

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal merupakan salah satu fase perkembangan yang paling dinamis sekaligus penuh tantangan dalam rentang kehidupan manusia. Arnett (2014) mengklasifikasikan lima ciri utama yang membedakan fase dewasa awal (*emerging adulthood*) dengan rentang usia 18-25 tahun dari fase perkembangan lainnya, yaitu *identity exploration* (eksplorasi berbagai kemungkinan dalam relasi dan pekerjaan sebelum membuat komitmen jangka panjang), *instability* (ketidakstabilan tempat tinggal, pekerjaan, dan relasi), *self-focus* (fokus pada pengembangan diri sendiri karena pada masa ini individu memiliki kebebasan penuh dan belum terikat oleh tanggung jawab peran keluarga seperti pernikahan atau anak), *feeling in between* (perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa yang sepenuhnya matang), serta *the age of possibilities* (optimisme akan keterbukaan berbagai kemungkinan hidup di masa depan). Kelima ciri inilah yang menjadikan dewasa awal sebagai fase transisi yang unik, karena individu dituntut membuat berbagai keputusan penting di tengah kondisi yang belum sepenuhnya stabil.

Proses transisi menuju masa dewasa awal ini menuntut adanya penyesuaian pada kapasitas kognitif individu. Labouvie-Vief (2003) menjelaskan bahwa salah satu pencapaian penting perkembangan kognitif pada masa dewasa awal adalah

kemunculan *postformal thought*, yaitu tahap pemikiran yang bersifat luwes, kontekstual, dan mampu memproses realitas kehidupan yang ambigu (area abu-abu). Area abu-abu yang dimaksud adalah situasi yang tidak memiliki patokan benar-salah secara mutlak, seperti pemahaman bahwa usaha keras tidak selalu langsung membuahkan keberhasilan, atau bahwa sebuah penolakan tidak selalu terjadi karena kecacatan diri sendiri. Kemampuan ini melampaui tahap sebelumnya yang secara konseptual disebut oleh Piaget (1972) sebagai *formal operational thought*, yaitu tahap pemikiran masa remaja yang bersifat kaku, absolut, dan hanya bertumpu pada logika benar-salah yang mutlak (hitam-putih). Pada tahap *postformal*, menurut Labouvie-Vief (2003) individu mulai mengembangkan *cognitive-affective complexity*, yaitu kapasitas untuk mengintegrasikan logika rasional dengan emosi serta pengalaman nyata dalam memahami diri maupun dunia sekitar. Kemampuan kognitif yang kompleks ini idealnya membuat individu semakin mampu menoleransi kontradiksi, termasuk dalam menilai kegagalan atau kekurangan dirinya sendiri secara lebih proporsional. Namun, karena kapasitas berpikir ini berkembang secara bertahap dan belum sepenuhnya matang di awal fase dewasa awal, individu justru rentan terjebak kembali dalam pola evaluasi diri yang kaku dan serba hitam-putih layaknya masa remaja ketika menghadapi kegagalan, alih-alih melakukan penilaian yang seimbang. Pola evaluasi semacam ini sejalan dengan karakteristik *self-criticism* yang dikemukakan oleh Gilbert et al. (2004), yaitu bentuk evaluasi diri negatif yang distortif dan melibatkan penilaian bersifat menghakimi, menyerang, serta merendahkan diri sendiri, sebuah bentuk penilaian yang secara inheren ekstrem dan tidak proporsional, sebagaimana pola

pikir hitam-putih belum sepenuhnya tergantikan oleh cara berpikir *postformal* yang lebih fleksibel. Kerentanan kognitif inilah yang pada akhirnya membuat individu dewasa awal rentan kewalahan ketika dihadapkan pada tuntutan realitas lingkungan yang semakin kompleks, sehingga memperbesar peluang *self-criticism* berkembang menjadi pola evaluasi diri yang menetap.

