

Adverse Childhood Experience dan Self Criticism: Studi Pada Dewasa Awal di Kota Makassar

Kemala Fauziyyah Suryanti Ode^a, Tarmizi Thalib^b, Nurhikmah^c

^{a,c} *Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Indonesia*

^b *Asosiasi Psikologi Islam (API) Sulawesi Selatan, Indonesia*

*Corresponding author

kemalafz29@gmail.com

Naskah masuk: 25 Januari 2025

Naskah terima: 4 Mei 2025

Naskah diterbitkan: 17 Juni 2025

Abstrak

Self criticism merupakan hubungan yang intens dan terus menerus yang ditandai dengan adanya tuntutan tanpa henti akan standar yang tinggi dalam kinerja dan ekspresi kebencian serta penghinaan terhadap diri sendiri ketika standar tersebut tidak terpenuhi. Salah satu faktor penyebab *self criticism* adalah *adverse childhood experience* yaitu *Adverse childhood experience* merupakan pengalaman traumatis atau penuh tekanan yang terjadi pada awal kehidupan individu, khususnya pada usia 18 tahun. Penelitian ini melibatkan 429 dewasa awal dengan usia 18-25 tahun di Kota Makassar. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *self criticism scale* dan *adverse childhood experience questionnaire*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi metode koefisien korelasi Spearman. Hasil penelitian ini mengungkapkan terdapat hubungan positif antara *adverse childhood experience* dengan *self criticism* pada dewasa awal di Kota Makassar dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 (<0.05) dan nilai korelasi pearson sebesar 0.160. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak *adverse childhood experience* yang dialami oleh individu, maka semakin sering individu melakukan *self criticism*.

Kata Kunci

Adverse Childhood Experience; Self Criticism; Dewasa Awal.

Abstract

Self criticism is an intense and ongoing relationship characterized by relentless demands for high standards of performance and expressions of self-hatred and contempt when these standards are not met. One of the factors that cause *self criticism* is *adverse childhood experience*. *Adverse childhood experiences* are traumatic or stressful experiences that occur early in an individual's life, specifically before the age of 18. This study involved 429 early adults aged 18-25 years in Makassar City. The data collection methods used in this study were *self criticism scale* and *adverse childhood experience questionnaire*. Data analysis was conducted with the Spearman correlation coefficient method correlation test. The results of this study indicate that there is a positive relationship between *adverse childhood experience* and *self criticism* in early adults in Makassar City with a significance value of 0.001 (<0.05) and a Pearson correlation value of 0.160. This shows that the more *adverse childhood experience* experienced by individuals, the more often individuals do *self criticism*.

Keywords

Adverse Childhood Experience; Self Criticism; Early adulthood.

Pendahuluan

Dewasa awal merujuk pada tahap transisi dari remaja menuju kedewasaan, ditandai dengan peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian, baik dalam aspek ekonomi, pengambilan keputusan pribadi maupun cara pandang terhadap masa depan yang lebih realistis. Istilah dewasa awal dimaksudkan untuk menggambarkan periode transisi dari remaja menuju kedewasaan dimana rentang usia ini berkisar pada 18 hingga 25 tahun. Masa ini ditandai dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi, transisi pada masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan (Santrock, 2011). Selama masa dewasa awal, individu mengalami kekhawatiran, keraguan, dan kebingungan tentang jalan hidup mereka. Perasaan-perasaan ini berdampak pada bagaimana individu menyikapi dan menghadapi berbagai tuntutan dari dalam maupun dari luar dirinya. Terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu diselesaikan agar individu dewasa awal dapat mencapai kebahagiaan dan menghindari permasalahan besar, karena masa ini menjadi puncak perkembangan dalam kehidupan seseorang (Putri, 2019).

Dijumpai individu dewasa awal masih ragu dalam menentukan arah hidup, merasa tertekan menghadapi berbagai masalah, dan kesulitan mencari solusi. Studi menunjukkan bahwa pada rentang usia ini, mereka masih berisiko mengalami gangguan psikologis (Wijayanti, dkk., 2018). Ditinjau dari aspek perkembangan biologis dan sosial, individu berusia 20-40 tahun rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres (Dariyo, 2003). Kerentanan ini muncul karena masa dewasa awal merupakan transisi dari ketergantungan pada orang tua menuju kemandirian, sehingga diyakini menjadi masa yang penuh dengan ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2020). Studi yang dilaksanakan oleh Omnia (2023) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara depresi dengan ide bunuh diri pada dewasa awal. Salah satu penyebab dari peristiwa tersebut adalah ketidakstabilan *self criticism*.

