

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF – ESTEEM* DENGAN RESILIENSI PADA KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP*

Aprilia Kartika Sari¹, Mochamad Widjanarko²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia.

1202260117@std.umk.ac.id, m.widjanarko@std.umk.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to empirically determine the relationship between social support and self-esteem with resilience in victims of toxic relationships. Resilience is an individual's ability to overcome and adapt to major challenges or problems in life. This includes the ability to survive under pressure and face difficulties or trauma that may be experienced throughout life. This study used a quantitative method with a purposive sampling technique and a total of 101 respondents involved. The measuring instruments used to obtain data were the social support scale, self-esteem scale, and resilience scale. The results of this study showed very significant results $p = 0.000$ ($p < 0.01$) and a correlation coefficient (r) of 0.612, with an effective contribution of 37.4%. This means that there is a very significant positive relationship between social support and self-esteem with resilience in victims of toxic relationships so that this hypothesis is accepted.

Keywords: Social Support, Self-Esteem, Resilience, Toxic Relationship.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara dukungan sosial dan *self – esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan tantangan besar atau masalah dalam hidup. Hal ini meliputi kemampuan untuk bertahan dalam tekanan dan menghadapi kesulitan atau trauma yang mungkin dialami sepanjang hidup. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dan total responden yang terlibat sebanyak 101. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala dukungan sosial, skala *self – esteem*, dan skala resiliensi. Hasil pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat signifikan $p = 0.000$ ($p < 0.01$) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0.612, dengan hasil sumbangan efektif sebesar 37,4%. Artinya ada hubungan positif sangat signifikan antara dukungan sosial dan *self – esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship* sehingga hipotesis ini diterima.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Self - Esteem*, Resiliensi, *Toxic Relationship*

A. Pendahuluan (12 pt dan Bold)

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi dan hubungan dengan orang lain untuk memenuhi

kebutuhan dasar seperti rasa aman, cinta, dan pengakuan. Salah satu bentuk hubungan sosial yang umum di masa remaja adalah hubungan

pacaran, yang ditandai oleh keterlibatan emosional dan romantis antara dua individu (Kanal et al., 2024). Masa remaja juga merupakan periode eksplorasi identitas dan seksual yang rentan terhadap berbagai bentuk kekerasan dalam pacaran, baik fisik, emosional, maupun seksual (Kail & Cavanaugh, 2018)

Kekerasan dalam pacaran (KDP) dapat berupa ancaman, intimidasi, pemaksaan seksual, hingga perilaku mengekang dengan dalih cinta. Salah satu bentuk hubungan tidak sehat adalah *toxic relationship*, yaitu hubungan yang dipenuhi manipulasi, kontrol, dan ketidakseimbangan emosi (Wangge et al., 2024). Individu yang terjebak dalam hubungan toxic kerap mengalami kesulitan untuk keluar karena rasa takut dan manipulasi dari pasangan. Akibatnya, korban mengalami stres, kecemasan, hingga trauma yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan psikologisnya (Wangge et al., 2024).

Sekarlina (2013) menekankan bahwa tidak semua hubungan romantis bebas dari kekerasan, bahkan jika tidak ditangani, dapat

berlanjut hingga ke jenjang pernikahan. Wiyananti & Widiasavitri, (2016) menambahkan konflik dalam hubungan pacaran merupakan hal yang wajar, namun tanpa pengelolaan yang baik, konflik dapat berkembang menjadi kekerasan. Anjani & Lestari (2018) juga menyebutkan kurangnya komunikasi yang efektif menjadi pemicu utama konflik yang dapat mengarah pada tindakan KDP.

Menurut Hasmayni (2015), KDP mencakup kekerasan emosional, fisik, dan seksual, yang dilakukan untuk mendominasi atau mengendalikan pasangan. Meskipun perempuan lebih sering dilaporkan sebagai korban, laki-laki juga dapat mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini menegaskan bahwa KDP adalah isu lintas gender yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak.

