

HUBUNGAN KRITIK DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA DEWASA AWAL

Adiyatma Doni Pratama¹, Roswiyani²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: adiyatma.705220434@stu.untar.ac.id, roswiyani@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 20/07/2026; Direvisi: 16/09/2026; Diterbitkan: 02/10/2026

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan, baik pada bidang pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecenderungan kritik diri, yaitu sikap mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau ketidaksesuaian dengan harapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kritik diri dan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal. Partisipan penelitian berjumlah 323 orang dengan rentang usia 18–25 tahun yang berdomisili di Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*, dan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Forms. Instrumen yang digunakan adalah *Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale (FSCRS)* untuk mengukur kritik diri dan *Psychological Well-Being Short Scale* untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kritik diri dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,486$; $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi kritik diri, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa pada sebagian individu dewasa awal, kritik diri dapat berperan sebagai bentuk evaluasi diri yang mendorong pengembangan diri dan pencapaian tujuan sehingga berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Kritik Diri, Kesejahteraan Psikologis, Dewasa Awal

ABSTRACT

Emerging adulthood is a developmental stage characterized by various demands and challenges in academic, occupational, and social domains. These conditions may give rise to self-criticism, which refers to an individual's tendency to criticize themselves when experiencing failure or discrepancies between expectations and reality. This study aimed to examine the relationship between self-criticism and psychological well-being among emerging adults. The participants consisted of 323 individuals aged 18–25 years residing in Jakarta. This study employed a quantitative approach using purposive sampling, and data were collected online through Google Forms. The instruments used were the Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale (FSCRS) and the Psychological Well-Being Short Scale. Data were analyzed using Spearman's Rank Correlation because the data were not normally distributed. The results showed a significant relationship between self-criticism and psychological well-being ($r = 0.486$; $p = 0.000$). The correlation coefficient indicated a moderate positive relationship, suggesting that higher levels of self-criticism were associated with higher levels of psychological well-being. These findings suggest that self-criticism



in some emerging adults can function as a form of self-evaluation that encourages self-development and goal achievement, thereby contributing to psychological well-being.

Keywords: *Self Criticism, Psychological Well-Being, Emerging Adulthood*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan dan tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan (Shaw & Cassidy, 2022). Pada tahap ini, individu mulai dihadapkan pada keputusan penting seperti melanjutkan pendidikan, membangun karier, menjalin hubungan yang lebih serius, serta beradaptasi dengan peran sosial yang baru (Jankowiak et al., 2025). Ketika tuntutan tersebut tidak dapat diatasi secara optimal, individu berpotensi mengalami tekanan psikologis yang signifikan (Noreen et al., 2021).

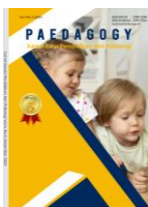
Tekanan psikologis yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi cara individu memaknai diri dan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan perkembangan (Kotera et al., 2022). Salah satu bentuk evaluasi diri negatif yang dapat muncul adalah *self-criticism*, yaitu kecenderungan untuk menilai diri secara keras, merasa tidak cukup baik, serta menyalahkan diri atas kegagalan yang dialami (Athari et al., 2024). Individu dengan tingkat *self-criticism* tinggi biasanya menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri dan memberikan penilaian yang keras ketika tidak mampu memenuhi standar tersebut (Navarrete et al., 2021).

Masa dewasa awal juga sering dikaitkan dengan fenomena *quarter-life crisis*, yaitu periode ketika individu mengalami kebingungan terhadap arah hidup, identitas diri, dan masa depan yang ingin dicapai. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan tidak pasti, tekanan sosial, serta kecemasan terkait pencapaian akademik, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal (Robinson et al., 2025). Ketika individu merasa belum mampu memenuhi ekspektasi yang dimiliki, kecenderungan untuk melakukan kritik terhadap diri sendiri menjadi lebih besar.

