

## Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Korban *Toxic Relationship*

Annida Khofiatul Islami<sup>✉</sup>, Rini Lestari

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>✉</sup> Email korespondensi: [f100210213@student.ums.ac.id](mailto:f100210213@student.ums.ac.id)

**Abstrak.** Hubungan yang tidak sehat atau toxic relationship dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti stres, trauma, dan rendahnya resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami toxic relationship. Populasinya adalah mahasiswa/i beberapa jurusan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang pernah mengalami hubungan toxic. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 174 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rentang usia 18–25 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Harga Diri, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Resiliensi. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi korban toxic relationship pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta ( $R = 0,864$ ;  $F = 541,904$ ;  $p = 0,000$ ;  $p < 0,01$ ). Secara parsial, harga diri memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi ( $r = 0,870$ ;  $p = 0,000$ ;  $p < 0,01$ ), begitu pula dengan dukungan sosial ( $r = 0,837$ ;  $p = 0,000$ ;  $p < 0,01$ ). Harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 48,5%, dan dukungan sosial sebesar 37,8% terhadap resiliensi, dengan total kontribusi sebesar 86,4%. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa subjek memiliki harga diri, dukungan sosial dan resiliensi sedang.

**Kata kunci:** dukungan sosial; harga diri; resiliensi; toxic relationship; mahasiswa



## PENDAHULUAN

Hubungan yang merugikan diri sendiri atau orang lain dikenal dengan sebutan hubungan yang beracun (Julianto, 2020). Kemarahan, kesedihan, dan kecemasan dapat diakibatkan oleh konflik internal yang dialami oleh mereka yang pernah menjalani hubungan yang merugikan dirinya sendiri. Selain mempersulit seseorang menjalani kehidupan yang produktif dan sehat, hubungan yang berbahaya dapat mengakibatkan kekerasan seksual, emosional, dan fisik. (Julianto, 2020). Pada tahun 2016, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bekerja sama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) menyelenggarakan Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) untuk mengumpulkan informasi tentang kehidupan perempuan usia 15 tahun ke atas yang pernah mengalami kekerasan. Diperkirakan 33,4% perempuan usia 15 hingga 64 tahun pernah mengalami kekerasan fisik dan/atau kekerasan seksual di beberapa titik dalam hidup mereka, dengan kekerasan fisik mencapai 18,1% dan kekerasan seksual mencapai 24,2%. Perempuan yang belum menikah mengalami 42,7% dari semua kekerasan fisik dan seksual terhadap perempuan. Perempuan yang belum menikah lebih mungkin mengalami kekerasan seksual daripada perempuan yang sudah menikah (34,4% berbanding 19,6% untuk kekerasan fisik).

Berdasarkan Laporan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (KOMNAS Perempuan) tahun 2019, tercatat ada 6.555 kasus kekerasan yang dilaporkan, dengan 1.815 kasus melibatkan pacaran atau hubungan intim. (Komnas Perempuan, 2019) Pada tahun 2020, kekerasan terhadap perempuan dalam hubungan personal terjadi dalam bentuk kekerasan dalam pacaran atau hubungan romantis dengan persentase 20% atau 1.309 kasus dan kekerasan psikis sebanyak 1.792 kasus. (Komnas Perempuan, 2021). Dikutip dari web Komnas perempuan setidaknya pada tahun 2023 terdapat 713 laporan kasus kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar. Begitu pula ada setidaknya 422 kasus Kekerasan Dalam Pacaran. Dikutip dari Dhima Wahyu Sejati (2024) mengatakan setidaknya ada 75 kasus di Solo Raya, 52 kasus KDRT, 6 kasus kekerasan dalam pacaran 11 kasus kekerasan seksual, dan 6 kasus kekerasan pada gender seksual minoritas yang dilaporkan.