Data WHO (2021) menunjukkan bahwa hampir 30% perempuan di 161 negara menjadi korban kekerasan fisik atau seksual. Di Indonesia, survei KemenPPPA dan BPS (2016) mencatat bahwa 42,7% perempuan belum menikah mengalami kekerasan serupa. Meskipun kekerasan dalam pacaran tergolong umum, kasus ini sering diabaikan karena minimnya

perhatian publik. Komnas Perempuan (2024) mencatat 856 kasus Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) sepanjang 2023, yang menunjukkan bahwa KDP masih menjadi bentuk kekerasan signifikan terhadap perempuan. Fluktuasi angka ini mencerminkan pola kekerasan yang berulang dan menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko tinggi menjadi korban dalam relasi pacaran (Natasya & Susilawati, 2020).

Pemulihan dari hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship* membutuhkan waktu dan strategi adaptif yang kuat. Jika tidak ditangani dengan baik, perasaan sedih dan bersalah dapat mengganggu kesejahteraan emosional individu (Wangge et al., 2024). Salah satu faktor penting dalam proses pemulihan ini adalah resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi tekanan atau pengalaman traumatis (Wangge et al., 2024).

Resiliensi merujuk pada kapasitas individu untuk mengatasi kesulitan, bertahan di bawah tekanan, dan tetap menjalani hidup secara sehat dan produktif (Reivich & Shatté, 2002). Kemampuan ini mencakup

adaptasi terhadap perubahan, penyelesaian masalah tanpa kekerasan, serta kemampuan untuk terus berkembang meski dalam kondisi sulit. Resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan pembelajaran (Bobek, 2002). Memiliki resiliensi juga tidak berarti kebal terhadap penderitaan, tetapi menunjukkan adanya ketangguhan dalam menghadapi dampak psikologis dari peristiwa traumatis seperti depresi, ingatan yang mengganggu, atau kewaspadaan berlebihan (Southwick & Charney, 2018).

Individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal dan mengekspresikan emosi, sehingga sulit untuk berbagi pengalaman dan menerima dukungan sosial. Sebaliknya, individu yang resilien mampu membina hubungan yang positif, yang berperan penting dalam proses pemulihan dari pengalaman negatif (Nasution, 2011).

Resiliensi juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pencapaian tujuan hidup. Individu yang memiliki resiliensi

tinggi umumnya ditopang oleh keyakinan diri yang kuat. Sebaliknya, rendahnya keyakinan dapat mengganggu stabilitas emosional dan meningkatkan risiko kegagalan dalam menghadapi tantangan hidup (Yusuf & Nurihsan, 2007).

Resnick (2011) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor utama yang memengaruhi resiliensi, yaitu dukungan sosial (*social support*), harga diri (*self-esteem*), spiritualitas, dan emosi positif. Menurut Gottlieb dan Bergen (2010), dukungan sosial dapat memberikan rasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai, yang pada gilirannya membangun kesadaran individu untuk memenuhi kewajiban sosial bersama. Hal ini menjadi landasan penting dalam membantu individu untuk pulih dan bangkit dari dampak negatif hubungan yang toxic.

Dukungan sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Menurut Entezar (2014), dukungan sosial adalah sejauh mana seseorang menerima perhatian, persahabatan, dan bantuan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitarnya. Individu yang memperoleh dukungan sosial

cenderung lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Dengan adanya dukungan emosional dan sosial, individu merasa lebih kuat dan termotivasi, sehingga resiliensinya pun meningkat.

Aspek – aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2007) ada empat yaitu: *Emotional Support* (dukungan emosional), *Instrumental Support* (dukungan instrumental), *Informational Support* (dukungan informasi) dan *Companionship Support* (dukungan persahabatan).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Mufidah (2017) tentang “Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri” menunjukkan terdapat hubungan yang positif terhadap dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi adalah *Self – Esteem*. Harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri yang biasanya berkaitan dengan penghargaan terhadap nilai pribadi. Konsep ini mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri serta

menggambarkan sejauh mana individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan, nilai, keberhasilan, dan pentingnya dirinya (Coopersmith, 1967).

