

## HARGA DIRI PADA DEWASA AWAL DALAM RELASI PACARAN YANG TIDAK SEHAT: STUDI DESKRIPTIF DI JAWA BARAT

Oleh :

Dita Mediasari<sup>1)</sup>, Nisya Nur Alfilail<sup>2)</sup>, Afini Freudwi Asri<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani

email: dita.mediasari@lecture.unjani.ac.id

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel :

Submit, 8 Juni 2025

Revisi, 17 Agustus 2025

Diterima, 22 Agustus

Publish, 15 September 2025

#### Kata Kunci :

Keberhargaan Diri,

Dewasa Awal,

Hubungan Yang Tidak Sehat,

Pacaran.



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keberhargaan diri (*self esteem*) pada dewasa awal yang bertahan dalam relasi pacaran tidak sehat (*toxic relationship*) di Provinsi Jawa Barat. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan dari 112 partisipan dengan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang telah dimodifikasi. Hasil menunjukkan bahwa 81,25% partisipan memiliki keberhargaan diri tinggi, dengan aspek *performance self-esteem* sebagai dimensi paling dominan (66,96%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun berada dalam relasi yang tidak sehat, banyak individu tetap memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri. Analisis kualitatif melalui wawancara mendalam mengungkap bahwa strategi koping kognitif seperti pemaknaan ulang, serta dukungan sosial dari teman dan keluarga, berperan penting dalam mempertahankan harga diri. Pembahasan penelitian mengaitkan hasil ini dengan teori *self-esteem* Rosenberg dan konsep koping dari Lazarus & Folkman. Simpulan menyarankan perlunya pendekatan intervensi berbasis pemberdayaan personal dan penguatan dukungan sosial dalam menangani korban relasi pacarana yang tidak sehat pada usia dewasa awal.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



### Corresponding Author:

Nama: Dita Mediasari

Afiliasi: Universitas Jenderal Achmad Yani

Email: dita.mediasari@lecture.unjani.ac.id

### 1. PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun, di mana individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa, termasuk eksplorasi dalam bidang pendidikan, pekerjaan, serta hubungan romantis (Arnett, 2000). Dalam fase ini, individu tidak hanya mencari jati diri, tetapi juga berupaya membangun relasi interpersonal yang bermakna, termasuk menjalin hubungan pacaran. Hubungan romantis di fase ini menjadi arena uji coba bagi individu dalam membentuk komitmen, keintiman emosional, dan kemandirian sosial (Neff, 2003).

Namun, tidak semua hubungan pacaran bersifat sehat. Semakin sering ditemukan kasus di mana relasi romantis justru bersifat toksik (*toxic relationship*), ditandai dengan adanya dominasi salah satu pihak, kekerasan verbal atau fisik, manipulasi emosional, serta pengendalian perilaku pasangan

(Khan & Subramanian, 2021; Stuart & Sundeen, 1991). Hubungan yang tidak sehat ini telah terbukti berdampak negatif terhadap kondisi psikologis korban, salah satunya pada aspek harga diri atau *self-esteem* (Wulandari, 2019; Sianturi, 2023).

Harga diri sendiri merupakan evaluasi subjektif individu terhadap dirinya, mencerminkan seberapa besar ia menghargai dan menerima dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Individu dengan harga diri tinggi biasanya memiliki rasa percaya diri yang kuat, mampu membuat keputusan, dan memiliki kemampuan koping yang baik (Lopez et al., 2018). Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung meremehkan kemampuan diri, merasa tidak berharga, dan rentan dalam menghadapi tekanan emosional dari luar (Fajariyah, 2012).

Studi oleh Knee et al. (2008) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *relationship-contingent self-esteem*—yakni harga diri yang

tergantung pada hubungan romantis—lebih mudah mengalami fluktuasi emosi dan tekanan psikologis dalam hubungan yang tidak stabil. Hal ini diperkuat oleh temuan Mahmudah (2025) yang menyebutkan bahwa banyak individu tetap bertahan *dalam toxic relationship* karena merasa tidak memiliki nilai atau identitas di luar relasinya. Hal ini membuat mereka semakin terikat meski relasi tersebut menyakitkan.