Pada usia dewasa awal, *self criticism* dapat menjadi masalah karena berkaitan dengan berbagai perubahan dan eksplorasi diri. Jika berlebihan, hal ini dapat menghambat proses tersebut. Individu dengan tingkat *self criticism* yang tinggi cenderung menyalahkan diri sendiri ketika harapan mereka tidak terpenuhi (Aruta, dkk., 2021). *Self criticism* merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi diri secara negatif, yang dapat memicu perasaan tidak berharga, kegagalan dan rasa bersalah ketika harapan tidak terpenuhi (Naragon, et al., 2012).

Dampak buruk yang ditimbulkan oleh *self criticism* adalah dapat memengaruhi kualitas hidup dimana penelitian yang dilakukan Craciun (2013) menemukan bahwa *self criticism* secara signifikan berhubungan dengan kualitas hidup. Selain itu *self criticism* yang tinggi dan berlangsung terus menerus dapat meningkatkan risiko individu mengalami gejala gangguan (Gilbert, dkk., 2004; Shahr, 2016; Merrick, dkk., 2017) yang dapat menjadi lebih kompleks pada masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian (Iniguez & Stankowski, 2016).

Adapun faktor penyebab terjadinya *self criticism* seperti rasa malu dimana *self criticism* yang tinggi rentan ditemukan individu yang akan merasa malu karena ketidakmampuannya (Cheung, Gilbert & Irons, 2004). Selain itu terdapat faktor lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya *self criticism* yaitu *adverse childhood experience*, dimana studi yang dilaksanakan

oleh Toyooka (2024) menemukan bahwa tingkat *self criticism* yang tinggi berkaitan dengan persepsi bahwa orang tua kurang hangat, kurang mengasuh, dan kurang menyayangi, dimana karakteristik ini termasuk dalam pengalaman yang kurang menyenangkan di masa kecil atau *adverse childhood experience*.

Pengalaman buruk masa kanak-kanak dapat didefinisikan sebagai pengalaman traumatis (*adverse childhood experience*) yang mungkin memiliki dampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan selama bertahun-tahun (Sacks, dkk., 2014). Adanya pengalaman yang kurang menyenangkan pada masa kecil dapat memberi dampak bagi tahap perkembangan selanjutnya, yaitu tahap perkembangan menuju dewasa. Permasalahan psikologis dapat disebabkan oleh riwayat buruk masa kecil.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional untuk menganalisis hubungan *adverse childhood experience* dengan *self criticism* pada dewasa awal di kota Makassar.

Partisipan

Subjek dalam studi ini mencapai 429 orang (laki-laki= 116, perempuan= 313). Subjek berusia 18 hingga 25 tahun (18-19 tahun = 94 orang, 20-21 tahun = 178 orang, 22-23 tahun = 143, 24-25 tahun= 14 orang) yang berdomisili di Kota Makassar. Kebanyakan subjek tinggal bersama kedua orang tua (249 orang), sisanya tinggal bersama ayah (5 orang), bersama ibu (24 orang), keluarga lainnya (71 orang) dan sendiri (80 orang). Selain itu, mayoritas subjek merupakan mahasiswa (393 orang), namun di antara mereka terdapat yang bekerja (15 orang) dan tidak bekerja (21 orang). Subjek dikumpulkan secara *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Alat Ukur

Data dikumpulkan dengan skala *self criticism* dan skala *adverse childhood experience*. Skala *self criticism* dimodifikasi oleh peneliti dengan menggunakan skala yang dikonstruksi oleh Thalib et al (2019) berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Shahar (2016). Adapun nilai reliabilitas 0,871 dan dari hasil awal analisis CFA diperoleh nilai RMSEA= 0.050, nilai CFI= 0.921 dan nilai TLI= 0.910. Skala *adverse childhood experience* merupakan skala siap sebar yang telah di adaptasi oleh Koeliti et al (2019). Adapun nilai reliabilitas 0,796 serta berdasarkan hasil analisis CFA diperoleh nilai RMSEA= 0.055, nilai CFI=0.958 , nilai TLI=0.939.

