



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 9348-9360

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## *Literature Review*: Kontribusi Kritik Diri Terhadap Kondisi Psikologis Remaja

Putu Justin Leonita Trisna Kusuma Putri<sup>1✉</sup>, Ni Luh Indah Desira Swandi<sup>2</sup>

Universitas Udayana

Email: [justinleonita25@student.unud.ac.id](mailto:justinleonita25@student.unud.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pada fase remaja, individu memiliki ambisi yang semakin meninggi, sering tidak realistis, dan pemikirannya terlalu idealis. Seringkali remaja menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata. Sehingga, dengan kata lain remaja seringkali memiliki penilaian atau kritik terhadap dirinya sendiri ketika berinteraksi dalam kehidupan sosialnya. ketika individu mengarahkan kritik dirinya untuk selalu berpikiran negatif tentang dirinya atau mencaci maki dirinya maka muncul sikap kritik diri tinggi yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang dan berdampak negatif pada kondisi psikologis. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan merangkum temuan-temuan penelitian mengenai kontribusi kritik diri terhadap kondisi psikologis remaja. Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Pencarian artikel dilakukan melalui *google scholar*, *sciencedirect.com*, dan *EBSCO* dengan kata kunci "*self-criticism*", "*kritik diri*", dan "*self-criticism in adolescence*". Hasil penelitian mengungkap enam tema besar, yaitu gejala depresi, gangguan makan, ide bunuh diri, gejala kecemasan, menyakiti diri sendiri, dan dampak psikologi lainnya. Sehingga perlu dikembangkan intervensi yang tepat untuk mengurangi kritik diri dan meningkatkan kesejahteraan mental khususnya pada remaja.

Kata Kunci: *Kritik Diri, Remaja, Kondisi Psikologis*

## Abstract

In the adolescent phase, individuals have higher and higher ambitions, often unrealistic, and their thinking is too idealistic. Often teenagers blame themselves for something they don't accept in real life. So, in other words, teenagers often have judgments or criticisms of themselves when interacting in their social life. When individuals direct their self-criticism to always think negatively about themselves or berate themselves, high self-criticism appears which can affect a person's self-esteem and have a negative impact on psychological conditions. This article aims to analyze and summarize research findings regarding the contribution of self-criticism to the psychological condition of adolescents. The method used is a literature review. Article search is done through google scholar, sciencedirect.com, and EBSCO with keywords "self-criticism" and "self-criticism in adolescence". The results of the study revealed six major themes, namely depressive symptoms, eating disorders, suicidal ideation, anxiety symptoms, self-harm, and other psychological impacts. Therefore, appropriate interventions need to be developed to reduce self-criticism and enhance mental well-being, especially among adolescents.

Keyword: *Self-Criticism, Adolescence, Psychological Condition*

## PENDAHULUAN

Setiap fase usia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan lainnya. Demikian pula dengan fase remaja, memiliki karakter khas jika dibandingkan dengan fase kanak-kanak, dewasa maupun tua. *Adolescence* atau masa remaja berasal dari Bahasa Latin yang artinya *adolescere* kata bendanya *adolescentia* berarti tumbuh menjadi dewasa yang mencapai kedewasaan (Hurlock, 2010). Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan dan perkembangan besar, baik secara biologis maupun psikologis. Terjadinya perubahan-perubahan besar tersebut akan mempengaruhi tahapan perkembangan individu berikutnya. Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi kognitif, perubahan sosial dan emosional (Diananda, 2018).

Perubahan kognitif pada masa remaja menurut Santrock (2007) adalah perubahan dalam pola pikir, meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, logis, berpikir secara egosentris, dan sering menganggap dirinya seolah-olah berada di atas pentas, unik, dan tak terkalahkan. Perubahan dalam kognitif remaja yang sedang berkembang pesat diantaranya, pengambilan keputusan dan pengendalian diri. Perubahan sosial dan emosional yang terjadi pada remaja adalah sering mengalami perubahan suasana hati, tuntutan untuk mandiri, konflik dengan orang tua, mulai melakukan penyesuaian sosial, keinginan untuk meluangkan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, lebih membuka diri, meningkatnya tantangan akademis dan keinginan berprestasi, serta munculnya keinginan memiliki hubungan pertemanan (Santrock, 2007).

