapat memunculkan bentuk-bentuk stres berat, kecemasan tinggi, performa yang menurun, menyakiti diri sendiri dan gangguan mental lainnya. Sedangkan kritikan sebagai bahan evaluasi akan memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk mengoreksi capaian pembelajaran atau hal lain secara personal. Begitu pula kesempatan bagi mereka menyusun ulang tujuan berdasarkan kemampuannya. Dari sini, kita tentu sama-sama bersepakat bahwa segala yang berlebihan tidak baik bagi kesehatan dan capaian pembelajaran.

Rutinitas berolahraga setidaknya akan menurunkan dua hal penting pada *self-criticism*, yakni tuntutan diri untuk mencapai standar performa yang tinggi dan ekspresi kebencian serta penghinaan terhadap diri sendiri ketika standar tinggi ini tidak terpenuhi. Mengurangi tuntutan diri pada performa tinggi berarti menghargai segala capaian hasil kerja yang telah diusahakan, menyesuaikan capaian dengan kualitas diri sendiri, tidak malu mencapai target sama seperti orang lain, tidak menambah standar capaian tanpa pertimbangan dan tidak memaksakan fisik serta psikis yang tidak mampu beraktivitas. Dengan adanya penyesuaian ini, beban kognitif pada mahasiswa akan lebih stabil. Adapun terkait

menurunnya ekspresi kebencian dan penghinaan ketika performa tidak tercapai menandakan kestabilan diri secara afektif. Menurunnya ekspresi kebencian ditandai dengan tidak merasa inferior atas hasil yang diperoleh, ikhlas, merasa puas, tidak tertekan, tidak memikirkan teru-menerus kegagalannya, menghindari melukai diri sendiri sebagai bentuk punishment, dan tidak melabeli diri sendiri dengan kata-kata negatif.

Dalam penelitian ini kami tidak menyelidiki terlalu jauh terkait proses biologis rutinitas berolahraga. Begitu juga terkait durasi spesifik yang dilakukan mahasiswa sehingga memengaruhi *self-criticism*. Namun, kami menyakini bahwa pencapaian yang baik pada kondisi psikologis manusia selalu dipengaruhi oleh perubahan hormon. Salah satu implikasi *self-criticism* pada mahasiswa akan muncul stres berlebihan. Sedangkan berbagai stres dapat direduksi dengan berolahraga. Otak mahasiswa yang rutin berolahraga akan mengeluarkan banyak hormon, salah satunya hormon endorfin (Pane, 2015). Hormon tersebut akan memengaruhi suasana hati menjadi lebih rileks dan gembira. Tentu suasana tersebut akan mengatasi emosi negatif dan kegelisahan tertentu. Begitulah proses rutinitas dapat menjadi prediktor terhadap stabilitas mental manusia, terutama pada *self-criticism*.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini kami menemukan tingkat *self-criticism* yang rendah pada mahasiswa meskipun sebagian di antaranya secara potensial dapat meningkatkan peluang terkena hal yang sama. Tingkat rutinitas berolahraga cukup beragam dalam penelitian ini, namun hanya sedikit di antara mahasiswa tersebut yang sering berolahraga secara rutin. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, secara signifikan rutinitas berolahraga dapat memengaruhi stabilitas *self-criticism* pada mahasiswa. Hasil ini mempertegas pengaruh olahraga tidak hanya pada aspek fisiologis tapi juga pada aspek psikologis. Hal lain yang dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya adalah perbandingan durasi dan intensitas olahraga yang dapat digunakan secara rutin oleh mahasiswa. Mengingat jadwal dan beban tugas yang diperoleh mahasiswa baik di intra kampus maupun eksternal kampus yang semakin bertambah. Kami juga menyarankan aspek lain, seperti aspek religiusitas terhadap *self-criticism* dan mekanisme chemical dalam proses antara berolahraga dan *self-criticism*.

DAFTAR RUJUKAN

- Ataabadi, Y. A., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Oates, A. R., Ferguson, L. J., & Lanovaz, J. L. (2022). The Associations Among Self-Compassion, Self-Esteem, Self-Criticism, and Concern Over Mistakes in Response to Biomechanical Feedback in Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4(Query date: 2022-11-30 13:48:11). <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.868576>
- Carraça, B. (2021). Mindfulness-based soccer interventions, self-compassion and self-criticism on flow and perceived soccer performance. *Psychological Distress: Current Perspectives and Challenges*, Query date: 2022-09-24 09:41:06, 171–202.
- Duckworth, A. L. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(Query date: 2022-02-14 14:05:55), 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Ferguson, L. J. (2022). Self-Compassion or Self-Criticism? Predicting Women Athletes' Psychological Flourishing in Sport in Canada. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 1923–1939. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00483-1>
- Flett, G. L. (2021). Mattering, Insecure Attachment, Rumination, and Self-Criticism in Distress Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1300–1313. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00225-z>
- Hernández, G.J., Silva, C. da, & ... (2021). Effects of commitment on fear of failure and burnout in teen Spanish handball players. *Frontiers in ...*, Query date: 2022-09-21 13:34:56. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640044>

- Jannah, S. R. (2022). The mediating effect of self-criticism on college students' emotion dysregulation and intention to self-harm. *Psikohumaniora*, 7(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10813>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kotera, Y. (2021). Mental health of therapeutic students: Relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity. *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(5), 701–712. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Kotera, Y. (2022). From Stress to Psychopathology: Relationship with Self-Reassurance and Self-Criticism in Czech University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2321–2332. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00516-z>
- Mappanyukki, A. A., Ichsan, I., & Sarifin, S. (2020). Perbandingan Basal Metabolic Rate Menurut Status Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17013>
- Mukaromah, I. T. (2020). *Problem dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pačesová, P. (2021). Cognitive and Executive Functions of Young Men regarding Sport Activity and Personality Traits. *Sustainability*, 13(21), 11752. <https://doi.org/10.3390/su132111752>
- Puspita, L. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Pada Siswa Tunarungu Sekolah Luar Biasa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 18. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.5623>
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press.
- Thalib, T., Nurhikmah, & Aditya, A. M. (2022). Self-Blame and Tension Reduction: Self-criticism Stability Study on The Students. *Nusantara Science and Technology Proceedings*.
- Yunere, F. (2022). *Kesehatan Jiwa Usia Remaja. Psikologi Kesehatan (Teori dan Penerapan)*. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Yunus, N. M. (2020). Perbandingan Respon Akut Olahraga Futsal Pagi Dan Futsal Malam Terhadap Tekanan Parsial O₂ Dan Co₂ Pada Individu Dewasa Muda. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 89. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.16997>