Terkait dengan kompleksitas tuntutan tersebut, Situmorang & Simarmata (2025) memaparkan bahwa individu pada tahap ini dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi yang berat, mulai dari tekanan emosional, tuntutan pertukaran nilai-nilai sosial, hingga risiko isolasi sosial akibat keharusan menyesuaikan diri dengan cara hidup yang baru. Kondisi ini diperparah oleh pergeseran pola sosial akibat modernisasi yang mendorong individualisme lebih tinggi dan mengikis ikatan komunitas (Valenzuela-Garcia et al., 2021)

Kondisi tersebut relevan dengan situasi di Indonesia, di mana Peltzer dan Pengpid (2019) melalui survei nasional IFLS-5 mengidentifikasi bahwa kelompok usia muda 15-24 tahun memiliki prevalensi kerentanan psikologis tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Kerentanan psikologis dalam hal ini merujuk pada rendahnya kapasitas individu dalam mengelola stres emosional dan kognitif ketika berhadapan dengan tuntutan lingkungan (Monroe & Harkness, 2022). Dalam konteks dewasa awal, kerentanan ini terwujud dalam bentuk ketidakmampuan menoleransi tekanan transisi, yang pada akhirnya memicu munculnya evaluasi diri yang negatif (Dozois et al., 2019). Tingginya tingkat kerentanan ini membuat individu dewasa awal lebih mudah terganggu kesejahteraan psikologisnya ketika dihadapkan pada rentetan tekanan transisi perkembangan (Santrock, 2019). Kondisi

tersebut dikonfirmasi oleh studi meta-analisis berskala besar dari Solmi et al. (2022), yakni 62,5% individu mengalami kemunculan pertama gangguan mental sebelum usia 25 tahun. Data tersebut mengonfirmasi tingginya tingkat kerentanan psikologis yang dialami individu pada masa dewasa awal.

Ketidakmampuan mengelola rentetan tekanan transisi membuat individu rentan mengembangkan penilaian yang buruk terhadap kapabilitasnya (Gizdic & Kopilas, 2025). Pola evaluasi diri yang distortif ini dikenal sebagai *self-criticism*. *Self-criticism* didefinisikan oleh Gilbert et al. (2004) sebagai bentuk evaluasi diri yang distortif, yang melibatkan penilaian bersifat menghakimi, menyerang, serta merendahkan diri sendiri. Zaccari et al. (2024) menggambarkan sebagai “suara batin yang negatif”, yakni dialog batin yang secara aktif menyerang dan menghakimi individu beserta tindakan-tindakannya. Shahr (2015, dalam Raisa et al., 2024) menambahkan bahwa *self-criticism* merupakan kecenderungan menetapkan standar yang sangat tinggi pada diri sendiri, di mana ketika standar tersebut tidak tercapai, individu merespons dengan menghukum dirinya sendiri alih-alih melakukan evaluasi yang konstruktif.

Šoková et al. (2025) menyoroti dampak jangka panjangnya, di mana individu merasa terperangkap dalam perasaan “tidak cukup baik” (*not being good enough*) hingga kehabisan energi untuk menghadapi tantangan baru. Dalam penelitian ini, definisi yang digunakan mengacu pada Gilbert et al. (2004), yaitu *self-criticism* sebagai evaluasi diri distortif yang ditandai oleh penilaian menghakimi, menyerang, dan merendahkan diri sendiri. *Self-criticism* diukur berdasarkan dua aspek utama menurut Gilbert et al. (2004). Aspek pertama adalah

Inadequate self, yaitu bentuk kritik diri yang berfokus pada perasaan tidak cukup baik, di mana individu merasa kecewa terhadap dirinya sendiri karena gagal memenuhi standar pribadi dan terus terpaku pada kesalahan yang telah dibuat. Aspek kedua adalah *Hated Self*, yaitu bentuk kritik diri yang lebih intens dan destruktif, yang ditandai dengan perasaan kebencian dan permusuhan terhadap diri sendiri, termasuk keinginan agresif untuk menyakiti atau menghukum diri sendiri sebagai respons atas kegagalan.