Pada fase remaja, individu memiliki ambisi yang semakin meninggi, sering tidak realistis, dan pemikirannya terlalu idealis. Selanjutnya dijelaskan oleh Diananda (2018) bahwa remaja mengalami perubahan sosial emosional juga memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman-teman sebayanya. Sebagai akibatnya remaja akan senang apabila diterima di lingkungannya dan sebaliknya remaja akan merasa tertekan dan cemas apabila remaja diremehkan oleh teman-teman sebayanya menyebabkan rasa tidak percaya diri (Deni & Ildil, 2016). Sensitivitasnya terhadap penilaian orang lain juga sangat tinggi, sehingga ucapan-ucapan yang biasanya dianggap 'biasa', pada masa remaja ini menjadi terasa menyakitkan atau menyedihkan (Diananda, 2019). Seringkali remaja menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata. Sehingga, dengan kata lain remaja seringkali memiliki penilaian atau kritik terhadap dirinya sendiri ketika berinteraksi dalam kehidupan sosialnya. Menurut Diananda (2019), ketika individu mengarahkan kritik dirinya untuk selalu berpikiran negatif tentang dirinya atau mencaci maki dirinya maka muncul sikap kritik diri tinggi yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang dan berdampak negatif pada kesehatan mental.

Menurut Golestaneh dkk. (2017) 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. Oleh karena itu, kritik diri sering berkorelasi dengan perdebatan intrapersonal dan rendahnya kepercayaan diri seseorang. Kritik diri semacam ini juga menyebabkan perasaan penghinaan dan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi kesulitan hidup. Ketika remaja merasa ada yang salah dalam hidup atau tidak berjalan seperti yang mereka harapkan, terkadang remaja memiliki pikiran dan perasaan negatif dan kritis terhadap diri sendiri. Dapat berupa perasaan tidak berharga hingga tidak berguna atau rendah diri. Gilbert dkk (2004) mengembangkan ukuran *self-report* dari kritik diri untuk menilai bagaimana orang berhubungan dengan diri mereka sendiri dalam situasi kegagalan dan kehilangan status pribadi dan sosial. Item terdiri dari 3 komponen.

Komponen kritik diri terdiri dari *inadequate self* (diri yang tidak memadai) yaitu berfokus pada rasa ketidakmampuan dan rendah diri karena kegagalan dan kemunduran pribadi seperti "saya mudah kecewa dengan diri sendiri", *hated self* (membenci diri sendiri) merupakan bentuk kritik diri yang paling berbahaya, dicirikan oleh hukuman diri dan perasaan jijik, tidak suka, benci dan hina terhadap diri sendiri, dan di fokuskan terutama pada keinginan untuk menyakiti, menganiaya dan menyerang diri sendiri seperti "saya menjadi sangat marah pada diri sendiri sehingga saya ingin menyakiti atau melukai diri sendiri". Komponen terakhir yaitu bentuk alternatif dari hubungan menentramkan diri yang

disebut dengan *reassured self* (meyakinkan diri sendiri) merupakan bentuk alternatif dari hubungan diri-ke-diri yang mencerminkan sikap positif dan hangat untuk diri sendiri, yang memungkinkan penerimaan, kasih sayang dan pemahaman tentang kekurangan dan kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia yang berfokus pada aspek positif (kenangan positif dan keberhasilan masa lalu) seperti "saya mampu mengingatkan diri sendiri akan hal-hal positif tentang diri saya".

