



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Gambaran kritik diri (*self-criticism*) pada mahasiswa

Dewita Ramadani^{1*)}, Eka Wahyuni¹, Dede Rahmat Hidayat¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2022

Revised Aug 20th, 2022

Accepted Aug 26th, 2022

Keyword:

Self-criticism
self-criticism in student
Gambaran self-criticism

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kritik diri pada mahasiswa, dalam hal ini seseorang akan menilai bagaimana orang berhubungan dengan diri mereka sendiri dalam situasi kegagalan dan kehilangan status pribadi dan sosial. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei melalui pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 186 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrument penelitian yaitu *The Form Of Self-Criticizing/Attacking & Self Reassuring Scale* (FSRCS) yang dikembangkan oleh Gilbert yang sudah di adaptasi dan di sebarakan melalui Google Form. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa gambaran terhadap tiga aspek kritik diri mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta terhadap 186 responden angkatan 2018-2021 berada dalam kategori sedang yaitu pada aspek *inadequate self* sebanyak 116 orang atau 62%, aspek *reassured self* sebanyak 134 orang atau 72% dan aspek *hated self* sebanyak 154 orang atau 83%. Sedangkan rata-rata skor secara keseluruhan dilihat dari masing-masing aspek 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018-2021 berada pada aspek *inadequate self* dengan skor 23,1 yaitu mahasiswa merasa dirinya tidak memadai ketika menghadapi suatu kegagalan atau kemunduran yang di alaminya. Disarankan untuk penelitian berikutnya perlu dikembangkan variabel atau intervensi moderator yang lain, sehingga nantinya dapat membantu mahasiswa dalam meminimalisir kritik diri yang ada pada dirinya.



© 2022 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Ramadani, D.,

Email: dewita.bkim@gmail.com

Pendahuluan

Banyak diantara kita yang memandang kritik diri sebagai sesuatu yang negatif. Namun, istilah kritik diri juga bisa mengacu kepada proses menganalisis perilaku seseorang bisa positif atau negatif. Hal ini biasanya di arahkan kepada berbagai aspek diri seperti perilaku, penampilan fisik, kemampuan intelektual, kepribadian dan emosi. Menjadi kritis terhadap diri sendiri terkadang dapat membantu kita merenungkan kemunduran yang terjadi pada diri kita dan membantu seseorang untuk memperbaiki dirinya. Namun, ketika seseorang mengarahkan kritik dirinya untuk selalu berpikiran negatif tentang dirinya atau mencaci maki dirinya maka muncul sikap kritik diri yang tinggi yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang dan berdampak negatif pada kesehatan mental.

Kritik diri yang terus-menerus dapat membahayakan bagi kesehatan mental kita (Kotera1 & Maughan2, 2020). Menurut (Kotera dkk., 2019) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa pekerjaan sosial menganggap bahwa komunitas mereka memandang masalah kesehatan mental secara negatif dan bahwa kritik diri, belas kasih diri, dan identitas peran mereka berhubungan dengan kesehatan mental mereka yang buruk, yaitu mereka lebih cenderung kritis terhadap diri sendiri karena mereka harus memenuhi standar profesional untuk mempraktikkan profesi mereka, yang membuat mereka terus-menerus membandingkan diri mereka dengan standar tersebut.

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 umum dan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi kesulitan hidup. Dengan demikian, orang-orang seperti itu membuat jalan yang tidak menguntungkan ketika berhadapan dengan permasalahan yang di alaminya (Golestaneh dkk., 2017).

(Dinger dkk., 2015) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kritik diri yang tinggi yang mengalami masalah interpersonal cenderung akan mengarahkan diri sendiri, dingin dan menghindari interaksi sosial. 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 (Gilbert & Irons, 2008). 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 (Gilbert dkk., 2004; Xavier dkk., 2015). Menurut (Gilbert, dkk., 2004) menjelaskan kritik diri adalah perasaan menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata hingga mengutuk pemikiran serta menimbulkan depresi.

