

Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Toxic Relationship* dalam Berpacaran pada Dewasa Awal

Silvana Ananda¹, Sefni Rama Putri², Zulkarnain³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

E-mail: silfanaananda@gmail.com, sefniramaputri@umgo.ac.id, zulkarnain@umgo.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-05	The phenomenon of toxic dating relationships is increasingly found among early adults, and one of the contributing factors is individual self-esteem. This study aims to determine the effect of self-esteem on toxic dating relationships among early adults. The research employed a quantitative method with an explanatory survey approach. The population in this study consisted of residents of Gorontalo City aged 18–25 years who were currently or had previously been in a dating relationship, with a total sample of 392 respondents. The instruments used were a self-esteem scale and a toxic relationship scale. Data were analyzed using simple regression through SPSS 20. The results showed a significant negative effect between self-esteem and toxic relationship ($p < 0.05$) with an R Square value of 0.101. This indicates that self-esteem contributes 10.1% to the occurrence of toxic dating relationships, while the remaining 89.9% is influenced by other factors. These findings highlight the importance of strengthening self-esteem as an effort to prevent involvement in toxic dating relationships.
Keywords: <i>Self-Esteem;</i> <i>Toxic Dating Relationship;</i> <i>Early Adulthood.</i>	
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-05	
Kata kunci: <i>Self-Esteem;</i> <i>Toxic Relationship;</i> <i>Berpacaran;</i> <i>Dewasa Awal.</i>	Fenomena <i>toxic relationship</i> berpacaran semakin banyak ditemukan di kalangan dewasa awal, salah satunya dipengaruhi oleh self-esteem individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-esteem terhadap toxic relationship dalam berpacaran pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan explanatory survey. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Gorontalo berusia 18–25 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan berpacaran, dengan jumlah sampel sebanyak 392 responden. Instrumen meliputi skala self-esteem dan skala toxic relationship. Analisis menggunakan regresi sederhana melalui SPSS 20. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan antara self-esteem dan toxic relationship ($p < 0,05$) dengan nilai R Square sebesar 0,101. Artinya, self-esteem memberikan kontribusi pengaruh sebesar 10,1% terhadap toxic relationship, sementara 89,9% dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan self-esteem untuk mencegah keterlibatan dalam toxic relationship berpacaran.

I. PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pembentukan hubungan sosial, serta pencarian kedekatan emosional dengan pasangan Santrock (2025). Pada tahap ini, hubungan berpacaran sering menjadi bagian dari proses perkembangan psikososial. Namun, tidak semua hubungan romantis berkembang secara sehat. Fenomena *toxic relationship* semakin banyak ditemukan pada individu usia 18–25 tahun dan ditunjukkan melalui perilaku kontrol, dominasi, manipulasi, maupun kekerasan emosional.

Berbagai survei menunjukkan bahwa toxic relationship merupakan masalah yang cukup umum terjadi. Survei Rizati (2023) terhadap 750 responden menunjukkan bahwa 64,3% responden pernah mengalami hubungan yang toxic dengan

pasangan mereka. Dari segi perilaku toksik, 63,1% responden menyadari bahwa mereka sering menghadapi sifat egois dalam sebuah hubungan. Sifat toksik berupa tidak ingin untuk disalahkan juga dirasakan oleh 51,6% responden. Serta, 51,3% responden mengalami hubungan toksik akibat sifat manipulatif. Berdasarkan Data awal melalui wawancara dengan 6 responden yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dewasa awal yang berpacaran di Kota Gorontalo. Mengaku sering merasa tidak dihargai, dikontrol dalam beraktivitas, serta di abaikan saat ada masalah. Beberapa diantaranya 4 responden mengaku sering bertengkar karena konflik yang berulang, kecemburuhan yang berlebihan, dan saling mengontrol dalam bersosial. Sehingga meninggalkan trauma untuk menjalani hubungan yang baru. Meskipun merugikan, banyak individu tetap bertahan dalam hubungan tersebut karena

faktor psikologis, salah satunya adalah rendahnya *self-esteem*.