Studi yang diterbitkan oleh *American Psychological Association* pada jurnal *The Transdiagnostic Phenomenon of Self-Criticism* menyatakan dalam 20 tahun terakhir, penelitian telah membuktikan bahwa kritik diri sebagai fenomena transdiagnostik yang memainkan peran dalam pengembangan dan pemeliharaan berbagai gangguan psikologis (Gilbert, 2006). Fenomena transdiagnostik adalah label yang diberikan pada mekanisme yang ada di seluruh gangguan, dan yang merupakan faktor risiko atau faktor pemelihara gangguan tersebut. Kritik diri berhubungan dengan berbagai gangguan psikologis dan kecemasan sosial. Hal ini menyebabkan kritik diri mempunyai dampak serius khususnya bagi remaja (Gilbert, 2017). Oleh karena itu, *literature review* ini bertujuan untuk mengungkap lebih dalam mengenai apa saja kontribusi kritik diri terhadap kondisi psikologis remaja yang ditinjau berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## METODE PENELITIAN

Dasar penulisan penelitian yang digunakan dalam artikel ini berupa *literature review*. *Literature review* merupakan analisis terintegrasi berupa tulisan ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya. Penulisan artikel ini menggunakan acuan sumber dari jurnal-jurnal yang diperoleh dari laman *google scholar*, *sciencedirect.com*, dan *EBSCO* dengan kata kunci "*self-criticism*", "*kritik diri*", "*self-criticism in adolescence*" dan "*kritik diri pada remaja*". Kriteria inklusi penelitian ini meliputi 1) jurnal yang membahas peran kritik diri terhadap kondisi psikologis; 2) subjek penelitian merupakan remaja; dan 3) penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014-2024). Dari hasil seleksi artikel, diperoleh 10 artikel yang digunakan dalam *literature review* ini.

Tabel 1. Daftar Penelitian *Literature Review*

No	Penulis	Tahun	Judul
1	Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H.	2014	<i>Self-critical perfectionism is A Vulnerability Factor for Depression but Not Anxiety: A 12-Month, 3-Wave Longitudinal Study.</i>
2	Noordenbos, G., Aliakbari, N., & Campbell, R.	2014	<i>The Relationship Among Critical Inner Voices, Low Self-Esteem, and Self-Criticism in Eating Disorder.</i>
3	Kingston, C., & Schuurmans-Stekhoven, J.	2016	<i>Life Hassles and Delusional Ideation: Scoping the Potential Role of Cognitive and Affective Mediators</i>
4	Sobrinho, A. T., Campos, R. C., & Holden, R. R.	2016	<i>Parental Rejection, Personality, and Depression in The Prediction of Suicidality in a Sample of Non-Clinical Young Adults</i>
5	Costa, J., Maroco, J., Gouveia, J. P., & Ferreira, C.	2016	<i>Shame, Self-Criticism, Perfectionistic Self-Presentation and Depression in Eating Disorders</i>
6	Megawati, A. H., Dannisworo, A. A., & Hanum, L.	2019	<i>The Impact of Negative Symptoms and Self-Criticism on the Urge to Self-Injure</i>
7	Vyandri, S. A. & Ambarini, T. K.	2019	Pengaruh <i>Neurotisme</i> dan <i>Self-Criticism</i> terhadap Ide Bunuh Diri pada Santri MA Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya
8	Tariq, A. & Yousaf, A.	2020	<i>Self-Criticism, Self-Silencing and Depressive Symptoms in Adolescents</i>
9	Arifin, A., Soetikno, N., & Dewi, R.	2021	Kritik Diri sebagai Mediator pada Hubungan Konsep Diri dan Perilaku <i>Non Suicidal Self-Injury</i> Remaja Korban Perundungan
10	Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W.	2022	<i>The Mediating Effect of Self-Criticism on College Students Emotion Dysregulation on Intention to Self Harm</i>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kritik diri berhubungan dengan berbagai kondisi psikologis dan kecemasan sosial. Hal ini menyebabkan kritik diri mempunyai dampak serius khususnya bagi remaja (Gilbert, 2017). Penelitian-penelitian sebelumnya telah menemukan pengaruh kritik diri terhadap psikopatologi seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, *nonsuicidal self injury* (NSSI),