Ketika ada yang salah dalam hidup kita atau tidak berjalan seperti yang kita harapkan, dan kita merasa bisa melakukannya dengan lebih baik, terkadang kita memiliki pikiran dan perasaan negatif dan kritis terhadap diri sendiri. Dapat berupa perasaan tidak berharga, tidak berguna atau rendah diri, dll. Namun, orang juga dapat mencoba untuk mendukung diri mereka sendiri (Gilbert, dkk., 2004). Gilbert dkk (2004) mengembangkan ukuran laporan diri dari kritik diri dan desain jaminan diri untuk menilai bagaimana orang berhubungan dengan diri mereka sendiri dalam situasi kegagalan dan kehilangan status pribadi dan sosial (bentuk kritik diri/ menyerang dan skala meyakinkan diri). Item terdiri dari 3 komponen diantaranya; ada dua bentuk kritik diri yaitu *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, di cirikan 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 juga diidentifikasi (diri yang diyakinkan) yang mencerminkan, sebaliknya, 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) dan menyiratkan kepastian dan toleransi ketika menghadapi kerentanan dan kerapuhan seperti (saya mampu mengingatkan diri sendiri akan hal-hal positif tentang diri saya).

Rasa malu dan kritik diri mendasari berbagai masalah kesehatan mental (Gilbert, 2014; Gilbert & Irons, 2005). Kritik diri muncul di sebabkan oleh bagaimana kita memahami emosi dan motif dalam kaitannya dengan bagaimana otak dan pikiran kita berevolusi, yang di sebut dengan memahami otak lama dan otak baru. Menurut (Kolts, 2016) istilah “otak emosional” secara sinonim memiliki kesamaan kata dengan “otak lama” ketika kita berbicara tentang dinamika emosi. Otak lama kita berevolusi untuk memotivasi nenek moyang kita untuk melakukan apa yang diperlukan untuk bertahan hidup, dan mereka melakukan ini melalui evolusi sistem emosi dasar yang mencakup (takut, marah, hasrat, nafsu, kecemasan dan kesedihan), otak lama juga bertanggung jawab atas motif, seperti (makanan, seks, pecarian hubungan dan status), dan perilaku seperti (melawan, melarikan diri dan membeku). Sementara di sisi lain, otak baru kita bertanggung jawab atas imajinasi, perencanaan, pemikiran berlebihan, perenungan, mentalisasi, teori pikiran dan pemantauan diri. Otak baru itu sangat luar biasa sehingga kita bisa menemukan sesuatu, intropeksi diri, berhubungan dengan kreativitas kita. Berdasarkan hal tersebut banyak orang ketika menghadapi suatu masalah atau persoalan dalam hidupnya mereka lebih mengarahkan masalah yang mereka hadapi tersebut sebagai sebuah ancaman sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kritik diri pada diri seseorang.

Dampak yang muncul dari kritik diri ini bahwa seseorang yang perfeksionis yang mengalami depresi di fokuskan pada isu-isu pada harga diri dan kritik diri. Seseorang akan mencaci, mengkritik dan menyerang diri sendiri, mengalami perasaan malu, perasaan bersalah, kegagalan dan tidak berharga (Blatt, 1995). Kritik diri juga berdampak pada bagaimana pola asuh orangtua. (Gilbert dkk., 2004) menggambarkan bagaimana kritik diri terbentuk yaitu orangtua mengancam atau menyerang anak mereka untuk mengoreksi perilaku anak (misalnya, jika anda tidak melakukan X, tidak ada yang akan menyukai anda). Anak-anak kemudian menginternalisasi ancaman dan serangan untuk mengatur sendiri perilaku mereka (misalnya, jika saya tidak melakukan X, tidak ada yang akan menyukai saya). Dampak yang dijelaskan tersebut juga menjelaskan bagaimana cara otak kita berevolusi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kritik diri pada mahasiswa, dalam hal ini menilai

bagaimana orang berhubungan dengan diri mereka sendiri dalam situasi kegagalan dan kehilangan status pribadi dan sosial.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dalam bentuk survei. Populasinya adalah mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018-2021. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 186 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrument penelitian yaitu *The Form Of Self-Criticizing/Attacking & Self Reassuring Scale* (FSRCS) yang dikembangkan oleh Gilbert dan sudah di adaptasi melalui Google Form.