Menurut Fuller (2020), bahwa toxic relationship merupakan hubungan yang ditandai oleh ketidakseimbangan kekuasaan, perilaku manipulatif, kontrol berlebihan, dan ketergantungan emosional antara pasangan. Fuller menekankan bahwa hubungan menjadi *toxic* ketika individu kehilangan kemampuan untuk mempertahankan batasan pribadi, membenarkan perilaku menyakitkan pasangan, atau terus bertahan karena merasa takut dan merasa tidak mampu hidup tanpa pasangan. Sementara menurut Coopersmith (1981), *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai diri, kompetensi, dan keberhargaan dirinya. Individu dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung memiliki kesulitan menetapkan batasan, mudah menerima perlakuan yang merugikan, serta lebih rentan mempertahankan hubungan yang menyakitkan karena merasa tidak layak mendapatkan hubungan yang lebih baik. Rendahnya *self-esteem* membuat individu sulit mempertahankan batasan dalam hubungan, sehingga lebih mudah menerima perilaku negatif dan dominasi pasangan sebagaimana dijelaskan oleh Fuller. Dengan kata lain, *self-esteem* yang rendah dapat menjadi salah satu faktor penyebab seseorang terjebak dalam *toxic relationship*, sedangkan *self-esteem* yang tinggi dapat menjadi faktor protektif terhadap risiko tersebut.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan sebagai prediktor penting dalam kecenderungan seseorang terlibat dalam hubungan romantis yang tidak sehat. Penelitian Ady et al. (2023), menemukan bahwa *self-esteem* berperan sebagai prediktor negatif terhadap kecenderungan *toxic relationship* pada dewasa awal yang berpacaran, dengan kontribusi sebesar 15%. Hasil serupa diperoleh oleh Setianingrum & Kelly (2023), yang meneliti mahasiswa psikologi dan mendapati bahwa *self-esteem* hanya berkontribusi sebesar 7,8% terhadap *toxic relationship*, namun tetap menunjukkan arah hubungan negatif. Meskipun memiliki persamaan dalam menyoroti *self-esteem* sebagai variabel penting dalam hubungan romantis, penelitian-penelitian sebelumnya terdapat gap baik dari segi fokus variabel, populasi, dan lokasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-esteem* terhadap *toxic relationship* dalam berpacaran pada dewasa awal.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *explanatory survey*. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Gorontalo, usia 18-25 tahun. Dengan sampel sebanyak 392 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin (*margin of error*) 5%. Agar sampel yang dibutuhkan tepat sasaran, peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Yakni metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: Berusia 18-25 tahun (dewasa awal), sedang atau pernah menjalin hubungan pacaran *toxic*, merupakan masyarakat Gorontalo.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala adopsi yakni menggunakan skala tanpa merubah apapun dari aslinya. *Toxic relationship* dalam berpacaran akan diukur menggunakan skala dari Ainnaya et al. (2022) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Fuller (2020). Skala ini terdiri dari 30 item yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: kekerasan fisik, kekerasan emosional, dan sikap manipulatif. Validitas yang digunakan dalam skala ini menggunakan uji CFA, setiap aspek dengan nilai: Aspek kekerasan fisik $p = 0.26955$ dan RMSEA = 0.021, Aspek kekerasan emosional $p = 0.8646$ dan RMSEA = 0.034, Aspek sikap manipulatif $p = 0.12796$ dan RMSEA = 0.031 dan reliabilitas sebesar 0.933. *Self-esteem* dalam penelitian ini, diukur menggunakan skala dari Coopersmith (1967) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rokhmatika (2024). Skala ini terdiri dari 44 item yang mencakup empat aspek, yaitu: kekuatan, kebijakan, keberartian, dan kemampuan. Skala ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu item favorable dan unfavorable. Uji validitas item dilakukan dengan teknik korelasi item total *product-moment* dengan taraf kesalahan 5%. Untuk taraf kesalahan 5% dengan jumlah 60 responden maka di temukan r tabel = 0,254 dan reliabilitas sebesar 0,867.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan uji asumsi terlebih dahulu dengan bantuan SPSS 20, yaitu uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas menggunakan analisis ANOVA, selanjutnya untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 392 responden dewasa awal usia 18-25 tahun di Kota Gorontalo. Mayoritas responden adalah Perempuan sebanyak 69,9% sementara laki-laki sebanyak 30,1%. Dengan usia paling dominan adalah 22 tahun (19,9%). Jika dilihat dari lama hubungan, mayoritas responden telah menjalin hubungan lebih dari 1 tahun (56,4%), sedangkan sisanya berada pada kategori kurang dari 3 bulan dan 3-6 bulan.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $0,793 > 0,05$, sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi regresi. Hasil uji linearitas memperlihatkan nilai signifikansi $0,072 > 0,05$, yang berarti hubungan antara *self-esteem* dan *toxic relationship* adalah linear. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan Koefisien regresi (b) = $-0,150$, $R = 0,318$, $R^2 = 0,101$, dan signifikansi = $0,000$. Hal ini berarti *self-esteem* berpengaruh negatif terhadap *toxic relationship* dengan kontribusi 10,1%.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *self-esteem* dan *toxic relationship* dengan kontribusi sebesar 10,1%. Hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat beberapa temuan sebelumnya, seperti Ady *et al.* (2023) yang menemukan kontribusi 15%, dan Setianingrum & Kelly (2023) sebesar 7,8%. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki Batasan diri yang jelas, lebih percaya diri, mampu menolak perilaku pasangan yang merugikan, dan tidak mudah bergantung secara emosional. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah lebih mudah menerima perlakuan manipulatif, bertahan dalam hubungan yang penuh kontrol, mengabaikan kebutuhan pribadi karena merasa tidak layak mendapatkan hubungan yang sehat.