Di Indonesia, tingginya masalah *self-criticism* pada dewasa awal dapat dilihat dari beberapa temuan di lapangan. Masalah ini terlihat pada temuan Ramadani, Wahyuni, dan Hidayat (2022) di Jakarta yang menunjukkan bahwa 83% mahasiswa (154 dari 186) memiliki tendensi membenci diri sendiri (*hated self*) pada taraf sedang, dengan dominasi masalah pada perasaan tidak memadai (*inadequate self*). Fenomena ini tidak hanya berpusat di pulau Jawa. Raisa et al. (2024) menemukan kondisi serupa di mana 42,3% partisipan (148 dari 350 mahasiswa) memiliki tingkat *self-criticism* dalam kategori tinggi. Kondisi serupa juga terlihat pada cakupan riset yang lebih luas oleh Leman dan Arjadi (2023) terhadap 450 individu dewasa awal di Indonesia bahwa rata-rata skor kritik diri terinternalisasi (*internalized self-criticism*) berada pada kategori tinggi, sementara skor kritik diri komparatif (*comparative self-criticism*) berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun perbandingan sosial berada di level moderat, tendensi untuk menghukum dan menyerang diri sendiri secara internal sangatlah kuat.

Selain data umum di atas, peneliti juga melakukan wawancara pendahuluan secara semi-terstruktur pada tanggal 14-15 September 2025 terhadap empat individu dewasa awal (rentang usia 18-25 tahun) untuk menggali fenomena *self-criticism* secara langsung di lapangan. Wawancara disusun mengacu pada dua aspek *self-criticism* menurut Gilbert et al. (2004), yaitu *inadequate self* dan *hated self*, yang masing-masing dijabarkan ke dalam lima indikator perilaku. Pada aspek *inadequate self*, indikator yang digunakan meliputi: (1) Munculnya perasaan kecewa, marah, atau frustrasi yang diarahkan pada diri sendiri akibat ketidakmampuan mencapai standar pribadi, (2) Kecenderungan untuk terus mengingat, merenungi, dan terpaku pada kesalahan atau kemunduran yang diperbuat, serta (3) Persepsi bahwa diri selalu kurang, tidak cukup baik, dan merasa pantas menerima kritikan keras atas kegagalan yang terjadi. Pada aspek *hated self*, indikator yang digunakan meliputi: (4) Munculnya perasaan muak, jijik, dan ketidaksukaan mendalam terhadap eksistensi atau identitas diri sendiri, serta (5) Adanya dorongan agresif untuk menyakiti diri sendiri. Kelima indikator ini menjadi acuan peneliti dalam mengidentifikasi kemunculan kecenderungan *self-criticism* pada pengalaman subjektif subjek.

Berdasarkan wawancara pendahuluan, keempat subjek menunjukkan adanya kecenderungan *self-criticism*, meskipun pemicunya berbeda-beda. Penilaian ini dilihat dari cara mereka merespons sebuah tekanan atau masalah, yaitu dengan langsung menyalahkan diri sendiri.

Pada subjek P (Laki-laki, berusia 23 tahun) yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, ia merasa progres akademiknya tertinggal dari teman-temannya. Hal

ini membuatnya tidak hanya kecewa, tetapi merasa marah dan muak pada dirinya sendiri karena merasa lamban (indikator 1, aspek *inadequate self*), tetapi juga memunculkan rasa muak terhadap dirinya sendiri (indikator 4, aspek *hated self*). Hal serupa juga dialami oleh subjek R (Perempuan, berusia 18 tahun) di masa awal perkuliahan. Saat hasil ujiannya tidak sesuai harapan, ia langsung melabeli dirinya “kurang pintar” dan merasa tertinggal dari teman-temannya, alih-alih mengevaluasi cara belajarnya. Respons yang langsung menyerang kemampuan dirinya ini mencerminkan indikator 3 (persepsi bahwa dirinya selalu kurang dan tidak cukup baik) pada aspek *inadequate self*.

Pada subjek A (Perempuan, 21 tahun), pemicunya adalah masalah relasi sosial. Ketika teman-temannya sudah mulai sibuk masing-masing, A merasa dijauhi karena menganggap dirinya membosankan. Alhasil, ia merespons rasa sepi dengan menyalahkan karakter dirinya sendiri, sebuah bentuk persepsi bahwa dirinya selalu kurang dan pantas dijauhi (indikator 3, aspek *inadequate self*). Sementara itu, subjek N (Perempuan, 23 tahun) kesulitan merasa puas dengan target akademik yang sudah ia capai. Ia selalu membandingkan pencapaiannya dengan orang lain dan terus mencari-cari kekurangannya sendiri. Kecenderungan untuk terus terpaku dan merenungi kekurangan diri ini mencerminkan indikator 2 (kecenderungan untuk terus mengingat, merenungi, dan terpaku pada kesalahan atau kemunduran) pada aspek *inadequate self*.