Peneliti melakukan adaptasi instrumen yang di kembangkan oleh Gilbert dkk pada tahun 2004 yaitu *The Form Of Self-Criticizing/Attacking & Self Reassuring Scale* (FSRCS) guna untuk mencapai ekuivalensi antara instrument asli dengan instrument baru hasil adaptasi. Kesetaraan yang dimaksud meliputi kesetaraan dalam hal translasi Bahasa, konsep dan metrik. Kesetaraan translasi meliputi kemiripan mana semirip mungkin dengan Bahasa yang asli, menyangkut ekspresi Bahasa dan budaya berbahasa dari komunitas lokal yang akan di ukur. Kesetaraan konsep perlu diperhatikan mengingat tidak semua Bahasa asing memiliki padanan kata dalam Bahasa yang dituju dan tidak semua istilah dapat digunakan dengan vulgar pada budaya lokal yang dituju. Kesetaraan metrik perlu diperhatikan terkait skala pengukuran yang digunakan dalam budaya setempat. Dengan demikian, instrument penelitian yang akan digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya di ukur (valid) dan reliabel (konsisten dalam pengukuran).

Peneliti memilih desain adaptasi instrument yaitu *Forward Translation*. Maksudnya yaitu menerjemahkan instrument sebanyak dua kali terjemah (Inggris-Indonesia) dan (Indonesia-Inggris) melalui aplikasi fastwork, dan dua ahli penerjemah memiliki kualifikasi Pendidikan sesuai di bidangnya yaitu ahli terjemah (Inggris-Indonesia) oleh Natalia dan ahli terjemah (Indonesia-Inggris) oleh Angga. Selanjutnya, peneliti menggabungkan hasil dari kedua terjemahan tersebut ke dalam Bahasa target yaitu Bahasa Indonesia. Langkah terakhir dari adaptasi instrument yaitu melakukan judgment ahli. Setelah dilakukan judgment ahli didapatkan instrument yang siap untuk digunakan yang telah di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia sebanyak 22 item dengan lima skala pengukuran.

Tabel 1 <Skala Pengukuran>

Jawaban	Nilai
Tidak sesuai sama sekali	0
Sedikitsesuai	1
Lumayansesuai	2
Sesuai	3
Sangat sesuai	4

Pengujian validitas instrumen dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS for windows release 24, dalam penelitian ini untuk pengujian validitas dilakukan terhadap 98 orang mahasiswa dan *The Form Of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale* (FSRCS) memiliki 22 item pernyataan. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai r_{hitung} (*Corrected Item-Total Correlation*) $> r_{tabel}$ sebesar 0,199 dan nilai signifikansi (Sig) $< \alpha$. Berdasarkan dari hasil uji validitas instrumen *The Form Of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale* (FSRCS) yang memiliki 22 item pernyataan diperoleh 21 item pernyataan valid dan 1 item pernyataan tidak valid. Selanjutnya, item pernyataan yang tidak valid tersebut kemudian di revisi untuk menyeimbangkan jumlah butir pernyataan. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2 < Revisi Butir Item Pernyataan Hasil dari Uji Validitas Instrumen>

No	Pernyataan sebelum di revisi	Pernyataan sesudah di revisi
5	Saya merasa mudah memaafkan diri saya sendiri	Saya dapat memaafkan diri saya sendiri dengan mudah