Fenomena menarik juga muncul: tidak semua individu yang berada dalam hubungan yang tidak sehat memiliki harga diri rendah. Penelitian oleh Pantjo'u dan Kusumiati (2024) menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa korban hubungan yang tidak sehat tetap menunjukkan tingkat harga diri yang tinggi. Mereka memiliki sistem pendukung yang kuat dari luar hubungan, serta strategi koping yang adaptif dalam menghadapi dinamika konflik. Hal ini sejalan dengan temuan Supriyanti (2023), yang menyebutkan bahwa individu dengan strategi koping berbasis refleksi dan dukungan sosial mampu mempertahankan harga dirinya meskipun berada dalam relasi yang penuh tekanan.

Di Indonesia, penelitian mengenai keterkaitan antara harga diri dan toxic relationship khususnya pada dewasa awal masih tergolong minim. Sebagian besar studi lebih menyoroti hubungan toksik secara umum atau pada kelompok remaja awal. Padahal, memahami dinamika ini penting dalam upaya preventif maupun kuratif terhadap dampak psikologis jangka panjang yang mungkin timbul, seperti kecemasan kronis, depresi, bahkan kecenderungan bunuh diri (Aninah, 2017; Rahmawati, 2017).

Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi harga diri individu, seperti jenis kelamin, pengalaman kekerasan masa lalu, dan pengaruh lingkungan keluarga (Ghufron & Risnawita, 2020). Perempuan, misalnya, cenderung memiliki tingkat harga diri lebih rendah dibanding laki-laki, terutama ketika mereka berada dalam relasi yang penuh tuntutan dan subordinasi (Knee et al., 2008). Namun dalam beberapa konteks, perempuan justru menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih tinggi melalui proses internalisasi nilai dan spiritualitas yang sehat (Ramadhani & Heridana, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk mengeksplorasi bagaimana gambaran harga diri pada individu dewasa awal yang bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur dengan menyajikan data empiris dari populasi dewasa awal di Provinsi Jawa Barat, sehingga hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program intervensi, edukasi relasi sehat, serta pendampingan psikologis yang lebih kontekstual dan efektif.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk

menggambarkan tingkat harga diri pada dewasa awal yang bertahan dalam hubungan pacaran yang tidak sehat di Provinsi Jawa Barat. Desain ini dipilih karena peneliti tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan ingin mengetahui kondisi apa adanya dari partisipan berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen psikologis.

Populasi target dalam penelitian ini adalah individu pada tahap *emerging adulthood* (dewasa awal) berusia 18–25 tahun yang sedang atau pernah berada dalam hubungan pacaran yang bersifat tidak sehat minimal selama satu tahun dan berdomisili di wilayah Provinsi Jawa Barat. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*, yaitu peserta awal diminta merekomendasikan individu lain yang memenuhi kriteria untuk turut serta. Jumlah partisipan akhir yang dikumpulkan sebanyak 112 orang, terdiri dari 74 perempuan (66,07%) dan 38 laki-laki (33,93%).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* yang disusun berdasarkan teori Rosenberg (1965), mencakup tiga aspek: *physical self-esteem*, *social self-esteem*, dan *performance self-esteem*. Skala terdiri dari 31 item valid setelah proses uji validitas isi dan konstruk. Validitas item berkisar antara 0.512 hingga 0.943. Format skala menggunakan Likert 4 poin dan telah melalui uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0.954, menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif. *Self-esteem* total dikategorikan menjadi dua: rendah (31–77) dan tinggi (78–124). Masing-masing aspek dikategorikan berdasarkan rentang skor ideal sebagai berikut: *physical self-esteem* (rendah: 11–27, tinggi: 28–44), *social self-esteem* (rendah: 13–33, tinggi: 34–52), *performance self-esteem* (rendah: 7–17, tinggi: 18–28). Data dianalisis menggunakan SPSS 24 untuk menghitung frekuensi, persentase, dan crosstab.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari total 112 responden, 91 orang (81,25%) memiliki tingkat harga diri tinggi dan 21 orang (18,75%) memiliki tingkat harga diri yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan tetap memiliki penilaian diri yang positif meskipun berada dalam hubungan yang bersifat toxic.

Secara per aspek, aspek *performance self-esteem* menempati proporsi tertinggi dengan 66,96% partisipan berada pada kategori tinggi. Disusul oleh *social self-esteem* (57,15%) dan *physical self-esteem* (50,89%). Aspek *physical* menunjukkan distribusi hampir seimbang antara tinggi dan rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa aspek penilaian diri terhadap pencapaian dan kemampuan pribadi (*performance*) merupakan dimensi paling kokoh dalam menjaga harga diri partisipan.

Sementara aspek *social* dan *physical* lebih mudah terdampak oleh dinamika hubungan yang tidak sehat.