bunuh diri, dan pemicu psikopatologi lainnya. Terdapat tiga penelitian yang membahas dampak kritik diri terhadap gejala depresi. Penelitian oleh Sherry, dkk., (2014) menunjukkan bahwa kritik diri secara signifikan berkorelasi dengan gejala depresi dengan besar nilai korelasi 0,62 hingga 0,72. Pada penelitian oleh. Costa, dkk., (2016) juga menunjukkan korelasi yang moderat dan positif antara rasa malu eksternal dan depresi ( $r = 0,585$ ;  $p \leq 0,001$ ). Hasil juga menunjukkan korelasi yang kuat dan positif antara rasa malu eksternal dan kritik diri ( $r = 0,62$ ;  $p \leq .001$ ).

Satu penelitian yang membahas dampak kritik diri terhadap gangguan makan, yaitu penelitian oleh Noordenbos, dkk.,(2014) yang menunjukkan bahwa kritik diri merupakan prediktor signifikan dari keparahan pendengaran *critical inner voices* pada pasien dengan gangguan makan ( $r = .75$ ,  $p < .001$ ). Tiga penelitian lain membahas dampak kritik diri terhadap ide bunuh diri, satu penelitian yang membahas kritik diri terhadap gejala kecemasan, tiga penelitian yang membahas dampak kritik diri terhadap kecenderungan *nonsuicidal self-injury*, dan satu penelitian yang membahas dampak kritik diri terhadap kondisi psikologis lainnya.

Tabel 2. Hasil Kajian Literatur Deskriptif

No	Penulis	Judul	Hasil
1	Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H.	<i>Self-critical perfectionism is A Vulnerability Factor for Depression but Not Anxiety: A 12-Month, 3-Wave Longitudinal Study</i>	Kritik diri ( <i>self-criticism</i> ) secara signifikan berkorelasi dengan gejala depresi dan gejala kecemasan. <i>Test-retest correlation</i> menunjukkan hubungan kuat dengan rincian, mulai dari 0,75 hingga 0,80 untuk perfeksionisme kritis diri, dari 0,62 hingga 0,72 untuk gejala depresi, dan 0,63-0,71 untuk gejala kecemasan.
2	Noordenbos, G., Aliakbari, N., & Campbell, R.	<i>The Relationship Among Critical Inner Voices, Low Self-Esteem, and Self-Criticism in Eating Disorder.</i>	Kritik diri merupakan prediktor signifikan dari keparahan pendengaran <i>critical inner voices</i> pada pasien dengan gangguan makan, $r = .75$ , $p < .001$
3	Kingston, C., & Schuurmans- Stekhoven, J.	<i>Life Hassles and Delusional Ideation: Scoping the Potential Role of Cognitive and Affective Mediators</i>	Kritik diri dan afektivitas negatif memediasi hubungan yang ditemukan antara <i>life-hassles</i> . Analisis mediasi kedua menemukan bahwa kehidupan mengganggu secara positif memprediksi afektivitas negatif secara langsung dan tidak langsung (melalui kritik diri).
4	Sobrinho, A. T., Campos, R. C., & Holden, R. R.	<i>Parental Rejection, Personality, and Depression in The Prediction of Suicidality in a Sample of Non-Clinical Young Adults</i>	Kritik diri dan penolakan orang tua memiliki hubungan tidak langsung dengan ide bunuh diri.