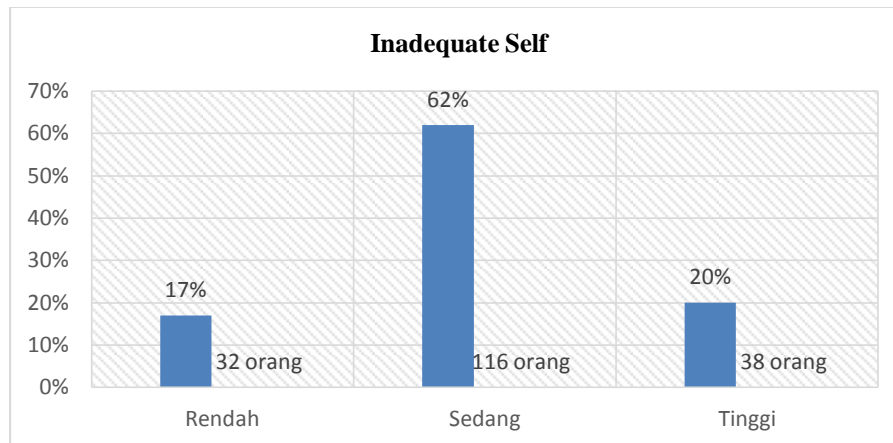
Untuk mengetahui hasil dari uji reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS for windows release 24 yang telah peneliti lakukan diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.859 dari 22 butir item pernyataan pada *The Form Of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale* (FSRCS), hasilnya menunjukkan bahwa nilai *Alpha Cronbach* (0.89) > 0.70 . berdasarkan kriterianya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa reliabilitas yang baik (good reliability).

Tabel 3 <Hasil Uji Reliabilitas>

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha		N of Items
.859	22	

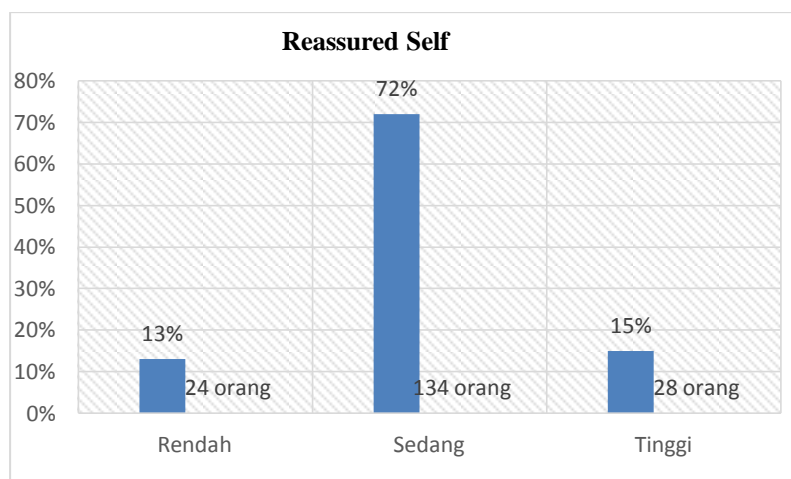
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang didapatkan terdapat tiga gambaran aspek kritik diri (*self criticism*) mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018-2021, sebagai berikut;



Gambar 1 <Gambaran aspek diri yang tidak memadai (*Inadequate Self*)>

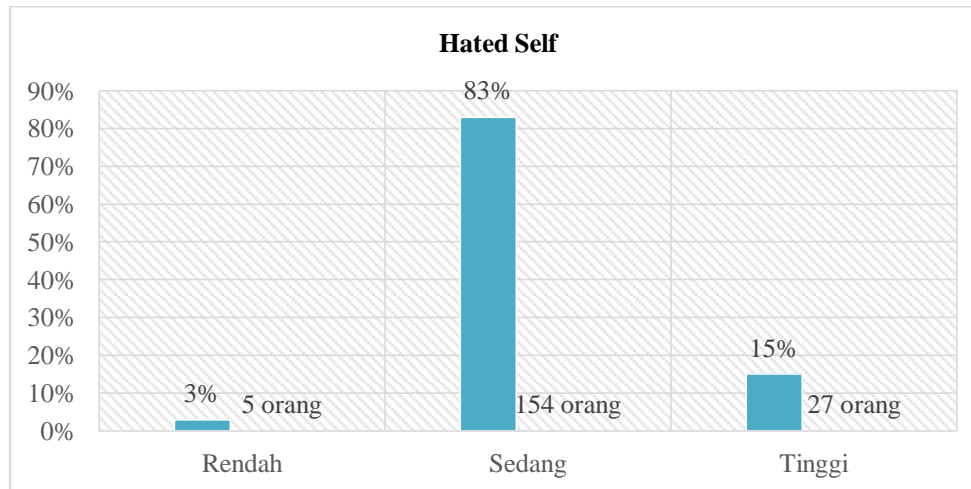
Diagram di atas menjelaskan bahwa gambaran yang diperoleh dari aspek diri yang tidak memadai (*inadequate self*) dari 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018-2021 menunjukkan sebanyak 32 orang atau 17% memiliki tingkat diri yang tidak memadai dalam kategori rendah, 116 orang atau 62% memiliki tingkat diri yang tidak memadai dalam kategori sedang dan 38 orang atau 20% memiliki tingkat diri yang tidak memadai dalam kategori tinggi. Menurut Gilbert dkk (2004) aspek diri yang tidak memadai (*inadequate self*) merupakan bagaimana seorang individu merasa bahwa dirinya tidak memadai karena kegagalan ataupun kemunduran yang telah terjadi. Dari sisi lain, individu tersebut merasa bahwa mereka ditolak secara internal dan tidak memadai karena kegagalan dan kemunduran yang mereka alami.