#### Pembahasan

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal yang bertahan dalam hubungan yang tidak sehat tetap memiliki harga diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri dapat bertahan atau bahkan tumbuh meski individu berada dalam konteks relasi yang merusak secara emosional, tergantung pada sumber nilai diri dan strategi coping yang dimiliki.

Data kualitatif melalui wawancara beberapa responden menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung memaknai ulang pengalaman toksik sebagai tantangan yang bisa dilalui, bukan ancaman terhadap jati diri. Mereka menyandarkan nilai dirinya pada keberhasilan akademik, peran sosial, atau spiritualitas. Ini memperkuat aspek *performance self-esteem* yang paling dominan secara kuantitatif.

Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung menginternalisasi perlakuan negatif dari pasangan dan merasa tidak layak dicintai. Mereka juga mengalami pembatasan sosial yang signifikan. Temuan ini mendukung konsep *relationship-contingent self-esteem* dari Knee et al. (2008) dan menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis kognitif dan relasional.

Menariknya, beberapa individu tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat meski memiliki harga diri tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan bertahan tidak selalu berbasis pada harga diri, melainkan faktor lain seperti harapan, ketergantungan emosional, atau norma budaya yang mendistorsi persepsi cinta.

Secara keseluruhan, harga diri dalam konteks hubungan tidak sehat bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai konteks—dari faktor intrapersonal hingga ekologi sosial individu.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas dewasa awal yang bertahan dalam hubungan yang tidak sehat di Provinsi Jawa Barat memiliki tingkat harga diri tinggi. Aspek *performance self-esteem* menjadi dimensi paling kuat, sementara aspek *physical* dan *social* lebih rentan terhadap dampak negatif relasi tidak sehat.

Temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa harga diri tidak selalu menjadi faktor penentu dalam keputusan keluar dari hubungan beracun. Individu dengan harga diri tinggi pun dapat tetap bertahan, terutama ketika relasi tersebut dimaknai sebagai bentuk cinta yang masih bisa diperjuangkan. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi relasional dan refleksi makna cinta yang sehat dalam kalangan individu dewasa awal.

Saran:

1. Bagi Konselor dan Psikolog: Intervensi terhadap korban toxic relationship

tidak cukup hanya meningkatkan harga diri, tetapi juga perlu mencakup edukasi relasi sehat, strategi asertif, dan pembongkaran distorsi kognitif.

2. Bagi Dewasa awal: Refleksi terhadap makna cinta dan relasi sangat penting. Individu disarankan untuk menilai apakah relasi mendukung pertumbuhan diri, serta mengakses dukungan profesional bila dibutuhkan.
3. Bagi Institusi Pendidikan: Program edukasi relasi sehat perlu dimasukkan dalam pengembangan karakter mahasiswa. Workshop komunikasi, asertivitas, dan pengelolaan konflik sangat dianjurkan.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya: Studi mendalam dengan pendekatan longitudinal atau kualitatif fenomenologis disarankan untuk memahami proses bertahan dan keluar dari hubungan tidak sehat.

#### 5. REFERENSI

- Aninah, M. (2017). Hubungan antara harga diri dan intensi bunuh diri pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 78-85.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Fajariyah, R. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan bertahan dalam hubungan pacaran yang tidak sehat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(1), 25-31.
- Ghufro, M. N., & Risnawita, R. (2020). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khan, A. S., & Subramanian, A. (2021). The role of toxic relationships in youth psychological wellbeing. *International Journal of Youth Studies*, 9(2), 15-24.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608-627.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Mahmudah, U. (2025). Self-esteem pada perempuan yang bertahan dalam hubungan pacaran toksik. *Jurnal Psikologi Perempuan*, 3(1), 45-57.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Pantjo'u, A., & Kusumiati, D. (2024). Dukungan sosial dan harga diri pada korban hubungan

- pacaran yang tidak sehat. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 22–33.
- Rahmawati, I. (2017). Kesehatan mental dan hubungan interpersonal remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45-52.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sambhara, L., & Cahyanti, M. (2013). Persepsi perempuan terhadap kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi UGM*, 40(1), 64–78.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W.H. Freeman.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1991). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Mosby-Year Book.
- Supriyanti, D. (2023). Coping adaptif pada korban kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 134–142.
- Wulandari, A. (2019). Dampak kekerasan verbal terhadap self-esteem remaja perempuan. *Jurnal Empati*, 8(3), 150–158