Menurut data, hubungan yang tidak sehat hanya menguntungkan satu pihak atau searah, sedangkan pihak lainnya tidak. Dengan kata lain, hubungan yang beracun ini sangat berbahaya jika dialami oleh remaja yang sedang mencari jati diri atau yang seharusnya bisa mengembangkan potensinya tetapi malah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat. Hubungan yang beracun merugikan karena substansinya adalah pertentangan yang tidak saling mendukung dan kurangnya rasa hormat terhadap persatuan. Hubungan yang beracun adalah hubungan yang lebih banyak dampak negatifnya daripada dampak baiknya, sehingga menguras energi (Glass, 2000). Sebagai



mahasiswa, rasa ingin memiliki atau membangun hubungan romansa adalah hal yang wajar. Selain sebagai support system juga seseorang dapat memberikan pengalaman emosional, bisa diajak berbagi suka duka, beban akademik maupun tekanan hidup bisa terasa lebih ringan. Beberapa orang percaya bahwa hubungan erat adalah romantis dan tidak akan terjadi kekerasan. Namun, beberapa orang telah mengalami hubungan yang beracun, menyakitkan, tidak nyaman, dan kekerasan. Salah satu hubungan berbahaya yang paling umum dalam pacaran mahasiswa adalah yang posesif terhadap pasangan, tidak percaya satu sama lain, mencurigai satu sama lain, atau cemburu yang berlebihan (Azkia et al., 2024).

Melihat fenomena hubungan *toxic* dalam berpacaran masih menjadi topik penting untuk dibahas karena banyak pasangan muda yang tidak menyadarinya. Banyak karakteristik hubungan *toxic* yang dianggap normal, meskipun sebenarnya hal itu merupakan bentuk kekerasan, seperti posesif yang berlebihan, kecemburuan yang berlebihan, atau bentuk-bentuk pembatasan lain yang disalah artikan sebagai cinta. Hubungan *toxic* dapat terjadi pada siapa saja, tetapi hal itu sangat umum terjadi di kalangan remaja dalam hubungan berpacaran, ketika sebagian besar anak muda bersaing untuk mendapatkan pasangan atau kekasih. Hubungan yang *toxic* dapat berbahaya bagi remaja karena pada usia tersebut, mereka umumnya belum mampu mengendalikan perasaannya, sedangkan pada masa remaja, luapan emosi atau perasaan tersebut berujung pada stres atau depresi, serta mereka bersikap negatif akibat tidak mampu mengelola stres (Damara, 2023).

Selain itu Glass (1995) juga mengemukakan, ada empat aspek gejala yang mempengaruhi perilaku *toxic relationship* secara khusus, gejala yang berkaitan dengan emosi, perilaku, tubuh, dan komunikasi. Dalam penelitian yang dilakukan Azzahra & Suhadi, (2021) ditemukan faktor penyebab seseorang menjadi *toxic* dalam berpacaran yaitu kecemburuan romantis yang berlebihan, keegoisan pasangan dan kurangnya kejujuran dalam hubungan. Dalam penelitian yang dilakukan Kanda & Kivania, (2024) menemukan beberapa aspek dari *toxic relationship*. Aspek yang pertama yaitu emosional, menyesuaikan kondisi ketika menghadapi tindakan pasangannya, seperti menjadi gelisah, gugup, takut, atau mudah menangis. Aspek yang kedua yaitu perilaku membatasi pertemanan atau mengatur cara berpakaian, kekerasan verbal atau fisik dan manipulatif. Aspek yang ketiga yaitu berupa stress, depresi, penurunan berat badan dan tanda kekerasan fisik. Aspek yang keempat yaitu komunikasi berupa komunikasi yang buruk seperti penghindaran komunikasi dan silent treatment.