Selain itu, tuntutan akademik dan pekerjaan pada masa dewasa awal dapat meningkatkan intensitas evaluasi diri yang dilakukan individu. Penelitian Shaw & Cassidy (2022) menunjukkan bahwa tekanan untuk mencapai prestasi, memperoleh pekerjaan yang sesuai, dan membangun kemandirian finansial membuat individu lebih sering membandingkan dirinya dengan standar tertentu. Dalam kondisi tersebut, *self-criticism* dapat muncul sebagai mekanisme evaluasi diri yang bertujuan untuk memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-criticism* berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan stres, serta berhubungan dengan rendahnya kemampuan individu dalam menerima diri dan mengelola emosi (Leman & Arjadi, 2023). Kondisi tersebut dapat memperburuk fungsi psikologis individu dan berdampak pada menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Benedetto et al., 2024).

Di sisi lain, kondisi psikologis individu juga berkaitan erat dengan tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. *Psychological well-being* menggambarkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mengelola lingkungan secara efektif, menunjukkan otonomi, dan terus berkembang secara pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi



tekanan hidup, lebih rentan terhadap stres dan depresi, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah (Kurnia et al., 2023).

Penelitian mengenai hubungan *self-criticism* dan *psychological well-being* telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Mulawarman et al. (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* pada siswa sekolah kejuruan. Sementara itu, Abbas et al. (2025) juga menunjukkan bahwa *self-criticism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological well-being* pada dewasa awal di Pakistan. Namun, penelitian Kaarunya et al. (2026) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-criticism* telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan berbagai aspek psikologis, termasuk *psychological well-being*. Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* pada dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* pada dewasa awal. Partisipan penelitian berjumlah 323 individu berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Jakarta dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Forms* selama periode penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, seluruh partisipan diberikan informed consent untuk memastikan kesediaan mengikuti penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-criticism* adalah *Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale (FSCRS)* yang terdiri atas dimensi *inadequate self*, *reassured self*, dan *hated self*. Pengukuran *psychological well-being* dilakukan menggunakan *Psychological Well-Being Short Scale* yang mencakup enam dimensi, yaitu *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Tahapan analisis meliputi uji normalitas, uji korelasi Spearman untuk menguji hubungan antarvariabel, serta uji beda berdasarkan karakteristik demografis partisipan.

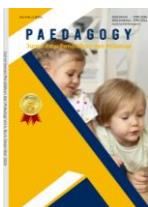
HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memberikan gambaran awal mengenai variabel penelitian, dilakukan analisis deskriptif terhadap variabel *self-criticism* dan *psychological well-being*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Self Criticism*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Criticism</i>	323	46	85	70,65	7,63

Berdasarkan Tabel 1, variabel *self-criticism* memiliki jumlah partisipan sebanyak 323 orang dengan skor minimum 46 dan skor maksimum 85. Nilai rata-rata *self-criticism* sebesar 70,65 dengan standar deviasi 7,63. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skor *self-*



criticism partisipan memiliki variasi yang cukup beragam, dengan sebagian besar skor berada di sekitar nilai rata-rata tersebut.

Tabel 2. Gambaran Variabel *Psychological Well Being*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Psychological Well Being</i>	323	44	83	65,94	7,66

Berdasarkan Tabel 2, variabel *psychological well-being* memiliki jumlah partisipan sebanyak 323 orang dengan skor minimum 44 dan skor maksimum 83. Nilai rata-rata *psychological well-being* sebesar 65,94 dengan standar deviasi 7,66. Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi skor *psychological well-being* antarpartisipan, dengan skor partisipan tersebar di sekitar nilai rata-rata tersebut. Sebelum dilakukan analisis korelasi, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data pada variabel penelitian. Hasil uji normalitas variabel *self-criticism* dan *psychological well-being* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self Criticism & Psychological Well-Being</i>	0,000	Data tidak berdistribusi normal

Tabel 3 menunjukkan nilai Sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Untuk mengetahui hubungan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* pada partisipan penelitian, dilakukan uji korelasi Spearman. Hasil analisis korelasi kedua variabel tersebut disajikan pada Tabel 4.