5	Costa, J., Maroco, J., Gouveia, J. P., & Ferreira, C.	<i>Shame, Self-Criticism, Perfectionistic, Self Presentation and Depression in Eating Disorders</i>	Efek dari kritik diri terhadap depresi adalah konstan. Dengan demikian, ada interaksi antara rasa malu eksternal dan presentasi diri perfeksionis pada kritik diri yang pada gilirannya mempengaruhi depresi.
6	Vyandri, S. A. & Ambarini, T. K.	Pengaruh Neurotisme dan <i>Self-Criticism</i> terhadap Ide Bunuh Diri pada Santri MA Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya	Hasil penelitian diperoleh neurotisme dan self-criticism berpengaruh positif terhadap ide bunuh diri dengan persentase (R <sup>2</sup> ) sebesar 36%. Hal ini berarti semakin tinggi neurotisme dan self-criticism maka akan semakin tinggi ide bunuh diri.
7	Arifin, A., Soetikno, N., & Dewi, R.	Kritik Diri sebagai Mediator pada Hubungan Konsep Diri dan Perilaku <i>Non Suicidal Self-Injury</i> Remaja Korban Perundungan	Kritik Diri sebagai mediator sempurna antara Konsep Diri dan Perilaku NSSI. Hal ini membuktikan bahwa konsep diri yang diperkuat oleh kritik diri berhubungan secara signifikan dengan perilaku NSSI. Melihat kondisi partisipan yang merupakan korban perundungan, maka terbukti bahwa remaja korban perundungan yang memiliki konsep diri negatif dan diperkuat oleh kritik diri yang tinggi memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan tindakan NSSI
8	Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W.	<i>The Mediating Effect of Self-Criticism on College Students Emotion Dysregulation on Intention to Self Harm</i>	Hasil menunjukkan bahwa kritik diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan niat menyakiti diri sendiri, $r = .64$ , $p < .001$ , yang menunjukkan bahwa kritik diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan niat menyakiti diri sendiri yang lebih tinggi.
9	Tariq, A. & Yousaf, A.	<i>Self-Criticism, Self-Silencing and Depressive Symptoms in Adolescents</i>	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kritik diri, pembungkaman diri (self-silencing) dan gejala depresi. Analisis regresi hierarkis menggambarkan bahwa kritik diri dan pembungkaman diri secara signifikan memprediksi gejala depresi pada remaja.
10	Megawati, A. H., Dannisworo, A. A., & Hanum, L.	<i>The Impact of Negative Symptoms and Self-Criticism on the Urge to Self-Injure</i>	Menurut hasil, gejala emosional negatif dan kecenderungan kritik diri merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap psikologis kerentanan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat emosi negatif dan self-criticism, semakin tinggi pula dorongan untuk melukai diri sendiri pada mahasiswa.

Berdasarkan sepuluh artikel yang telah dikaji di atas, diperoleh beberapa klasifikasi tema mengenai kontribusi kritik diri terhadap kondisi psikologis remaja dan disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Kajian

No.	Tema	Muncul pada artikel nomor*
1.	Gejala depresi	1, 5, 9
2.	Gangguan makan	2
3.	Ide bunuh diri	4, 6
4.	Gejala kecemasan	1
5.	Menyakiti diri sendiri	7, 8, 10
6.	Dampak psikologis lainnya	3

Gejala depresi dan menyakiti diri sendiri adalah tema yang paling banyak diungkap dalam artikel literatur. Terdapat tiga artikel yang membahas kontribusi kritik diri terhadap gejala depresi dan tiga artikel pula yang membahas kontribusi kritik diri terhadap kecenderungan menyakiti diri sendiri. Kritik diri berkontribusi menimbulkan serta memperparah gejala depresi pada remaja. Semakin tinggi intensitas kritik diri yang dilakukan maka semakin tinggi pula kemungkinan remaja mengalami gejala depresi dan kecenderungan menyakiti diri sendiri juga meningkat. Ide bunuh diri menjadi tema terbanyak kedua yang muncul pada artikel literatur. Sebanyak dua artikel yang membahas mengenai kontribusi kritik diri terhadap ide bunuh diri pada remaja. Gangguan makan, gejala kecemasan, dan dampak psikologis lainnya hanya muncul sekali pada artikel literatur.

