

***SELF CRITICISM* PADA MAHASISWA TEKNIK ELEKTRO DI POLITEKNIK SRIWIJAYA**

Rifdatul Rizkia¹, Larissa Dwi Ramadhani², Muhammad Hafizh Hidayatullah³, Hidayah Indriati
Wibisono⁴, Nurlaila⁵, Aura Rizkia Zalfa⁶
Universitas Islam Negeri Raden Fatah¹²⁴⁵⁶, Politeknik Negeri Sriwijaya³
email: rifdapsychology@gmail.com

Diterima tgl 12 April 2026 Direvisi tgl. 03 Mei 2026 Disetujui tgl. 29 Mei 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat kritik diri pada mahasiswa Teknik Elektro di Politeknik Negeri Sriwijaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan melibatkan 99 responden yang mengisi *Self-Criticism Scale*. Uji instrumen menunjukkan 30 item valid dengan reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0,935$). Analisis deskriptif menunjukkan skor berada pada rentang 34–150 dengan rata-rata 96,03 dan data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi menunjukkan 12,1% mahasiswa berada pada kategori rendah, 74,7% sedang, dan 13,1% tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kritik diri moderat dan membutuhkan dukungan psikologis untuk mencegah dampak negatif terhadap motivasi dan performa akademik.

Kata Kunci: kritik diri, mahasiswa teknik elektro, tekanan akademik

Abstract

This study aims to describe the level of self-criticism among Electrical Engineering students at Politeknik Negeri Sriwijaya. Using a quantitative descriptive design, the research involved 99 participants who completed the Self-Criticism Scale. Instrument testing indicated that 30 items were valid with very high reliability ($\alpha = 0.935$). Descriptive analysis showed total scores ranging from 34 to 150 with a mean of 96.03 and normally distributed data. Categorization results revealed that 12.1% of students were in the low category, 74.7% in the moderate category, and 13.1% in the high category. These findings indicate that most students exhibit moderate self-criticism and may benefit from psychological support to reduce negative impacts on motivation and academic performance.

Keywords : *self-criticism. electrical engineering students, academic pressure*

PENDAHULUAN

Self-Criticism atau kritik diri merupakan salah satu masalah psikologis yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya bagi mahasiswa di jurusan dengan beban akademik berat seperti Teknik Elektro. Beban kuliah yang rumit, intensitas praktikum yang tinggi, serta persyaratan penyelesaian yang ketat membuat mahasiswa lebih mudah terkena tekanan

akademik. Saat menghadapi kegagalan, nilai yang rendah, atau kesalahan dalam praktikum, beberapa mahasiswa cenderung menilai diri mereka secara negatif. Reaksi ini sering berkembang menjadi kritik diri, yakni kecenderungan untuk menyalahkan diri secara berlebihan dan merasa tidak mampu terhadap pencapaian yang diperoleh.

Dari segi konseptual, *self-criticism* adalah bentuk evaluasi diri yang keras, di mana seseorang menetapkan standar yang sangat tinggi untuk dirinya sendiri dan merasa bersalah atau tidak bernilai ketika gagal memenuhi standar tersebut (Ramadani et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-criticism* yang lebih tinggi lebih rentan mengalami penurunan motivasi belajar, penundaan tugas akademik, serta stres yang berkepanjangan (Ainurrizki & Setiawati, 2024). Selain itu, *self-criticism* juga terkait dengan rendahnya kelenturan psikologis atau kemampuan beradaptasi secara sehat saat menghadapi tekanan yang akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa (Syamila & Wahyuni, 2023). Dengan demikian, *self-criticism* tidak hanya memengaruhi emosi individu, tetapi juga perilaku belajar dan kinerja akademiknya.

Fenomena ini semakin penting ketika diperhatikan dalam konteks mahasiswa Teknik Elektro, yang dikenal memiliki tekanan akademik lebih berat dibandingkan beberapa jurusan lain. Akurasi dalam praktikum, kecepatan penyampaian materi, serta proyek teknis yang kompleks membuat mahasiswa lebih mudah merasa gagal jika tidak memenuhi standar yang ditentukan. Situasi ini mendorong mahasiswa untuk menginternalisasi kegagalan dan mengarahkan kritik secara berlebihan kepada diri sendiri. Kondisi inilah yang menjadikan *self-criticism* penting untuk diteliti pada mahasiswa Teknik Elektro, terutama di lingkungan pendidikan vokasi seperti Politeknik Negeri Sriwijaya.