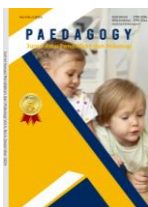
Tabel 4. Hasil uji korelasi antara *Self Criticism* dan *Psychological Well Being*

Variabel	r	p
<i>Self Criticism & Psychological Well Being</i>	0,486	0,000

Berdasarkan Tabel 4, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* ($r = 0,486$; $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi *self-criticism*, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki partisipan. Untuk mengetahui hubungan setiap dimensi *self-criticism* dengan *psychological well-being*, dilakukan analisis korelasi Spearman pada masing-masing dimensi. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Dimensi *Self Criticism* dengan *Psychological Well Being*

Dimensi	r	p
<i>Inadequate Self</i>	0,555	0,000
<i>Reassured Self</i>	0,184	0,000
<i>Hated Self</i>	0,299	0,000



Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh dimensi *self-criticism* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*. Dimensi *inadequate self* menunjukkan hubungan paling kuat ($r = 0,555$), diikuti oleh *hated self* ($r = 0,299$) dan *reassured self* ($r = 0,184$). Untuk mengetahui hubungan setiap dimensi *psychological well-being* dengan *self-criticism*, dilakukan analisis korelasi Spearman pada masing-masing dimensi. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Dimensi *Psychological Well Being* dengan *Self Criticism*

Dimensi	r	p
Penerimaan Diri	0,682	0,000
Hubungan Positif	-0,679	0,000
Kemandirian	0,521	0,000
Penguasaan Lingkungan	0,548	0,000
Tujuan Hidup	0,603	0,000
Pertumbuhan Pribadi	0,566	0,000

Berdasarkan Tabel 6, dimensi penerimaan diri memiliki hubungan paling kuat dengan *self-criticism* ($r = 0,682$; $p = 0,000$). Seluruh dimensi *psychological well-being* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *self-criticism*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* pada dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-criticism* tidak selalu bersifat maladaptif, tetapi pada sebagian individu dapat berfungsi sebagai bentuk evaluasi diri yang mendorong pengembangan diri dan pencapaian tujuan. Individu yang mampu menggunakan kritik diri secara konstruktif cenderung lebih termotivasi untuk memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kualitas dirinya (Cunha et al., 2024).

Dimensi *inadequate self* menunjukkan hubungan paling kuat dengan *psychological well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa perasaan tidak memadai ketika menghadapi kegagalan berkaitan erat dengan upaya individu untuk melakukan refleksi dan perbaikan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wong et al. (2025) yang menjelaskan bahwa individu dengan *inadequate self* yang tinggi cenderung lebih fokus pada evaluasi terhadap kekurangan dirinya sehingga lebih terdorong untuk melakukan pengembangan diri.

Hubungan positif yang ditemukan juga dapat dijelaskan melalui dimensi *reassured self*, yaitu kemampuan individu untuk memberikan dukungan dan penguatan positif kepada dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan (Cunha et al., 2024). Individu yang mampu menyeimbangkan kritik diri dengan *self-reassurance* cenderung tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tekanan atau kegagalan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Schanche et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan memberikan dukungan kepada diri sendiri berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik.

Temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian Mulawarman et al. (2024) dan Abbas et al. (2025) yang menemukan hubungan negatif antara *self-criticism* dan *psychological well-being*. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik



partisipan, konteks budaya, serta cara individu memaknai kritik terhadap dirinya sendiri. Pada sebagian orang dewasa awal, kritik diri dapat dipersepsikan sebagai dorongan untuk berkembang, bukan semata-mata sebagai bentuk penolakan terhadap diri.

Perbedaan hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui pandangan bahwa *self-criticism* merupakan konstruk multidimensional yang tidak selalu bersifat maladaptif. Tinjauan meta-review terbaru menunjukkan bahwa *self-criticism* memiliki berbagai konseptualisasi, mulai dari bentuk yang bersifat menghukum diri (*self-attacking*) hingga bentuk evaluasi diri yang dapat mendorong perbaikan diri. Oleh karena itu, pengaruh *self-criticism* terhadap kesejahteraan psikologis bergantung pada bagaimana individu memaknai dan mengelola kritik terhadap dirinya sendiri (Zaccari et al., 2024). Karakteristik partisipan dalam penelitian ini juga dapat menjelaskan perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya. Seluruh partisipan merupakan individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang sedang berada pada fase eksplorasi identitas, penyelesaian pendidikan, pengembangan karier, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Pada tahap perkembangan ini, evaluasi terhadap diri sendiri merupakan proses yang wajar dalam membentuk identitas dan meningkatkan kompetensi. Selama evaluasi tersebut tidak berkembang menjadi penghukuman diri yang berlebihan, kritik diri dapat berfungsi sebagai mekanisme refleksi yang membantu individu memperbaiki kemampuan dan mencapai tujuan hidupnya.