Gambar 2 <Gambaran Aspek Meyakinkan Diri Sendiri (*Reassured Self*)>

Diagram di atas menjelaskan bahwa gambaran yang diperoleh dari aspek meyakinkan diri sendiri (*reassured self*) dari 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018-2021 menunjukkan sebanyak 24 orang atau 13% memiliki tingkat meyakinkan diri sendiri dalam kategori rendah, 134 orang atau 72% memiliki tingkat meyakinkan diri sendiri dalam kategori sedang dan 28 orang atau 15% memiliki tingkat meyakinkan diri sendiri kategori tinggi. Menurut Gilbert dkk (2004) aspek meyakinkan diri sendiri (*reassured self*) merupakan bentuk

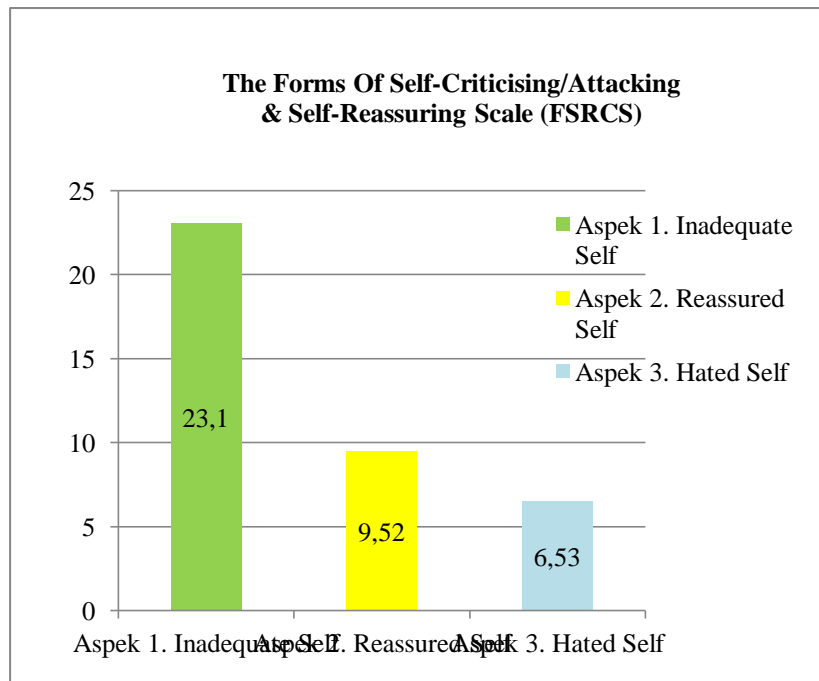
alternatif dari hubungan diri-ke-diri juga diidentifikasi (diri yang diyakinkan) yang mencerminkan, sebaliknya, sikap positif dan hangat untuk diri sendiri, yang memungkinkan penerimaan, kasih sayang dan pemahaman tentang kekurangan dan kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia; yang berfokus pada aspek positif.