Analisis Data

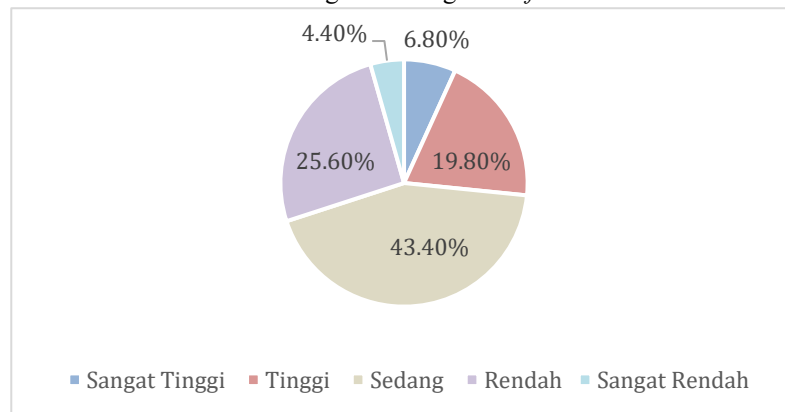
Teknik analisis data menggunakan beberapa teknik, di antaranya uji deskriptif, uji asumsi berupa normalitas dan linearitas serta uji hipotesis menggunakan korelasi pearson product moment. Uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambar secara demografis terkait temuan penelitian. Uji korelasi berfungsi untuk melihat hubungan *adverse childhood experience* dengan *self criticism* pada dewasa awal di kota Makassar. Analisis data dalam studi ini menggunakan SPSS versi 23.

Hasil

Hasil studi ini mengungkapkan beberapa hal, yakni gambaran deskriptif subjek dan hubungan antara *adverse childhood experience* dengan *self criticism*. Secara deskriptif, temuan terhadap subjek sebagai berikut:

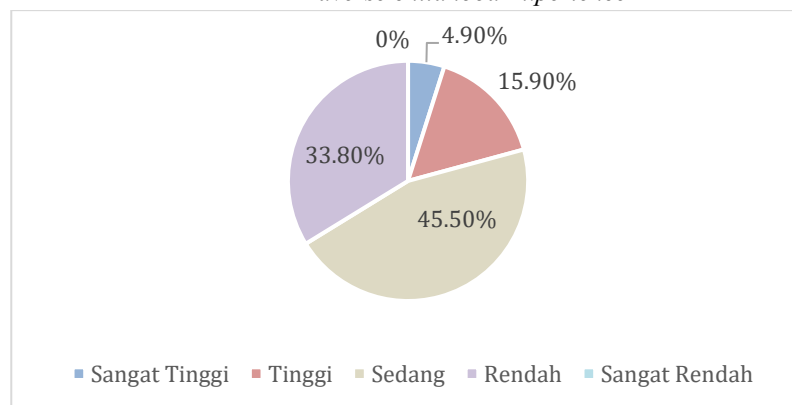
Gambar 1.

Frekuensi kategorisasi tingkat *Self Criticism*



Gambar 2.

Frekuensi *Adverse childhood Experience*



Sebelum melaksanakan uji korelasional untuk menemukan keterkaitan antara kedua variabel, kami melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Berdasarkan analisis Q-Q plot, didapatkan hasil bahwa persebaran data *self-criticism* terkategori normal, namun data *adverse childhood experience* tidak terdistribusi secara normal. Adapun pada uji linearitas, ditemukan F- Deviation From Linearity sebesar 0,964 dengan Sig. F sebesar 0,001 sehingga dapat dikatakan normal.

Pada uji asumsi tersebut, ditemui salah satu prasyarat tidak terpenuhi, yakni pada persebaran data *adverse childhood experience*. Oleh karena itu, peneliti menggunakan non parametrik untuk melihat hubungan antara *adverse childhood experience* dengan *self criticism*, hasil secara korelasional didapati sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Korelasional

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	<i>P-value</i>	Ket
<i>Adverse childhood experience terhadap Self Criticism</i>	.160	.001	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 429 dewasa awal diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *adverse childhood experience* dengan *self criticism* pada dewasa awal di kota Makassar dengan arah hubungan yang positif. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ dan nilai *Pearson's* sebesar 0.160. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa *adverse childhood experience* memiliki hubungan dengan *self criticism* pada dewasa awal di kota Makassar diterima.