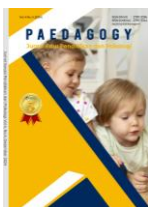
Selain itu, dimensi penerimaan diri memiliki hubungan paling kuat dengan *self-criticism*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dirinya secara lebih baik cenderung menggunakan kritik diri sebagai sarana evaluasi dan pengembangan diri, bukan sekadar sebagai bentuk penghukuman terhadap diri sendiri. Temuan ini didukung oleh penelitian Benedetto et al. (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan menerima diri berkaitan dengan kualitas fungsi psikologis dan kesejahteraan individu.

Dalam konteks perkembangan dewasa awal, individu sedang berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan arah hidup. Oleh karena itu, evaluasi terhadap diri sendiri menjadi lebih intens dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya. Penelitian Shaw & Cassidy (2022) menunjukkan bahwa tuntutan akademik, pekerjaan, dan relasi sosial pada dewasa awal dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Hal ini dapat menjelaskan mengapa *self-criticism* pada sebagian partisipan berkaitan dengan upaya mencapai standar dan tujuan hidup tertentu.

Lebih lanjut, Jankowiak et al. (2025) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan periode ketika individu mulai membangun kemandirian dan tanggung jawab sosial yang lebih besar. Dalam kondisi tersebut, kritik diri dapat muncul sebagai mekanisme untuk mengevaluasi kesiapan diri dalam menghadapi tuntutan baru. Apabila evaluasi tersebut diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, maka kritik diri dapat berfungsi secara lebih adaptif.

Temuan penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan konsep *quarter-life crisis* yang sering dialami dewasa awal. Robinson et al. (2025) menjelaskan bahwa fase ini ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, dan tekanan sosial. Individu yang berada dalam fase tersebut cenderung lebih sering melakukan refleksi dan penilaian terhadap dirinya sendiri, termasuk dalam bentuk *self-criticism*.

Selain berkaitan dengan *quarter-life crisis*, tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal juga mendorong individu untuk terus mengevaluasi pencapaian akademik,



pekerjaan, maupun hubungan sosial. Evaluasi tersebut tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat menjadi umpan balik yang membantu individu menyusun strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan perkembangan. Dengan demikian, *self-criticism* dapat berfungsi sebagai proses refleksi diri yang adaptif ketika individu masih mampu mempertahankan penerimaan diri serta tidak terjebak pada penghukuman diri yang berlebihan (Zaccari et al., 2024). Pengalaman evaluasi diri yang intens pada fase *quarter-life crisis* juga dapat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial dan rasa memiliki dalam lingkungan pergaulan dewasa awal (Büttner et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dimensi *inadequate self* memiliki hubungan paling kuat dengan *psychological well-being* dibandingkan dengan dimensi lainnya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perasaan belum memadai tidak selalu berakhir pada penurunan kesejahteraan psikologis. Pada sebagian orang dewasa awal, perasaan tersebut justru menjadi motivasi untuk belajar dari pengalaman, meningkatkan kompetensi, dan mengembangkan potensi diri. Hal tersebut sejalan dengan pandangan bahwa *self-criticism* dapat berperan sebagai mekanisme evaluasi diri yang memberikan umpan balik adaptif bagi individu dalam mencapai tujuan dan mengembangkan dirinya (Zaccari et al., 2024).

Dalam konteks budaya Indonesia, kritik terhadap diri sendiri sering kali berkaitan dengan dorongan untuk memperbaiki diri dan memenuhi tanggung jawab sosial. Individu dewasa awal tidak hanya dituntut untuk mencapai keberhasilan pribadi, tetapi juga untuk memenuhi harapan keluarga dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, sebagian individu dapat memaknai kritik diri sebagai bentuk pengingat untuk terus berkembang dan meningkatkan kualitas diri. Pemaknaan yang lebih adaptif terhadap kritik diri tersebut memungkinkan individu tetap mempertahankan tujuan hidup, kemandirian, serta pertumbuhan pribadi yang merupakan komponen penting dari *psychological well-being* (Shaw & Cassidy, 2022).

Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa *self-criticism* merupakan konstruk multidimensional yang tidak dapat dipahami hanya sebagai faktor risiko psikologis. Dimensi yang bersifat menghukum diri secara berlebihan memang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, tetapi dimensi yang mengandung unsur evaluasi diri dan perbaikan diri dapat berkontribusi terhadap perkembangan individu. Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara kritik diri yang destruktif dan kritik diri yang konstruktif dalam memahami pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis pada dewasa awal (Zaccari et al., 2024).

Selain itu, penelitian Yıldırım dan Arslan (2022) menunjukkan bahwa harapan, resiliensi, dan kesehatan psikologis memiliki keterkaitan yang kuat pada dewasa awal, sehingga kritik diri yang diimbangi dengan sumber daya psikologis positif dapat berfungsi secara lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zuroff et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola *self-criticism* secara lebih fleksibel berkaitan dengan penyesuaian psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-criticism* pada dewasa awal dapat berperan sebagai bentuk evaluasi diri yang adaptif ketika disertai kemampuan untuk menerima dan mendukung diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi individu dewasa awal untuk mengembangkan pola kritik diri yang konstruktif agar dapat mendukung pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis (Benedetto et al., 2024).



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-criticism* dan *psychological well-being* pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan hubungan sedang, yang berarti semakin tinggi *self-criticism*, maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki partisipan penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa *self-criticism* pada sebagian dewasa awal tidak selalu bersifat negatif atau maladaptif. Kritik diri dapat berfungsi sebagai bentuk evaluasi diri yang mendorong individu untuk melakukan refleksi, memperbaiki kekurangan, mengembangkan kompetensi, serta mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Selain itu, dimensi *inadequate self* memiliki hubungan paling kuat dengan *psychological well-being*, sedangkan dimensi penerimaan diri merupakan aspek *psychological well-being* yang paling berkaitan dengan *self-criticism*.

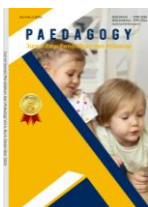
Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa kritik diri yang disertai kemampuan menerima dan mendukung diri sendiri dapat menjadi mekanisme evaluasi yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, pengembangan pola kritik diri yang konstruktif penting dilakukan agar dapat mendukung pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis individu.

Kelebihan dari penelitian ini adalah memiliki jumlah sampel yang cukup besar, yaitu 323 partisipan dewasa awal di Jakarta, serta menggunakan alat ukur *Forms of Self-Criticism/Self-Reassuring Scale* (FSCRS) dan *Psychological Well-Being Short Scale* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga meningkatkan kepercayaan terhadap hasil pengukuran.

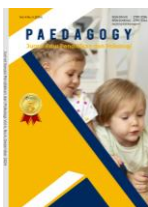
Selain kelebihan, penelitian ini memiliki keterbatasan karena pengumpulan data dilakukan menggunakan metode *self-report*, sehingga memungkinkan terjadinya bias dalam jawaban partisipan. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada dewasa awal yang berdomisili di Jakarta, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke wilayah lain di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, S., Shamshad, M., Najam, M., & Hajra, N. Q. (2025). Silent wounds: The impact of ostracism and self-criticism on the psychological well-being of young adults in Pakistan. *Journal of Social Sciences Research & Policy*, 3(3), 248–265. <https://jssrp.org.pk/index.php/jssrp/article/view/135>
- Athari, N., Abazari, A., & Rashki, M. (2024). Prediction of escapism based on interpersonal sensitivity, self-criticism, and the need for social approval. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 3(3), 10–16. <https://doi.org/10.61838/kman.jndd.3.3.2>
- Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-being and perfectionism: Assessing the mediational role of self-compassion in emerging adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
- Büttner, C. M., Jauch, M., Marinucci, M., Williams, K. D., Greifeneder, R., Riva, P., & Rudert, S. C. (2024). It will (never) stop hurting: Do repeated or chronic