Hingga saat ini, penelitian tentang *self-criticism* di Indonesia masih terbatas dan umumnya dilakukan pada mahasiswa secara umum. Penelitian Ramadani et al. (2022) hanya menggambarkan kritik diri pada mahasiswa secara keseluruhan, sedangkan Ainurrizki dan Setiawati (2024) lebih menekankan dampak kritik diri terhadap penundaan tugas akademik. Penelitian lain seperti Syamila dan Wahyuni (2023) mempelajari kelenturan psikologis tanpa menghubungkannya dengan konteks akademik teknik. Sementara itu, skala *Self-Criticism Scale* yang dikembangkan Tarmizi et al. (2019) telah tersedia dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat kritik diri mahasiswa, namun penerapannya dalam pendidikan teknik masih sangat sedikit. Belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji kritik diri pada mahasiswa Teknik Elektro di Politeknik Negeri Sriwijaya, sehingga terdapat celah penelitian yang perlu diisi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self-criticism* pada mahasiswa Teknik Elektro di Politeknik Negeri Sriwijaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, serta menjadi landasan untuk penyusunan program pendampingan, intervensi, atau layanan konseling yang membantu mahasiswa mengelola kritik diri secara lebih adaptif. Karena penelitian ini bersifat deskriptif, hipotesis tidak diperlukan; namun penelitian ini mengasumsikan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *self-criticism* yang bervariasi sesuai dengan pengalaman akademik masing-masing.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran numerik untuk menggambarkan tingkat *self-criticism* secara objektif. Dalam pendekatan ini, analisis dilakukan melalui statistik

deskriptif, dan uji asumsi (normalitas) untuk menetapkan kategori tingkat *self-criticism*, kemudian ditinjau secara kritis sesuai kebutuhan penelitian.

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-criticism* sebagai variabel tunggal. *Self-criticism* didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menilai dirinya secara negatif, menyalahkan diri secara berlebihan, dan menetapkan standar diri yang sangat tinggi. Pengukuran variabel ini menggunakan *Self-Criticism Scale* yang dikembangkan oleh Tarmizi et al. (2019), yang terdiri dari yang awalnya terdiri dari 32 item pernyataan yang mencerminkan aspek evaluasi diri negatif dan standar diri yang ketat.

Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif Program Studi Teknik Elektro Politeknik Negeri Sriwijaya. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria: mahasiswa aktif Teknik Elektro di Politeknik Negeri Sriwijaya yang berada pada rentang usia 17–22 tahun, bersedia berpartisipasi, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Penggunaan kriteria tersebut bertujuan memastikan bahwa sampel mewakili kondisi akademik dan psikologis mahasiswa yang relevan dengan fokus penelitian mengenai *self-criticism*. Jumlah responden yang mengisi kuesioner secara lengkap adalah 99 mahasiswa.

Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan instrumen *Self-Criticism Scale*. Instrumen ini terdiri dari sejumlah item pernyataan yang mengukur aspek evaluasi diri negatif dan standar diri yang ketat. Kuesioner disebarikan melalui Google Form untuk memudahkan pengumpulan data dan menjangkau mahasiswa secara lebih luas. Responden diminta menjawab pernyataan menggunakan skala Likert sesuai dengan kondisi diri mereka.

Metode Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan beberapa teknik statistik. Pertama, dilakukan uji validitas dan reliabilitas skala untuk memastikan instrumen yang digunakan akurat dan konsisten. Uji validitas menggunakan *Corrected Item Total Correlation* (RIT) dengan kriteria kelayakan $RIT \geq 0,25$, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan dengan metode Shapiro–Wilk untuk mengetahui apakah distribusi skor total berdistribusi normal.

Analisis juga mencakup statistik deskriptif yang meliputi skor total, nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum. Terakhir, hasil analisis digunakan untuk melakukan kategorisasi tingkat *self-criticism* ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan rentang skor yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas dan Reliabilitas (*Validity and Reliability Test*)

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 32 item awal, dua item (item 2 dan item 3) tidak memenuhi kriteria *Corrected Item–Total Correlation* ($RIT \geq 0.25$), sehingga dieliminasi. Setelah eliminasi, 30 item tersisa dinyatakan valid. Hasil ini konsisten dengan temuan Tarmizi et al. (2019),

yang juga menekankan bahwa item-item dalam *self-criticism scale* harus memiliki korelasi yang memadai terhadap total skor untuk mencerminkan konstruksi evaluasi diri negatif.