Temuan ini sejalan dengan teori Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa *self-esteem* mempengaruhi cara individu menilai dirinya dan bagaimana ia menetapkan batasan dalam hubungan *interpersonal*. Meskipun berpengaruh signifikan, *self-esteem* hanya memberikan kontribusi 10,1% terhadap *toxic relationship*. Artinya, terdapat 89,9% faktor lain yang mempengaruhi *toxic relationship*, seperti: *attachment style*, pengalaman masa kecil, dinamika komunikasi,

kecemburuan, ketergantungan emosional, serta norma budaya masyarakat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu memasukkan faktor lain agar pemahaman mengenai *toxic relationship* lebih komprehensif.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan *self-esteem* sebagai upaya pencegahan *toxic relationship*, edukasi mengenai hubungan yang sehat bagi dewa awal, intervensi konseling yang berfokus pada kemampuan menetapkan Batasan pribadi, serta pentingnya literasi emosional dalam hubungan romantis.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterlibatan individu dalam *toxic relationship* pada masa dewasa awal. Individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menilai diri, menetapkan batasan yang sehat, dan menghindari hubungan yang merugikan. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah meningkatkan kerentanan untuk tetap berada dalam hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penguatan *self-esteem* menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan munculnya *toxic relationship*, khususnya pada kelompok dewasa awal yang berada pada fase aktif dalam menjalin hubungan romantis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan acuan untuk upaya pencegahan dan penanganan *toxic relationship* pada dewasa awal. Individu diharapkan mampu meningkatkan *self-esteem* melalui berbagai aktivitas positif yang dapat memperkuat penghargaan diri dan kemampuan mengenali batasan dalam hubungan. Tenaga profesional seperti psikolog dan konselor juga dapat berperan melalui layanan konseling dan edukasi yang menekankan pentingnya membangun hubungan yang sehat serta memahami tanda-tanda hubungan yang berpotensi merugikan. Selain itu, lembaga pendidikan perlu menyediakan program atau kegiatan yang mendukung pengembangan diri mahasiswa, seperti seminar, pelatihan, dan kampanye kesehatan mental yang mendorong pemahaman akan pentingnya *self-esteem* dalam menjaga kualitas hubungan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk

memperluas penelitian dengan menambahkan variabel lain dan memperbesar jangkauan sampel agar memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Secara umum, masyarakat juga perlu meningkatkan literasi mengenai hubungan sehat untuk menciptakan lingkungan yang lebih supportif bagi individu yang berisiko mengalami *toxic relationship*.

DAFTAR RUJUKAN

- Ady, D. A. A., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Self Esteem Sebagai Prediktor Terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 281–287.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2170>
- Coopersmith. (1981). *Self-Esteem Inventory Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, W. H. Freeman.
- Fuller, K. (2020). Frequently Asked Questions About Toxic Relationships. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-is-state-mind/202005/frequently-asked-questions-about-toxic-relationships>
- Rizati, M. A. (2023). *Hasil Survei Pengalaman Masyarakat Indonesia Jalani Hubungan Toksik*.
<https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-pengalaman-masyarakat-indonesia-jalani-hubungan-toksik>
- Santrock, J. (2025). *a topical approach to lifespan development*.
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 409–421.
<https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.4314>