Grotberg (2003) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki masalah dalam hidup, seperti kekerasan dalam pacaran, juga harus membangun kemampuan diri agar dapat menghadapi dan mengatasi masalah dengan baik. Karakteristik ini dikenal sebagai



resiliensi, atau kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, dan mengubah hambatan hidup. Resiliensi juga dapat dipandang sebagai suatu gagasan yang mewakili kemampuan individu untuk berinteraksi secara aktif dalam mengatasi masalah dengan sikap positif, meskipun lingkungan sekitarnya tidak mendukungnya. Meskipun tidak semua individu yang mengalami hubungan beracun (*toxic relationship*) menunjukkan dampak psikologis jangka panjang, banyak korban justru mengalami rendahnya tingkat resiliensi. *Toxic relationship* dapat menyebabkan luka emosional yang dalam, seperti rasa cemas, tertekan, putus asa, hingga trauma berkepanjangan (Zuroida et al, 2024). Dalam kondisi ini, korban cenderung kesulitan untuk bangkit kembali, merasa tidak berdaya, dan mengalami penurunan kepercayaan terhadap orang lain dan masa depan mereka sendiri (Novita et al, 2023). Penelitian Ghaisani (2024) dan Savitri et al. (2022) Wanita yang menjadi korban hubungan beracun dan memiliki harga diri rendah cenderung kurang Tangguh dan resiliensi dirinya buruk. Begitu pula hasil kuesioner pendahuluan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden merasa takut, bingung, dan kehilangan arah setelah menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan tidak sehat. Beberapa responden bahkan menyebut mengalami trust issue, trauma emosional, dan kesulitan mengelola emosi setelah hubungan tersebut berakhir. Penelitian Kanda & Kivania (2024) juga mengidentifikasi bahwa korban toxic relationship mengalami berbagai tekanan psikologis seperti depresi, stres berat, dan gangguan komunikasi. Kondisi ini menandakan bahwa resiliensi mereka terganggu. Resiliensi sangat penting karena dapat membantu individu dalam mengatasi emosi negatif dalam diri, bangkit dari trauma dengan mengubah pengalaman buruk menjadi sesuatu yang positif. Seperti yang dikatakan oleh Hertinjung et al. (2022) orang yang sangat tangguh akan memanfaatkan kemampuan yang mereka peroleh dengan baik, yang akan membantu mereka mengelola emosi, fokus, dan perilaku mereka secara efektif. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki kendali emosi yang teratur akan menunjukkan emosi negatif melalui sikap atau perilaku yang kesal, gugup, dan sulit mempertahankan hubungan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat, bertahan hidup, dan pulih dari kesulitan. Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan aspek resiliensi terdiri dari tujuh faktor, antara lain Regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan tetap tenang dalam situasi sulit. Kontrol impuls (*Impuls control*) diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan impuls diri sendiri. *Impuls control* berkaitan dengan kontrol emosi, oleh karena itu apabila seseorang memiliki kontrol impuls yang baik maka kontrol emosinya akan semakin baik. Begitu pula dengan orang yang kontrol impulsnya kurang baik. Optimisme (*optimism*) adalah keyakinan bahwa masa depan akan lebih baik, bahwa



kemajuan dapat diraih, dan bahwa dirinya memiliki kendali penuh atas jalan hidupnya. Analisis kausal (*causal analysis*) diartikan Seseorang dapat menggunakan analisis kausal untuk menentukan penyebab mendasar suatu masalah. Empati mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami masalah psikologis orang lain. Nada suara, ucapan, bahasa tubuh, dan ekspresi wajah adalah beberapa indikator psikologis paling umum yang terlihat pada setiap individu. Efikasi diri (*self-efficacy*) menunjukkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah. Pencapaian (*reaching out*) diartikan menjangkau menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi. Reivich & Shatte (2002) mencantumkan komponen yang mempengaruhi resiliensi: a) Faktor risiko adalah faktor yang secara langsung menyebabkan atau berkontribusi terhadap perilaku maladaptif. Faktor-faktor ini dapat membuat seseorang tidak mampu bertahan hidup dalam situasi sulit. Lebih jauh lagi, variabel risiko dapat menunjukkan konsekuensi spesifik yang dapat meningkatkan kemungkinan tindakan yang merugikan atau menyimpang. b) Faktor protektif, yang berbeda berdasarkan individu dan lingkungannya, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor-faktor ini dapat membantu seseorang menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Faktor protektif menggambarkan bagaimana 5 seseorang dapat terlindungi dari faktor risiko jika terjadi bencana atau kecelakaan. Variabel protektif sangat penting dalam mengurangi dampak buruk dari lingkungan yang mengancam jiwa dan dapat meningkatkan resiliensi individu (Nasution, 2011).