Sandha, dkk (2012) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah penilaian serta penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Masa remaja, sebagai periode pertumbuhan dan perkembangan, merupakan fase penting di mana *self-esteem* sangat dibutuhkan, sebab pada tahap ini *self-esteem* cenderung mencapai puncaknya. Selama masa remaja, individu mulai mengenali dan mengembangkan berbagai aspek yang ada dalam dirinya.

Sarwono dan Meinarno (2012) menjelaskan bahwa jika seseorang menilai dirinya secara positif, maka pengaruh yang ditimbulkan juga akan bersifat positif, yang membuat individu lebih percaya diri. Sebaliknya, individu yang menilai dirinya secara negatif cenderung mengalami dampak negatif, seperti menurunnya rasa percaya diri. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki perasaan yang muncul dari penerimaan diri tanpa syarat.

Aspek – aspek *self – esteem* menurut Murk (2006) terdapat empat aspek yaitu: *Power* (kekuatan), *Significance* (Keberartian), *Virtue* (Kebajikan), dan *Competence* (kemampuan).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Feoh, dkk (2021) tentang “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIB Kupang” menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara harga diri (*self-esteem*) dengan resiliensi.

Hipotesis pada penelitian ini ada dua, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Pada hipotesis mayor yaitu ada hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*. Selanjutnya, untuk hipotesis minor 1 yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*. Sedangkan untuk hipotesis minor 2 yaitu ada hubungan positif antara *self – esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, penulis tertarik

untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Self – Esteem* Dengan Resiliensi Pada Korban *Toxic Relationship*”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas, yaitu dukungan sosial dan self-esteem, dengan satu variabel tergantung, yaitu resiliensi pada korban *toxic relationship*. Metode ini dipilih untuk menguji hipotesis secara statistik dan memperoleh gambaran hubungan antar variabel berdasarkan data numerik (Arikunto, 2010).

Subjek dalam penelitian ini adalah individu berusia 18–24 tahun yang berdomisili di Indonesia dan pernah mengalami hubungan pacaran yang bersifat toxic, seperti manipulasi emosional, kontrol berlebihan, atau kekerasan verbal/fisik. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dari populasi 856 kasus KDP (Komnas Perempuan, 2024), dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga

diperoleh 101 partisipan yang memenuhi kriteria.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala psikologis yang disusun berdasarkan teori dari masing-masing variabel. Skala resiliensi disusun berdasarkan aspek *I have, I am, dan I can* dari Grotberg (2001); skala dukungan sosial berdasarkan aspek *emotional, instrumental, informational, dan companionship support* dari Sarafino dan Smith (2017); serta skala self-esteem disusun berdasarkan aspek *power, significance, virtue, dan competence* dari Mruk (2006). Setiap skala menggunakan model Likert empat poin dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik regresi dua prediktor untuk menguji hipotesis mayor dan korelasi *Pearson Product Moment* untuk hipotesis minor. Uji validitas dilakukan dengan melihat korelasi item-total, dan reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach’s Alpha* melalui bantuan SPSS versi 26.0. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai korelasi item $\geq 0,30$, (Periantalo, 2015).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data dari hasil uji normalitas pada variabel resiliensi diperoleh taraf signifikansi p sebesar 0.63 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0,86 yang berarti bahwa data resiliensi berdistribusi normal. Begitu juga dengan variabel dukungan sosial yang mendapat nilai taraf signifikansi p sebesar 0,73 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0,84, dan nilai signifikansi p pada variable *self – esteem* sebesar 0,64 ($p > 0.05$) dengan K SZ sebesar 0,86 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 1 Uji Normalitas

Variable	K-SZ	p>0,05	Keterangan
Resiliensi	0,86	0,63	Berdistribusi normal
Dukungan Sosial	0,84	0,73	Berdistribusi normal
<i>Self - Esteem</i>	0,86	0,64	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan sebaran yang normal dari variabel resiliensi, dukungan sosial, dan *self - esteem* dengan teknik K-SZ dan menghasilkan $p > 0,05$.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen membentuk garis linier (lurus). Kedua variabel dianggap linier

jika nilai signifikansi F Deviasi dari Linearitas melebihi 0.05 ($Sig > 0.05$).