Reliabilitas skala meningkat setelah penghapusan dua item, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.935, yang berada pada kategori sangat tinggi. Nilai ini menunjukkan konsistensi internal yang kuat, serupa dengan temuan Ramadani et al. (2022), yang menekankan bahwa skala terkait evaluasi diri cenderung memiliki reliabilitas tinggi ketika item-itemnya mengukur aspek ketatnya standar diri dan evaluasi diri negatif secara konsisten.

Table 1. Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.935	30

Source: Processed Output of SPSS (2025)

Hasil reliabilitas yang sangat baik ini memperkuat bahwa instrumen mampu mengukur tingkat kritik diri mahasiswa secara stabil dan konsisten.

Table 2. Items with the Lowest Corrected Item–Total Correlation

<i>Item</i>	<i>Corrected Correlation</i>	<i>Item–Total</i>
SC2	.257	
SC10	.261	
SC28	.266	
SC1	.266	
SC30	.258	

Source: Processed Output of SPSS (2025)

Item dalam tabel ini memiliki nilai korelasi mendekati batas cut-off namun tetap valid ($RIT \geq 0.25$). Item-item lainnya memiliki nilai $RIT > 0.30$ sehingga dinyatakan valid tanpa keraguan.

Uji Statistik Deskriptif (Descriptive Statistics Test)

Analisis deskriptif menunjukkan skor total self-criticism mahasiswa berkisar antara 34 hingga 150, dengan rata-rata 96.03 dan standar deviasi 22.03. Rata-rata yang berada di tengah rentang menunjukkan bahwa tingkat self-criticism mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Sriwijaya cenderung berada pada kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan temuan Ramadani et al. (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa umumnya berada pada tingkat self-criticism sedang karena tuntutan akademik membuat mereka sering memberikan evaluasi diri yang keras, meskipun tidak semuanya masuk kategori ekstrem. Selain itu, Ainurrizki & Setiawati (2024) melaporkan bahwa tingkat self-criticism sedang mengarah pada munculnya penundaan tugas akademik dan berkurangnya motivasi, yang sesuai dengan konteks mahasiswa Teknik Elektro yang menghadapi beban praktikum dan proyek teknis kompleks.

Table 3. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SCTOTAL	99	34	150	96.03	22.034
Valid N (listwise)	99				

Source: Processed Output of SPSS (2025)

Penyebaran skor yang luas ($SD = 22.03$) menunjukkan bahwa respon mahasiswa terhadap tekanan akademik sangat beragam—mulai dari individu yang cenderung tidak terlalu keras pada dirinya hingga yang menunjukkan pola kritik diri yang tinggi.

Uji Normalitas (Normality Test)

Uji Shapiro–Wilk menunjukkan nilai statistik 0.981 dengan $p = 0.168 (> 0.05)$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Table 4. Shapiro–Wilk Normality Test

Variabel	Uji	Statistik	df	Sig.
SCTOTAL	Shapiro–Wilk	0.981	99	0.168

Source: Processed Output of SPSS (2025)

Distribusi normal ini memungkinkan proses kategorisasi skor dilakukan secara tepat dan sesuai prosedur statistik deskriptif. Selain itu, hasil normalitas ini sesuai dengan karakteristik data psikologis pada populasi mahasiswa yang biasanya terdistribusi normal dalam skala evaluasi diri.

Kategorisasi Tingkat *Self-Criticism* (Category of Self-Criticism Level)

Hasil kategorisasi menunjukkan:

1. 12.1% mahasiswa berada pada kategori rendah,
2. 74.7% pada kategori sedang,
3. 13.1% pada kategori tinggi.