Gambar 3 <Gambaran Aspek Membenci Diri Sendiri (*Hated Self*)>

Diagram di atas menjelaskan bahwa gambaran yang diperoleh dari aspek membenci diri sendiri (*Hated Self*) dari 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018-2021 menunjukkan sebanyak 5 orang atau 3% memiliki tingkat membenci diri sendiri dalam kategori rendah, 154 orang atau 83% memiliki tingkat membenci diri sendiri dalam kategori sedang dan 27 orang atau 15% memiliki tingkat membenci diri sendiri dalam kategori tinggi. Menurut Gilbert dkk (2004) membenci diri sendiri (*hated self*) merupakan suatu hal yang lebih destruktif terhadap kemunduran yang dialami. Hal ini ditandai dengan ketidaksukaan diri seperti perilaku agresif, sadis dan menganiaya untuk menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan paparan mengenai gambaran kritik diri (*self criticism*) dari 186 responden di atas, maka dapat ditarik kesimpulan dengan melihat rata-rata skor secara keseluruhan dilihat dari masing-masing aspek, sebagai berikut;



Gambar 4 <Gambaran Rata-rata Skor per/aspek>

Berdasarkan diagram di atas memberikan gambaran bahwa dari 186 responden mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018-2021 dapat di ambil skor rata-rata mengenai tiga aspek yang ada dalam *The Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSRCS)*, yaitu;

Skor rata-rata yang diperoleh dari aspek diri yang tidak memadai (inadequate self) yaitu memperoleh skor 23,1.

Jika dilihat dari diagram diatas rata-rata mahasiswa memiliki kritik diri pada aspek diri yang tidak memadai. Menurut (Thompson & Zuroff, 2004) menjelaskan bahwa ada dua tingkat kritik diri yang didasarkan pada distorsi kognitif yang paralel dengan proses perkembangan relasional versus definisi diri. Tingkat pertama yaitu kritik diri komparatif, pada tingkat ini evaluasi diri seseorang didasarkan pada perasaan bahwa dia gagal dibandingkan dengan orang lain. Orang yang secara khas mengkritik diri mereka sendiri dengan cara ini mendasarkan penilaian diri mereka pada persepsi mereka tentang apa yang orang lain pikirkan tentang mereka. Pada tingkat ini, mereka mengalami gangguan baik dalam hubungan interpersonal mereka, karena mereka percaya bahwa orang lain memusuhi dan mengkritik mereka karena mereka tidak sesuai. dan dalam hubungan intrapersonal mereka, ketika mereka meremehkan diri mereka sendiri, percaya bahwa orang lain dapat dibenarkan dalam penilaian mereka. Tingkatan kedua yaitu kritik diri yang terinternalisasi. Pada tingkat ini, evaluasi diri seseorang didasarkan pada pengertian bahwa seseorang tidak dapat memenuhi standar idealnya sendiri, bahkan dengan upaya berulang-ulang untuk melakukannya.

Orang-orang yang secara khas mengkritik diri mereka sendiri dengan cara ini mendasarkan penilaian diri mereka pada penilaian internal tentang benar dan salah, atau baik dan buruk. Dengan terlibat dalam kritik diri yang terinternalisasi, mereka mengalami konflik dan gangguan intrapersonal karena mereka secara bersamaan menjadi hakim yang keras, menolak dan korban yang malang dari permusuhan dan kemarahan diri sendiri. Mereka juga mengalami gangguan interpersonal karena mereka percaya bahwa orang lain mungkin melihat mereka seperti mereka melihat diri mereka sendiri. Selanjutnya, (Naragon-Gainey & Watson, 2012) menjelaskan bahwa Kritik diri didefinisikan sebagai kecenderungan untuk terlibat dalam evaluasi diri negatif yang menghasilkan perasaan tidak berharga, gagal, dan bersalah ketika harapan tidak terpenuhi. Selanjutnya, kritik diri dapat mencakup unsur-unsur pemikiran negatif dan pemikiran kritis yang mengarah pada karakteristik pribadi atau fisik seseorang, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan terhadap kekurangan yang di miliki, ketidakmampuan dalam mencapai tujuan dan tugas sesuai dengan standar yang tidak realistis, dan mereka percaya bahwa mereka sedang dinilai oleh orang lain. Namun, bagi Sebagian orang kritik diri merupakan suatu perilaku destruktif yang tidak sehat yang membuat mereka merasa frustrasi dan putus asa. Ketidakpuasan terjadi karena beberapa individu menjadi tidak menerima diri mereka sendiri Ketika mereka gagal mencapai standar dan tujuan yang diinginkannya (Chang, 2008).