Tabel 2 Uji Lineritas antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi.

Variable	F	Sig (p)	Keterangan
Dukungan Sosial dengan Resiliensi	1,405	0,118	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas menunjukkan bahwa nilai *Deviation from linearity* menghasilkan F sebesar 1,405 dengan p sebesar 0.118 ($Sig > 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya korelasi linear antara variabel dukungan sosial dengan resiliensi.

Tabel 3 Uji Lineritas Antara *Self-Esteem* dengan Resiliensi

Variable	F	Sig (p)	Keterangan
<i>Self – Esteem</i> dengan Resiliensi	1,504	0,077	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas menunjukkan bahwa nilai *Deviation from linearity* menghasilkan F sebesar 1,504 dengan p sebesar 0.077 ($Sig > 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya korelasi linear antara variabel *self – esteem* dengan resiliensi.

Pengujian hipotesis mayor penelitian dilakukan dengan bantuan perhitungan program SPSS v.26,0 for windows untuk melakukan analisis regresi.

Tabel 4 Hasil Uji Regresi Antara Dukungan Sosial dan *Self - Esteem* dengan Resiliensi

rx12y	R Square	F	Signifikansi (p)
0,612	0,374	29.334	0,000

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh hasil p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan rx12y sebesar 0,612 menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial (X_1) dan *self - esteem* (X_2) dengan resiliensi (Y), sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial dan *self - esteem* dengan resiliensi pada korban toxic relationship diterima, Dengan sumbangan efektif sebesar 37,4%

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi.

Tabel 5 Hasil Analisis Korelasi *Product Moment* Dukungan Sosial dengan Resiliensi

Variabel	rx1y	R Square	Sig (p)
Dukungan Sosial dengan Resiliensi	0,469	0,220	0,000

Dukungan Sosial dengan Resiliensi	0,469	0,220	0,000
-----------------------------------	-------	-------	-------

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil uji *product moment* diketahui bahwa dukungan sosial dengan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi rx1y sebesar 0,469 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antar adukungan sosial dengan resiliensi. Sumbangan efektif efikasi dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 22%.

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan positif antara *self -esteem* dengan resiliensi.

Tabel 6 Hasil Analisis Korelasi *Product Moment Self - Esteem* dengan Resiliensi

Variabel	Rx2y	R Square	Sig (p)
Self - Esteem dengan Resiliensi	0,589	0,347	0,000

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil uji *product moment* diketahui bahwa *self - esteem* dengan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi rx2y sebesar 0,589 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara

self – esteem dengan resiliensi. Sumbangan efektif efikasi dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 34,7%.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa ketiga variabel penelitian memperoleh hasil p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan R^2 sebesar 0,612. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *self – esteem* dengan resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 37,4%. Oleh karena itu, hipotesis mayor yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship* dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat dukungan sosial dan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kapasitas resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi dampak negatif dari hubungan yang tidak sehat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sun et al. (2024) yang berjudul "*The Mediating Effects of Hope on the Relationships of Social Support and Self-Esteem with Psychological Resilience in Patients*

with Stroke". Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan harga diri (*self-esteem*) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi psikologis pada pasien stroke di tahap rehabilitasi awal.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan dan mengelola emosi secara sehat setelah menghadapi tekanan atau pengalaman traumatis (Murray, 2009). Individu yang resilien cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah, serta mampu menghadapi permasalahan hidup dengan lebih adaptif. Namun, tidak semua orang mampu menghadapi masa lalu yang menyakitkan dan tetap kuat tanpa adanya dukungan internal maupun eksternal (Suryadi, 2018).

Pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal seperti dukungan sosial, dan faktor internal seperti *self-esteem*, efikasi diri, serta harapan. Ketika individu memiliki penghargaan terhadap diri yang tinggi dan merasa didukung oleh lingkungannya, mereka cenderung lebih mampu beradaptasi serta pulih secara emosional dari

pengalaman buruk seperti *toxic relationship*. *Self-esteem* berperan dalam meringkai ulang pengalaman traumatis menjadi tantangan yang dapat diatasi. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih aktif dan optimistik (Cyndi, 2024).