Penjelasan terdahulu terkait dengan kritik diri akan dikaitkan dengan beberapa gangguan psikologis. Berikut adalah gangguan psikologis yang dapat dikaitkan dengan adanya kritik diri.

#### 1. Gejala depresi

Depresi merupakan gejala emosional yang melibatkan suasana hati disforik dengan intensitas yang jauh melebihi kekecewaan biasa dan emosi sedih dalam kehidupan sehari-hari (Halgin, dkk., 2011). Berdasarkan hasil penelitian Sherry, dkk., (2014) diperoleh bahwa kritik diri perfeksionis berkorelasi signifikan dengan gejala depresi pada partisipan mahasiswa Universitas Dalhousie. Korelasi *test-retest* menunjukkan hasil yang sangat kuat yaitu berkisar antara 0,75 hingga 0,80 untuk perfeksionisme kritis diri dan 0,62 hingga 0,72 untuk gejala depresi. Didukung pula dengan hasil penelitian Costa, dkk., (2016) menyatakan bahwa efek kritik diri terhadap depresi pada remaja perempuan terdiagnosis *eating disorder* adalah konstan. Internalisasi diri ideal menetapkan standar yang pernah dibandingkan

dengan diri aktual, menampilkan evaluasi diri negatif dan perasaan yang dilihat individu sebagai refleksi diri yang buruk, inferior dan cacat. Selain itu sejalan pula dengan hasil penelitian Tariq dan Yousaf (2020) yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kritik diri dengan gejala depresi dan ditemukan pula bahwa remaja perempuan lebih cenderung mengalami gejala depresi. Ada beberapa faktor penyebab depresi yang sudah diteliti oleh (Beck, 2009), yaitu adanya penyimpangan kognitif pada penderitanya seperti pikiran-pikiran buruk mengenai dirinya, penilaian negatif, harga diri yang rendah, harapan yang negatif, menyalahkan diri sendiri, sulit untuk mengambil keputusan, merasa tidak berharga, pesimis terhadap masa depannya, dan beranggapan bahwa keadaan buruk yang sedang dialaminya akan terus menerus terjadi.

## 2. Gangguan makan

Gangguan makan adalah kondisi yang tergolong ke dalam gangguan psikologis serius yang dapat menyebabkan disabilitas yang sangat mengganggu kesehatan fisik, psikososial, hingga dapat mengancam nyawa. Berdasarkan hasil penelitian Noordenbos, dkk., (2014) ditunjukkan bahwa kritik diri menjadi prediktor signifikan dari keparahan pendengaran *critical inner voices* pada remaja dengan gangguan makan, dengan signifikansi  $-.74, p < .001$ . *American Psychiatric Association* dalam *Diagnostic and Statistical Manual 5* (DSM-5) mengelompokkan gangguan makan menjadi enam kelompok utama, tiga kategori yang umum dikenal masyarakat yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating disorder*. Sementara tiga kategori lainnya meliputi *pica*, *avoidant-restrictive food intake disorder* dan *ruminant disorder*. Menurut Mitchell dan Peterson (2020) selain faktor biologis, gangguan makan khususnya *anorexia nervosa* juga dapat timbul dari adanya riwayat trauma dan dapat semakin diperparah dengan riwayat tinggal pada lingkungan sosial dengan standar penilaian yang tinggi pada orang yang bertubuh kurus.