Skor rata-rata yang diperoleh dari aspek meyakinkan diri sendiri (reassured self) yaitu memperoleh skor 9,52.

Aspek ini merupakan aspek positif yang ada didalam skala pengukuran kritik diri yaitu meyakinkan diri sendiri. Ketika seseorang mengalami kesusahan atau masalah dalam hidupnya maka aspek ini bisa berfungsi untuk membantu kita melakukan intropeksi diri terhadap masalah yang sedang kita hadapai. (Baião dkk., 2015) menjelaskan bahwa keyakinan diri yang lebih besar terkait dengan kesehatan psikologis yang lebih baik, keterikatan yang aman, dan kenangan awal akan kehangatan dan keamanan. Selanjutnya, keyakinan diri di definisikan sebagai kemampuan untuk membuktikan diri, mendukung, berbelas kasih dan mengingat kualitas positif diri ketika menghadapi kemunduran. Keyakinan diri dikaitkan dengan peningkatan kemampuan coping, ketahanan dan ketekunan. Orientasi meyakinkan diri atau welas asih kepada diri sendiri dan orang lain dikaitkan dengan berbagai proses fisiologis yang bermanfaat dan hasil kesejahteraan psikologis. mengukur keyakinan diri sangat penting baik untuk memeriksa bagaimana kurangnya keyakinan dikaitkan dengan kesulitan psikologis yang berbeda dan untuk menilai efektivitas intervensi yang dirancang untuk meningkatkan proses ini (Halamová dkk., 2018). Oleh karena itu, subskala kepercayaan diri dikembangkan untuk mengeksplorasi kemampuan orang untuk mengingat kualitas positif tentang diri mereka sendiri, untuk memberikan dorongan kepada diri mereka sendiri ketika ada yang salah, dan meskipun membuat kesalahan untuk dapat tetap menyukai diri mereka sendiri (Gilbert dkk., 2004).

(Kupeli dkk., 2013) menganggap *self-compassion* dan *self reassurance* sebagai istilah yang terkait. Keyakinan diri adalah perasaan kehangatan dan kepuasan dengan diri sendiri saat mengatasi rintangan dan kegagalan. Keyakinan diri berfokus pada perasaan positif tentang diri sendiri, seperti penerimaan diri, pemahaman tentang kelemahan diri sendiri dan mendukung diri sendiri. Ini adalah proses kompleks yang mencakup beberapa

komponen kemampuan untuk mengingat aspek positif tentang diri sendiri dan kesuksesan masa lalu, kapasitas untuk menoleransi perasaan kecewa dan rasa rentan, serta kemampuan untuk berempati dan berbelas kasih dengan diri sendiri. Beberapa bentuk keyakinan diri mengacu pada penerimaan diri sendiri, dorongan dan energi yang diarahkan ke masa depan, sedangkan bentuk lainnya dikaitkan dengan menenangkan dan memuaskan diri sendiri (Gilbert dkk., 2004). Ketika dihadapkan dengan perjuangan hidup yang sulit, atau dalam konfrontasi dengan kesalahan pribadi kegagalan dan ketidaksempurnaan, welas asih diri lebih mencintai daripada reaksi keras dari penghinaan diri dan mengakui ketidaksempurnaan ini adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal (Halamová dkk., 2017).

Ketiga, skor rata-rata yang diperoleh dari aspek membenci diri sendiri (hated self) yaitu memperoleh skor 6,53.