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor pertama yang diajukan dalam penelitian ini yakni adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada *korban toxic relationship* diterima, dengan nilai koefisien korelasi dari variabel (r_{xy}) sebesar 0,469 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 22%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada *korban toxic relationship*, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula resiliensi pada *korban toxic relationship*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula resiliensi pada *korban toxic relationship*.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal penting dalam pembentukan dan penguatan resiliensi individu. Fara (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar, termasuk relasi interpersonal dan nilai-nilai budaya, memiliki peran fundamental dalam membangun ketangguhan mental. Selanjutnya Lestari (2007) mengungkapkan ketika individu merasa mendapat dukungan yang memadai, mereka cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup.

Dukungan sosial tidak hanya mencakup bantuan fisik, tetapi juga mencakup persepsi terhadap perhatian dan kepedulian yang diberikan oleh orang lain. Maslikhah (2011) menyatakan bahwa hubungan sosial yang suportif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik. Sejalan dengan itu, Walen dan Lackman (2000) menjelaskan bahwa dukungan sosial melibatkan persepsi subjektif individu terhadap perhatian emosional dari lingkungan sekitar.

Lebih lanjut, King (2010) menekankan bahwa dukungan sosial menciptakan perasaan dihargai,

dicintai, dan diterima dalam jaringan sosial yang hangat. Perasaan ini memperkuat identitas dan harga diri seseorang, serta meningkatkan daya tahan psikologisnya dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian, dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan resiliensi, khususnya pada individu yang mengalami pengalaman traumatis seperti *toxic relationship*.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdianto & Kusumiati (2023) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi pada RT 05 RW 08 Kelurahan Salatiga Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi keluarga.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor kedua yang diajukan dalam penelitian ini yakni adanya hubungan positif antara *self – esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship* diterima, dengan nilai koefisien korelasi dari variabel (r_{xy}) sebesar 0,589 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan sumbangan efektif yang

diberikan sebesar 34,7%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self – esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*, artinya semakin tinggi *self – esteem* maka semakin tinggi pula resiliensi pada korban *toxic relationship*. Sebaliknya semakin rendah *self – esteem* maka semakin rendah pula resiliensi pada korban *toxic relationship*.

Salah satu dampak psikologis yang umum dialami oleh individu dalam *toxic relationship* adalah penurunan *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* merupakan elemen kunci dalam pembentukan konsep diri yang berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu (Khasanah et al., 2019). Dalam hierarki kebutuhan Maslow (2009), harga diri diposisikan sebagai kebutuhan dasar yang terdiri dari dua aspek utama: penghargaan terhadap diri sendiri (seperti kepercayaan diri dan kemandirian) serta penghargaan dari orang lain (seperti penerimaan sosial dan pengakuan).

Self-esteem yang tinggi mencerminkan pandangan positif terhadap diri sendiri, optimisme, dan kepuasan pribadi (Multasih & Suryadi,

2019). Dalam konteks korban *toxic relationship*, harga diri yang kuat berfungsi sebagai fondasi penting untuk pemulihan psikologis. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan emosional, mampu mengabaikan umpan balik negatif yang tidak konstruktif, serta lebih terbuka dan aktif dalam menjalin relasi sosial. Mereka juga menunjukkan ciri-ciri psikologis adaptif seperti fleksibilitas, keberanian mengambil risiko, dan kemampuan berpikir konstruktif. Oleh karena itu, *self-esteem* dapat berperan sebagai pelindung psikologis yang memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Sholichah, Paulana, & Fitriya (2018) yang berjudul "*Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*" membuktikan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan resiliensi akademik. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai R sebesar 0.52 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya dalam