Table 5. Category of Self-Criticism Level

Kategori	Kode	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	12	12.1%
Sedang	2	74	74.7%
Tinggi	3	13	13.1%
Total	–	99	100%

Source: Processed Output of SPSS (2025)

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Sriwijaya berada pada tingkat self-criticism sedang (74,7%), diikuti oleh tingkat rendah (12,1%) dan tinggi (13,1%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menilai diri mereka secara moderat negatif ketika menghadapi kegagalan atau kesalahan akademik, namun masih terdapat kelompok yang memiliki pola kritik diri yang ekstrem. Penyebaran skor yang luas ($SD = 22,03$) mengindikasikan adanya variasi yang cukup besar dalam respons individu terhadap tekanan akademik, mulai dari mahasiswa yang cenderung lebih adaptif hingga yang lebih rentan terhadap evaluasi diri yang keras.

Temuan ini selaras dengan literatur sebelumnya. Zaccari, Mancini, dan Rogier (2024) menyatakan bahwa kritik diri berkaitan erat dengan pola berpikir evaluatif negatif serta sensitivitas yang tinggi terhadap kegagalan. Individu dengan tingkat kritik diri yang tinggi cenderung menunjukkan

respons emosional yang berlebihan terhadap kesalahan dan mengalami kesulitan dalam memulihkan diri dari pengalaman negatif. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa dengan self-criticism tinggi (13,1%) kemungkinan mengalami beban emosional yang lebih berat ketika menghadapi kegagalan akademik.

Selain itu, Pekin dan Güme (2025) menekankan bahwa kritik diri sering muncul pada mahasiswa yang belajar di bidang yang kompleks dan menuntut, serta berkorelasi dengan kecemasan akademik dan tekanan performa. Situasi akademik pada mahasiswa Teknik Elektro, dengan praktikum intensif, proyek teknis yang kompleks, dan standar evaluasi yang tinggi, mendukung kemunculan pola kritik diri sedang hingga tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana sebagian besar mahasiswa menampilkan self-criticism moderat, mencerminkan adaptasi terhadap tekanan akademik, namun tetap rentan terhadap evaluasi diri negatif.

Lebih jauh, Amita, Siregar, dan Listyani (2024) menemukan bahwa tingkat kritik diri yang tinggi dapat menurunkan performa akademik dan meningkatkan risiko penundaan tugas karena mahasiswa merasa takut gagal dan cenderung menghindari tantangan. Dengan demikian, meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, kelompok dengan self-criticism tinggi berpotensi mengalami dampak negatif terhadap motivasi belajar dan kinerja akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat literatur sebelumnya bahwa mahasiswa teknik, khususnya Teknik Elektro, menghadapi tekanan belajar yang cukup tinggi sehingga memicu tingkat kritik diri moderat hingga tinggi. Temuan ini memberikan dasar bagi upaya intervensi psikologis dan program pendampingan yang membantu mahasiswa mengelola kritik diri secara lebih adaptif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional sekaligus performa akademik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kritik diri (self-criticism) pada mayoritas mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Sriwijaya berada pada kategori sedang (74,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa, dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi seperti beban praktikum yang intensif dan standar evaluasi yang ketat cenderung memiliki pola evaluasi diri yang moderat. Namun, terdapat kelompok mahasiswa yang signifikan berada pada tingkat kritik diri tinggi (13,1%). Kondisi ini menunjukkan adanya kerentanan psikologis pada sebagian mahasiswa terhadap kegagalan dan kesalahan, yang dapat berdampak negatif pada motivasi belajar, penundaan tugas akademik, serta kesejahteraan emosional mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk penyusunan intervensi psikologis atau layanan konseling yang terfokus untuk membantu mahasiswa Teknik Elektro mengelola kritik diri secara lebih adaptif.

REFERENSI

- Ainurrizki, A. N., & Setiawati, F. A. (2024). *Self-criticism dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Acta Psychologia.
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan Self-Compassion untuk Mengurangi Self-Criticism pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1).
- Pekin, Z., & Güme, S. (2025). Self-Criticism: Conceptualization, Assessment, and Interventions (Öz Eleştirisi: Kavramsallaştırması, Ölçülmesi ve Müdahaleleri). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 17(1), 107–123.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran kritik diri pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*.

- Syamila, N., & Wahyuni, B. (2023). Kritik diri dan kelenturan psikologis pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Paedagogy*.
- Tarnizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F., & Retno, A. (2019). *Self-Criticism Scale*. 1st International Seminar STEMEIF.
- 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*,