Secara keseluruhan, dari keempat subjek, seluruhnya menunjukkan indikasi aspek *inadequate self* dengan variasi indikator (indikator 1, 2, dan 3), meski dipicu oleh situasi yang berbeda-beda (akademik dan sosial), sementara satu subjek (P)

menunjukkan indikasi pada *Hated self* (indikator 4) berupa rasa muak terhadap diri sendiri. Variasi situasi pemicu ini menunjukkan bahwa *self-criticism* pada dewasa awal tidak muncul dari satu sumber tunggal, melainkan dapat dipicu oleh berbagai bentuk tekanan sosial dan evaluasi diri terkait performa diri maupun relasi. Dari keseluruhan temuan data umum maupun data khusus ini secara konsisten menggambarkan bahwa *self-criticism* adalah permasalahan yang nyata dan mendesak pada dewasa awal.

Secara ideal, individu dewasa awal seharusnya mampu menghadapi berbagai tekanan dan kegagalan dalam fase transisi ini dengan cara yang sehat dan konstruktif. Zayed et al. (2025) menyatakan bahwa individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan kebaikan cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih tangguh dalam mengatasi kesulitan. Zaccari et al. (2024) menambahkan bahwa evaluasi diri yang adaptif seharusnya berfungsi mendorong perbaikan diri, bukan menyerang identitas diri. Dengan kata lain, ketika menghadapi kegagalan, respons yang diharapkan adalah refleksi yang konstruktif dan penuh welas asih, bukan penghukuman diri yang berlebihan.

Namun, kenyataan yang terjadi di lapangan justru jauh dari kondisi ideal tersebut. Ketika menghadapi kegagalan kecil sekalipun, respons yang kerap muncul pada individu dewasa awal bukan sekadar kekecewaan biasa, melainkan perasaan tidak berharga mendalam yang mengarah pada evaluasi diri negatif secara persisten. Alih-alih melakukan refleksi konstruktif, individu justru terjebak dalam siklus *self-criticism* yang destruktif. Zaccari et al. (2024) menegaskan bahwa *self-criticism* merupakan faktor transdiagnostik, yakni fenomena sentral yang tidak hanya

menjadi gejala, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan dan bertahannya berbagai gangguan mental pada individu.

Urgensi untuk meneliti *self-criticism* didasari oleh dampak negatifnya yang luas. Leman dan Arjadi (2023) menemukan bahwa *self-criticism* berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada dewasa awal. Šoková et al. (2025) menegaskan bahwa *self-criticism* yang berlebihan merupakan salah satu proses psikologis terpenting yang meningkatkan risiko atau kerentanan (predisposisi) terhadap psikopatologi jangka panjang. Mengingat perannya yang sentral, tanpa pemahaman mendalam mengenai variabel ini, berbagai upaya penanganan masalah psikologis akan sulit mencapai keberhasilan (Zaccari et al., 2024). Lebih jauh, dampak destruktifnya pun tidak berhenti pada penderitaan internal, sebab Anwar et al. (2019) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-criticism* dengan perilaku agresi, yang mengindikasikan implikasi sosial yang tidak bisa diabaikan.

Terbentuknya *self-criticism* tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Rogier et al. (2023) menjelaskan bahwa *self-criticism* sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal, di mana individu dengan gaya kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) akan menginternalisasi ketidakamanan tersebut menjadi evaluasi diri yang negatif. Zaccari et al. (2024) menekankan bahwa *self-criticism* kerap berakar dari pertukaran interpersonal yang secara konsisten ditandai oleh pengalaman kritik, perbandingan sosial, dan penolakan dari lingkungan sosial, di mana "suara eksternal" yang mengkritik perlahan berubah menjadi "suara internal" pengkritik diri. Berdasarkan faktor-

faktor tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi defisit dalam hubungan, seperti pengalaman ditolak, kurangnya kehangatan, maupun ketiadaan koneksi yang bermakna, merupakan prediktor utama terbentuknya *self-criticism*. Pengalaman subjektif dari rasa terputus dan terisolasi inilah yang secara konseptual disebut sebagai *loneliness* (kesepian), yang kemudian menjadi dasar pertimbangan peneliti dalam memilihnya sebagai variabel bebas (X).