Hubungan yang positif menandakan adanya hubungan antar kedua variabel dengan arah hubungan yang searah, hal ini menandakan semakin tinggi tingkat *adverse childhood experience* maka semakin tinggi juga tingkat *self criticism* pada dewasa awal di kota Makassar. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *adverse childhood experience* maka semakin rendah juga tingkat *self criticism*. Artinya *adverse childhood experience* dapat menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya *self criticism* pada dewasa awal di kota Makassar. Kedua variabel tersebut berkorelasi dengan tingkat hubungan yang lemah, dimana hubungan yang lemah menandakan bahwa meskipun terdapat keterkaitan antar kedua variabel, namun tidak banyak efektifitas dari kedua variabel.

Hasil studi yang selaras yaitu studi yang diselenggarakan oleh Purnomo dan Dewi (2023) bahwa *adverse childhood experience* terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan *self criticism*. Pada penelitian tersebut terlihat hubungan antara kedua variabel yang bersifat positif dan signifikan. Thompson dan Zurof (2004) merumuskan pembagian *self criticism* menjadi *comparison self criticism* dan *internalization self criticism*, adapun yang membedakan diantara keduanya yaitu terletak pada perbandingan diri individu. *Comparison self criticism* terjadi ketika suatu individu membandingkan diri dengan tolak ukur di luar diri suatu individu. *Internalization self criticism* terjadi ketika individu membandingkan diri dengan tolak ukur diri sendiri. Pada studi yang diselenggarakan oleh Purnomo dan Dewi (2023) bahwa kelompok yang memiliki 0 *adverse childhood experience* memiliki tingkat *comparison self criticism* yang signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang memiliki tingkat *adverse childhood experience* sebesar 1-7. Dewasa muda yang berada pada kelompok yang memiliki 0 *adverse childhood experience* memiliki tingkat *internalization self criticism* yang signifikan lebih rendah dibanding dengan kelompok dewasa muda yang memiliki 1-7 *adverse childhood experience*.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sachs, dkk. (2006) menemukan kekerasan verbal pada masa kanak-kanak berhubungan dengan gangguan depresi dan kecemasan dengan *self criticism* sebagai mediator pada individu dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Leman dan Arjadi (2023) menemukan bahwa tiap aspek *self criticism*, yaitu *comparative self-criticism* dan *internalized self criticism* memberikan andil meningkatkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada individu dewasa awal yang memiliki *adverse childhood experience*. Hal ini

menandakan *self criticism* yang tinggi pada individu dengan riwayat *adverse childhood experience*, seperti membandingkan diri dengan orang lain maupun diri sendiri, berperan dalam meningkatkan gejala depresi kecemasan dan stres.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang diperoleh pada studi ini menunjukkan tingkat *self criticism* berada pada kategori sedang dengan persentasi sebesar 43.4%. Dimana subjek pada penelitian ini cenderung melakukan *self criticism* berupa, tetap mengerjakan tugas hingga selesai walaupun kelelahan, menuntut kesempurnaan pada tugas yang sedang dikerjakan, dan sering mengingat kegagalan yang pernah dialami. Namun subjek pada studi ini memiliki intensitas yang kurang pada saat melakukan *self criticism* berupa, perilaku menghukum diri ketika tidak memenuhi standar, menganggap bahwa kesalahan kecil merupakan sebuah kesalahan yang besar, merasa lebih buruk dari orang lain, serta menimbulkan gejala fisiologis ketika gagal dalam mencapai standar.

Adapun studi lainnya yang dilakukan oleh Thalib, dkk. (2023) yang menunjukkan tingkat *self criticism* mayoritas subjek pada penelitian tersebut berada dalam kategori sedang yaitu sekitar 61%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ainurruzki dan Setiawati (2023) menunjukkan bahwa mayoritas tingkat *self criticism* pada mahasiswa di Daerah Istimewah Yogyakarta berada pada kategori sedang yaitu sebesar (39,5%). Individu yang memiliki kestabilan dalam *self criticism* dapat terlihat dari kategori tingkat *self criticism* yang berada pada tingkat menengah hingga sangat rendah (Flet, 2021). Upaya untuk menstabilkan diri dari *self criticism* dengan melakukan *copping stress* (Kamins, 1999). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thalib (2022) secara simultan *copping stress* dapat mempengaruhi stabilitas *self criticism*, *copping stress* yang dimaksud disini berupa *self blame*, *tension reduction*, dan rutinitas berolahraga.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan tingkat *self criticism* yang ada pada dewasa awal di kota makassar berada pada taraf sedang. Begitu pula dengan tingkat *adverse childhood experience* berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan antara variabel *self criticism* dengan *adverse childhood experience*. Analisis statistik korelasi antara *self criticism* dengan *adverse childhood experience* pada dewasa awal di Kota Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan lemah yang signifikan dengan arah hubungan positif. Artinya semakin tinggi tingkat *self criticism* dewasa awal di Kota Makassar maka semakin tinggi juga tingkat *adverse childhood experience* yang ada pada dewasa awal di Kota Makassar.