menghadapi tekanan dan tantangan dalam dunia pendidikan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi yang diperoleh dapat diketahui bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*. Kemudian berdasarkan hasil analisis *product moment* dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula resiliensi pada korban *toxic relationship*. Selain itu, berdasarkan hasil analisis *product moment* dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-esteem* dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*, artinya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi resiliensi, sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka semakin rendah pula resiliensi pada korban *toxic relationship*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi antar pribadi dalam hubungan berpacaran yang menimbulkan konflik kekerasan psikis. *Jurnal Interaksi Online*, 6(4), 501–513.
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bobek, B. L. (2002). Teacher resiliency: A key to career longevity. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies*, 75(4), 314–323.
- Cyndi. (2024). The relationship between self-esteem and resilience in children who are victims of bullying. *Acta Psychologia*.
- Entezar, R. K., Othman, N., Kosnin, A. B., & Ghanbaripناه, A. (2014). The relation between emotional intelligence, social support and mental health among Iranian and Malaysian mothers of mild intelligence disabled children. *International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences*, 4(1), 6–14.
- Fara, E. (2012). *Resiliensi pada dewasa awal berlatar belakang budaya Aceh yang mengalami bencana tsunami 2004* (Skripsi). Tidak diterbitkan.
- Feoh, F. T., Barimbing, M. A., & Lay, D. S. M. D. (2021). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIB Kupang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–13.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520.
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster (pp. 75–83).
- Hasmayni, B. (2015). Dampak psikologi dating violence remaja di SMA Tugama Medan. *Jurnal Diversita*, 1(1).
- Helaluddin. (2018). *Metodologi fenomenologi: Menelusuri makna dalam penelitian kualitatif*. Yogyakarta: K-Media.
- Herdianto, A., & Kusumiati, N. (2023). Hubungan dukungan sosial terhadap resiliensi keluarga di masa pandemi pada RT 05 RW 08 Kelurahan Salatiga Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga. *Cakrawala Ilmiah*, 3(1).
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2018). *Human development: A life-span view* (8th ed.). USA: Cengage Learning, Inc.

- Kanal, D. V., Manoppo, I. J., Keperawatan, F., & Klabat, U. (2024). Hubungan lama pacaran dengan kekerasan dalam pacaran (KDP) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 104–111.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2018). *Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran*.
- Khasanah, N., Wahyuni, S., & Ainiyah, N. (2019). Hubungan antara self-esteem dan resiliensi pada family caregiver orang dengan skizofrenia (ODS). *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif* (B. Marswendy, Penerj.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Lestari, K. (2007). *Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di Desa Canan, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten* (Skripsi). Tidak diterbitkan.
- Maslikhah, S. (2011). Studi tentang hubungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMIPIT Assyifa boarding school Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.
- Maslow, A. H. (2009). *Paradigma baru manajemen sumber daya, sebagai basis meraih keunggulan kompetitif*. Yogyakarta: Ekonisia.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). New York: Springer.
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2019). Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap optimisme masa depan anak jalanan di rumah singgah Jakarta Selatan. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 1(1), 67–78.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa Bidikmisi dengan mediasi efikasi diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 68–74.
- Murray, J. (2009). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive, dating violence*. HarperCollins.
- Nasution, S. M. (2011). *Resiliensi: Daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. Medan: USU Press.
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan pada remaja

- perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169–177.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*. New York: Springer.
- Sandha, P. T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 47–82.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W., & Meinamo, E. A. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sekarlina, I. (2013). Stockholm syndrome pada wanita dewasa awal yang bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(3), 1–6.
- Sholichah, I. F., Paulana, V., & Fitriya, N. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 67–75. <https://doi.org/10.26858/jppk.v4i2.6621>
- Sun, L., Zhang, J., Wang, J., & Li, Y. (2024). The mediating effects of hope on the relationships of social support and self-esteem with psychological resilience in patients with stroke. *Psychology, Health & Medicine*.
- Suryadi, D. (2018). *Melenting menjadi resilien*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social Support & Personal Relationship*, 17(1), 5–30.
- Wangge, M. L., Sarwono, R. B., & Dharma, U. S. (2024). Resiliensi individu dewasa awal pasca putus cinta: Studi fenomenologi pada mahasiswa yang terlepas dari toxic relationship. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(2).
- Wiyananti, R. D., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara trust

dengan konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 10–19.

World Health Organization. (2021). *Violence against women*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>