Secara konseptual, Perlman dan Peplau (1981) mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jejaring hubungan sosial seseorang mengalami defisiensi, baik secara kuantitas maupun kualitas. Nashwan et al. (2024) menambahkan bahwa *loneliness* adalah pengalaman personal yang ditandai oleh perasaan keterlepasan dan keterpisahan dari individu lain. Dalam penelitian ini, definisi *loneliness* mengacu pada pandangan Russell (1996) yang membagi konstruk ini ke dalam tiga aspek utama sesuai dengan instrumen pengukuran yang digunakan. Pertama, *trait loneliness*, yaitu perasaan sepi yang muncul akibat penilaian negatif individu terhadap kepribadian atau karakter dirinya sendiri. Kedua, *social desirability*, yaitu kondisi kesepian yang berkaitan dengan adanya tekanan sosial untuk menampilkan citra diri yang ideal namun justru memicu kerentanan dalam relasi. Ketiga, *depression loneliness*, yang mencerminkan dimensi afektif dari kesepian berupa perasaan hampa dan keputusasaan yang mendalam.

Pemilihan *loneliness* sebagai variabel bebas didasarkan pada mekanisme teoretis dan bukti empiris. Baumeister dan Leary (1995) menegaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk membentuk hubungan interpersonal (*need*

to belong), dan ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, deprivasi psikologis yang muncul menjadi cikal bakal kesepian. Cacioppo dan Hawkley (2009) menemukan bahwa individu yang kesepian menjadi hipersensitif terhadap ancaman sosial dan cenderung menafsirkan situasi netral sebagai penolakan. Kondisi ini mendorong terjadinya kesalahan atribusi, di mana individu menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab kegagalan sosial yang dialami (Heinrich & Gullone, 2006). Perasaan memiliki "cacat internal" inilah yang kemudian melahirkan *self-criticism*, sebagaimana dideskripsikan oleh Blatt (2004) bahwa individu yang merasa gagal menjalin hubungan akan mengembangkan sikap menghukum diri sendiri yang keras. Gilbert et al. (2004) meninjau hal ini dari sudut pandang evolusi, di mana individu yang kesepian mengkritik dirinya sendiri untuk merendahkan posisi mereka agar dapat menghindari penolakan lebih lanjut dari kelompok sosialnya. Mekanisme ini diperparah oleh *rumination* yang dipicu oleh kesepian, yang terus memberi "bahan bakar" bagi kritik diri untuk menyerang harga diri individu (Moghanloo & Dadfar, 2024). Pada akhirnya, Vanhalst et al. (2013) menegaskan bahwa hubungan ini membentuk *vicious cycle*, di mana *loneliness* memicu *self-criticism* dan *self-criticism* membuat individu semakin menarik diri sehingga semakin kesepian. Secara empiris, Anwar et al. (2019) mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *self-criticism* pada populasi mahasiswa. Temuan ini semakin diperkuat oleh studi terbaru dari Nedelmann et al. (2026) yang menunjukkan bahwa dampak kesepian terhadap peningkatan kecenderungan *self-criticism* terbukti paling kuat dialami oleh kelompok usia dewasa awal. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik ingin

mengetahui apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *self-criticism* pada dewasa awal?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Loneliness* dengan *Self-Criticism* pada dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah mampu memberikan sumbangan ilmiah yang signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan. Penelitian ini memperkaya literatur dengan menyediakan bukti empiris baru terkait hubungan antara *loneliness* dengan *self-criticism*, serta memperkuat pemahaman teoretis mengenai kerentanan psikologis yang dialami individu pada fase dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi individu dewasa awal, praktisi, maupun peneliti selanjutnya. Bagi subjek penelitian, hasil ini memberikan wawasan mengenai kaitan erat antara kesepian dan kritik diri. Bagi praktisi psikologi, temuan ini

dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi penanganan kesehatan mental yang lebih efektif, serta menjadi referensi data bagi peneliti lain dalam mengembangkan studi dengan variabel serupa.