Referensi

- Ainurruzki, A. N., & Setiawati., F. A. (2023). Self-Criticism dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*. 5(1)
- Aruta, J. J. B. R., Antazo, B., Briones-Diato, A., Crisostomo, K., Canlas, N. F., & Peñaranda, G. (2021). When does self-criticism lead to depression in collectivistic context. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43, 76-87.

- Cheung, M. S., Gilbert, P., & Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36, 1143–1153.
- Craciun, B. (2013). Coping Strategies, Self Criticism and Gender Factor in Relation to Quality of Life. *Social and Behavioral Sciences*. 78:446-470 .
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Flett, G. L. (2021). Mattering, insecure attachment, rumination, and self-criticism in distress among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1300–1313. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00225-z>
- 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(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). *Shame, Self Criticism, And Self Compassion In Adolescence*. Cambridge University Press.
- Iniguez, K. C., & Stankowski, R. V. (2016). Adverse Childhood Experiences and Health in Adulthood in a Rural Population-Based Sample. *Clinical Medicine & Research*, 14(3–4), 126–137. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1306>
- Kamins, M. (1999). Person versus process praise and criticism: Implications for contingent self-worth and coping. *Developmental Psychology*, 35(3), 835–847. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.3.835>
- Kartikasari, Novia., Ariana, Atika Dian. (2020). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, StigmaDiri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 4 (2) doi: 10.20473/jpkm.v4i22019.64-75
- Leman, H. K., & Arjadi, R. (2023). *Self Criticism In Emerging Adulthood With Adverse Childhood Experience Increases Depression, Anxiety, And Stress*. Indonesia Psychological Jurnal. 38 (1) doi <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4893>
- Narago n-Gainey, K., & Watson, D. (2012). *Encyclopedia of Human Behavior*. Academic Press.
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widianoro, F. X., & Parulian, T. S. (2023). Depresi dan Ide Bunuh Diri pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 103-110.
- Purnomo, V., & Dewi, Z.L. (2023). Hubungan Antara Childhood Experience dan Self Criticism pada Individu Dewasa Muda dengan Attachment Style Sebagai Moderasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*. 12(1).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesia Journal Of School Counseling*. 3(2) 35-40.
- Sacks, V., Murphey, D., & Moore, K. (2014). *Adverse Childhood Experiences: National and State level Prevalence*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Shahar, G. (2015). *Erosion The e Psychopathology of Self-Criticism*. Oxford University Press.
- Shahar, G. (2016). *Criticism in the Self, Brain, Relationships, and Social Structure: Implications for Psychodynamic Psychiatry*. *Psychodynamic Psychiatry*, 395-442.

- Thalib, T., Nurhikmah., Aditya. A. M., Primanthoro., R. (2023). Rutinitas Berolahraga dan implikasinya terhadap Stabilitas Self Criticism pada Mahasiswa. (7)1.
- Thalib, T., Nurhikmah., Aditya. A. M. (2022). *Self-Blame and Tension Reduction: Self-Criticism Stability Study on The Students*. Riau Medical Scientific and Expo. 23-28 . doi: 10.11594/ nstp.2022.2804
- Thompson, R., & Zurof, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 419–430.
- Toyooka, T. (2024). *The Relationship of Childhood Adversity from Parental Figures and Other Sources of Adversity on Shame and Self-Compassion: An Exploratory Study* (Master's thesis, Barry University).
- Waite, R., Ryan, R. A. (2020). Adverse Childhood Experience: what students and Health Professionals Need to Know. Taylor & Francis Books.
- Wijayanti, N., Fiqih, F. T. N., Pratama, M. R. A., Setyaningsih, R., & Syafitri, D. U. (2018). Eksplorasi Jenis Permasalahan Klien Konsultasi Online: Potensi Pengembangan Media Digital Dalam Pelayanan Kesehatan Mental. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 210–218.