Aspek ini merupakan aspek yang sangat berbahaya, karena ketika seseorang yang mengalami kesusahan dalam hidupnya dan mengkritik dirinya terlalu keras maka keinginan untuk membenci diri sendiri akan muncul. Sebagaimana dalam penelitian (Xavier dkk., 2015) menjelaskan bahwa Kritik diri juga melibatkan respons otomatis untuk menyalahkan atau menyerang diri sendiri dengan kemarahan, rasa malu, atau kebencian pada diri sendiri. Kemungkinan pada Sebagian orang Ketika dia terlalu keras mengkritik dirinya maka akan muncul rasa membenci diri sendiri yang dapat mengakibatkan melakukan hal-hal yang negatif, bisa saja dengan melukai diri nya sendiri. (Megawati dkk., 2019) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa gejala emosi negatif dan kritik diri sebagai prediktor memiliki korelasi yang kuat ($r = 0,744$, $p = 0,000$). Selanjutnya, kedua prediktor memiliki korelasi sedang dengan dorongan untuk melukai diri sendiri ($r > 0,400$, $p = 0,000$) dan secara simultan berdampak pada dorongan untuk melukai diri sendiri sebesar 32 persen ($R = 0,564$, $R^2 = 0,318$, $Std = 5,209$, $p = 0,000$). Berdasarkan hasil ini, gejala emosi negatif dan kecenderungan mengkritik diri sendiri merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap kerentanan psikologis pada mahasiswa. Temuan ini mendukung gagasan bahwa melukai diri sendiri merupakan mekanisme koping emosional untuk melepaskan tekanan psikologis. Melukai diri salah satu upaya mahasiswa untuk melarikan diri dari rasa sakit akibat tekanan psikologis yang tak tertahankan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka 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.

Penelitian ini hanya membahas tentang gambaran kritik diri (*self criticism*) pada mahasiswa, disarankan untuk penelitian berikutnya perlu dikembangkan variabel atau intervensi moderator yang lain, sehingga nantinya dapat membantu mahasiswa dalam meminimalisir kritik diri yang ada pada dirinya.

Referensi

- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2015). Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438–452. <https://doi.org/10.1111/papt.12049>
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- Chang, E. (2008). *Self-criticism and self-ehacement : theory, research, and clinical implications*. Washington DC: American Psychological Association.
- Dinger, U., Barrett, M. S., Zimmermann, J., Schauenburg, H., Wright, A. G. C., Renner, F., Zilcha-Mano, S., & Barber, J. P. (2015). Interpersonal Problems, Dependency, and Self-Criticism in Major Depressive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(1), 93–104. <https://doi.org/10.1002/jclp.22120>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms , styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31–50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). A social-cognitive model of validation. In *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking*. <https://doi.org/10.4324/9780203003459-12>.

- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders. Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders*, 195–214.
- 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>
- Halamová, J., Kanovský, M., Gilbert, P., Troop, N. A., Zuroff, D. C., Hermanto, N., Petrocchi, N., Sommers-Spijkerman, M., Kirby, J. N., Shahar, B., Krieger, T., Matos, M., Asano, K., Yu, F. Y., Basran, J., & Kupeli, N. (2018). The Factor Structure of the Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale in Thirteen Distinct Populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40(4), 736–751. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9686-2>
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2017). Robust psychoMetRic analysis and factoR stRuctuRe of the foRMs of self-cRiticizing/ attacking and self-ReassuRing scale. *Ceskoslovenska psychologie*, LXI(4), 331–350.
- Kolts, R. L. (2016). *CFT made simple: A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy*. New Harbinger.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2019). Mental Health Attitudes, Self-Criticism, Compassion and Role Identity among UK Social Work Students. *British Journal of Social Work*, 49(2), 351–370. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy072>.
- Kotera, Y., & Maughan, G. (2020). Mental health of Irish students: Self-criticism as a complete mediator in mental health attitudes and caregiver identity. *Journal of Concurrent Disorders*, 1–13.
- Kupeli, N., Chilcot, J., Schmidt, U. H., Campbell, I. C., & Troop, N. A. (2013). A confirmatory factor analysis and validation of the forms of self-criticism/reassurance scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(1), 12–25. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2012.02042.x>
- 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>
- Naragon-Gainey, K., & Watson, D. (2012). Personality, Structure. In *Encyclopedia of Human Behavior: Second Edition* (2 ed.). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00275-5>
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419–430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Xavier, A., Cunha, M., & Gouveia, J. P. (2015). Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatologia y Psicologia Clinica*, 20(1), 41–49. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.1.num.1.2015.14407>.