- experiences of exclusion lead to hyper-or hyposensitive psychological responses?. *Group Processes & Intergroup Relations*, 27(2), 256-277. <https://doi.org/10.1177/13684302221140002>
- Cunha, M., Xavier, A., Salvador, M. C., & Castilho, P. (2024, April). The forms of self-Criticising & self-reassuring scale-short form for adolescents: psychometric properties in clinical and non-clinical Portuguese samples. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 53, No. 2, pp. 505-524). New York: Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09765-6>
- Jankowiak, B., Soroko, E., Kuryś-Szyncel, K., Jaskulska, S., Hill, C. T., Sawaumi, T., Sanz-Barbero, B., Vives-Cases, C., Neves, S., Inagaki, T., Lee, J., & Watanabe, Y. (2025). Building bridges between Arnett's and Havighurst's theories: New developmental tasks in emerging adulthood across six countries. *Emerging Adulthood*, 13(3), 503–518. <https://doi.org/10.1177/21676968251322822>
- Kaarunya, S., Manoj, R., & Divya Devi, M. (2026). Self-criticism, learned helplessness and psychological well-being among women entrepreneurs: A correlation study. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 8(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2026.v08i02.71452>
- Kotera, Y., Dosedlova, J., Andrzejewski, D., Kaluzeviciute, G., & Sakai, M. (2022). From stress to psychopathology: Relationship with self-reassurance and self-criticism in Czech university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2321–2332. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00516-z>
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan antara *self compassion* dan *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712–722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>
- Leman, H. K., & Arjadi, R. (2023). Self-criticism in emerging adulthood with adverse childhood experiences increases depression, anxiety, and stress. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 129-148. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4893>
- Mulawarman, M., Afriwilda, M. T., Soputan, S. D. M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Prabawa, A. F., & Febrianti, T. (2024). Self-criticism and psychological well-being: A study to find out the relationship and influence on vocational students. *Konselor*, 13(2), 161–170. <https://doi.org/10.24036/0202413273-0-86>
- Navarrete, J., Herrero, R., Soler, J., Domínguez-Clavé, E., Baños, R., & Cebolla, A. (2021). Assessing self-criticism and self-reassurance: Examining psychometric properties and clinical usefulness of the Short-Form of the Forms of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS-SF) in Spanish sample. *PLOS ONE*, 16(5), e0252089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252089>
- Noreen, A., Iqbal, N., Hassan, B., & Ali, S. A. (2021). Relationship between psychological distress, quality of life and resilience among medical and non-medical students. *J Pak Med Assoc*, 71(9), 2181-2185. <https://doi.org/10.47391/jpma.04-611>
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., Laila, U., & Fisher, A. (2025). Quarter-life crisis episodes in emerging adulthood: A mixed-methods analysis of data from eight countries. *Emerging Adulthood*,



- 13(6), 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schanche, E., Vøllestad, J., Visted, E., Lillebostad Svendsen, J., Binder, P. E., Osnes, B., ... & Sørensen, L. (2021). Self-criticism and self-reassurance in individuals with recurrent depression: Effects of mindfulness-based cognitive therapy and relationship to relapse. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 621-632. <https://doi.org/10.1002/capr.12381>
- Shaw, R., & Cassidy, T. (2022). Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing among emerging adults. *The Journal of Psychology*, 156(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1992334>
- Wong, M. Y. C., Fung, H. W., Wong, J. Y. H., & Lam, S. K. K. (2025). Exploring the longitudinal dynamics of self-criticism, self-compassion, psychological flexibility, and mental health in a three-wave study. *Scientific Reports*, 15(1), 13878. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95821-1>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41(8), 5712–5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Zaccari, V., Mancini, F., & Rogier, G. (2024). State of the art of the literature on definitions of self-criticism: A meta-review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1239696. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1239696>
- Zuroff, D. C., Clegg, K. A., Levine, S. L., Hermanto, N., Armstrong, B. F., Haward, B., & Thode, S. (2021). Beyond trait models of self-criticism and self-compassion: Variability over domains and the search for signatures. *Personality and Individual Differences*, 170, 110429. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110429>