## 3. Ide bunuh diri

Bunuh diri didefinisikan sebagai tindakan yang dengan sengaja dilakukan oleh individu untuk mengakhiri hidup. Individu menjadi rawan memiliki ide bunuh diri ketika mengalami kehilangan kemampuan untuk mentolerir keadaan dan merasakan kekecewaan yang sangat mengganggu. Berdasarkan hasil penelitian Sobrinho, dkk.,(2016) dikatakan bahwa kritik diri memiliki hubungan yang positif dengan ide bunuh diri. Sejalan dengan hasil penelitian Vyandri dan Ambarini (2019) yang menyatakan bahwa kritik diri berpengaruh positif terhadap ide bunuh diri dengan persentase sebesar 36%. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kritik diri maka akan semakin tinggi pula ide bunuh diri pada seorang individu. Menurut Beck (1979) ide bunuh diri adalah keinginan dan rencana untuk bunuh diri yang belum disertai tindakan eksplisit. Ide bunuh diri dapat meliputi pemikiran bahwa hidup tidak layak

untuk dijalani, pemikiran konkret untuk bunuh diri, pemikiran matang untuk membunuh diri sendiri dan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri.

#### 4. Gejala kecemasan

*American Psychological Association* (APA) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai dengan respon fisik seperti jantung berdetak kencang, meningkatnya tekanan darah dan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif oleh Sherry, dkk., (2014) diperoleh bahwa kritik diri secara signifikan berkorelasi dengan gejala kecemasan. *Tes-retest correlation* menunjukkan hubungan kuat, yakni 0,63 hingga 0,71 untuk gejala kecemasan. Salah satu faktor penyebab kecemasan (Ramaiah, 2003) yaitu lingkungan. Lingkungan mempengaruhi cara berpikir individu tentang dirinya sendiri. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, dkk., (2020) menggambarkan bahwa kecemasan cenderung sering terjadi pada perempuan dibandingkan pada pria. Terdapat beberapa faktor yang dapat membuat responden remaja mengalami kecemasan yaitu seperti keramaian, kondisi fisik, dan hubungan dengan teman sebaya yang ditandai dengan adanya gejala psikosomatis.

#### 5. Kecenderungan menyakiti diri sendiri

*The International Society for Study Self Injury* mendefinisikan self injury sebagai perilaku melukai diri sendiri dengan sengaja yang mengakibatkan kerusakan langsung pada tubuh, untuk tujuan bukan sanksi sosial dan tanpa maksud bunuh diri (Whitlock dkk, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifin, dkk., (2021) diperoleh bahwa kritik diri berperan sebagai mediator sempurna antara konsep diri dan perilaku *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI). Hal ini membuktikan bahwa konsep diri yang diperkuat oleh kritik diri berhubungan secara signifikan dengan perilaku NSSI. Didukung dengan penelitian oleh Jannah, dkk., (2022) yang hasilnya menunjukkan bahwa kritik diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan niat menyakiti diri sendiri,  $r = .64$ ,  $p < .001$ , yang menunjukkan bahwa kritik diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan niat menyakiti diri sendiri yang lebih tinggi. Sejalan pula dengan hasil penelitian Megawati, dkk., (2019) yakni kecenderungan kritik diri merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap psikologis mahasiswa. Semakin tinggi tingkat emosi negatif dan kritik diri, semakin tinggi pula dorongan untuk melukai diri sendiri pada mahasiswa.

#### 6. Dampak psikologis lainnya (*Life-hassles*)

Menurut Lazarus dan Cohen (2012), *Life-hassles* atau kerepotan hidup merupakan kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari meliputi tuntutan atau masalah sehari-hari yang menjengkelkan, memicu frustrasi, dan menyebabkan stres. Atkinson (2012)

mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kingston, dkk., (2016) diperoleh hasil bahwa kritik diri dan afektivitas negatif memediasi hubungan yang ditemukan antara *life hassles* dan delusi. *Daily hassles* atau *life hassles* merupakan kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah pekerjaan, sekolah dan sebagainya. Subskala kritik diri terdiri dari dua komponen yang sangat berkorelasi yaitu (1) berkecukupan pada kesalahan dan rasa tidak mampu; dan (2) perasaan jijik/benci pada diri sendiri. Analisis mediasi keduanya menemukan bahwa kehidupan mengganggu secara positif memprediksi efektivitas negatif secara langsung dan tidak langsung (melalui kritik diri).

#### SIMPULAN

Hasil *literature review* menunjukkan bahwa kritik diri memiliki kontribusi yang bervariasi terhadap kondisi psikologis remaja, meliputi gejala depresi, gejala kecemasan, gangguan makan, kecenderungan menyakiti diri sendiri, ide bunuh diri, dan dampak psikologis lainnya seperti kerepotan hidup (*life-hassles*). Gejala depresi dan kecenderungan menyakiti diri sendiri menjadi dua tema yang paling sering muncul dalam artikel literatur. Hal ini menunjukkan bahwa kritik diri memiliki kontribusi yang cukup besar bagi kondisi psikologis remaja. Kritik diri tidak hanya berperan sebagai pencetus gangguan psikologis tetapi juga berkontribusi dalam keparahan gangguan yang sudah ada. Sehingga perlu dikembangkan intervensi yang tepat untuk mengurangi kritik diri dan meningkatkan kesejahteraan mental khususnya pada remaja. Peneliti selanjutnya dapat memfokuskan penelitian terkait intervensi untuk mengurangi kritik diri, serta melakukan studi longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang kritik diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik Diri Sebagai Mediator Pada Hubungan Konsep Diri Dan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 317. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.9973.2021>
- Costa, J., Marôco, J., Gouveia, J. P., & Ferreira, C. (2016). Shame, Self-Criticism, Perfectionistic Self-Presentation and Depression in Eating Disorders. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 315–328.

- Ihsany, A., Dwi, Y., Raya, J., Maras, O., Alang, B., Hulu, M., Hulu, K. M., & Kunci, K. (2022). *Descriptions Of Self-Criticism and Self-Forgiveness as a Result of Parental Verbal Violence on Early Adulthood*. 2(1), 17–23.
- Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W. (2022). The mediating effect of self-criticism on college students' emotion dysregulation and intention to self-harm. *Psikohumaniora*, 7(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10813>
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453–463. <https://doi.org/10.1037/cou0000071>
- Kingston, C., & Schuurmans-Stekhoven, J. (2016). Life hassles and delusional ideation: Scoping the potential role of cognitive and affective mediators. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 445–463. <https://doi.org/10.1111/papt.12089>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2018). *Mental Health Attitudes, Self-Criticism, Compassion and Role Identity among UK Social Work Students*. *The British Journal of Social Work*, 49(2), 351–370. doi:10.1093/bjsw/bcy072
- Manfredi, C., Caselli, G., Pescini, F., Rossi, M., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2016). Parental criticism, self-criticism and their relation to depressive mood: An exploratory study among a non-clinical population. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 19(1), 41–48. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2016.178>
- Megawati, A. H., Dannisworo, C. A., & Hanum, L. (2019). *The Impact of Negative Symptoms and Self-Criticism on the Urge to Self-Injure*. 229(Iciap 2018), 216–227. <https://doi.org/10.2991/iciap-18.2019.18>
- Noordenbos, G., Aliakbari, N., & Campbell, R. (2014). The Relationship Among Critical Inner Voices, Low Self-Esteem, and Self-Criticism in Eating Disorders. *Eating Disorders*, 22(4), 337–351. <https://doi.org/10.1080/10640266.2014.898983>
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran Kritik Diri (Self-Criticism) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 185–192.
- Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H. (2014). Self-critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 52, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.05.004>

- Sobrinho, A. T., Campos, R. C., & Holden, R. R. (2016). Parental rejection, personality, and depression in the prediction of suicidality in a sample of nonclinical young adults. *Psychoanalytic Psychology, 33*(4), 554–570. <https://doi.org/10.1037/pap0000051>
- Tariq, A., & Yousaf, A. (2020). Self-criticism, Self-Silencing and Depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of Behavioural Sciences, 30*(1), 60. <https://am.e-information.ro/scholarly-journals/self-criticism-silencing-depressive-symptoms/docview/2479008088/se-2?accountid=136549>.