Selain itu Grotberg (1999) faktor yang mempengaruhi resiliensi mencakup : Im sumber resiliensi berasal dari diri di mana ada rasa kepercayaan diri, perasaan pada diri sendiri, dan sikap. Jika seseorang memiliki kekuatan yang datang dari dalam, terdiri dari empati, rasa hormat, optimisme dan kepercayaan diri, mereka dapat meningkatkan resiliensi mereka. I can ialah sumber pembentuk dari diri sendiri, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang, seperti kemampuan untuk mencari solusi untuk setiap masalah dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. I have ialah sumber pembentuk dari luar diri sendiri, yaitu dukungan sosial yang dimiliki seseorang untuk meningkatkan resiliensi mereka. Sedangkan dukungan sosial merupakan salah satu elemen eksternal (Missasi, & Izzati, 2019). Dalam penelitian Murphey (2013) ditemukan adanya penambahan karakteristik pada seseorang yang mempunyai resiliensi tinggi yaitu orang tersebut harus mempunyai keyakinan pada diri sendiri, mampu dalam mengambil keputusan, mempunyai religiusitas maupun spiritualitas, multi talent, relatif gambar untuk bersosialisasi serta bergaul, mempunyai keterampilan berpikiran baik.

Menurut Coppersmith 1967 (dalam Rokhmantika, 2024) Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap pandangannya sendiri, terutama dalam hal penerimaan dan penolakan. Mbuva (2017) mendefinisikan harga diri sebagai kepuasan seseorang



terhadap dirinya sendiri, dan hal ini memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam semua aspek kehidupan, termasuk hubungan, pekerjaan, dan bidang lainnya. Coppersmith (dalam Hidayah & Bashori 2019) menyebutkan beberapa aspek dari harga diri (*self esteem*) sendiri yaitu : kekuatan (*power*) kemampuan mengatur dan mengendalikan diri sendiri, keberartian (*significant*) menerima perhatian, kepedulian dan afeksi yang diberikan orang lain kepada diri sendiri, kebajikan (*virtue*) taat akan etika, moralitas, dan keyakinan agama yang relevan, serta keterampilan (*competent*) keberhasilan individu dalam mengerjakan sesuatu. Coopersmith (dalam Muawanah 2014) harga diri atau penghargaan seseorang terhadap diri sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut: a) Penerimaan atau penghargaan terhadap diri sendiri (*Self Derogation*). Mereka yang percaya bahwa mereka berharga akan melakukannya melihat dirinya dengan cara yang lebih baik atau positif, sementara orang yang merasa tidak berharga akan melihat dirinya dengan cara yang lebih negatif. b) Keluarga-orang tua (*Family-Parents*) Pengaruh terbesar terhadap pembentukan rasa hormat diri sendiri adalah keluarga atau orang tua. Sebab, contoh paling awal dari proses peniruan adalah orang tua dan keluarga. Dalam jangka waktu yang relatif singkat, anak-anak akan menilai dirinya sendiri seperti halnya orang tuanya. c) Asertivitas-kecemasan, jika seseorang diterima dan dihargai, dia cenderung terbuka untuk menerima keyakinannya, nilai-nilainya, sikapnya, dan aspek moralnya serta lingkungan tempat dia hidup. Sebaliknya, jika dirinya ditolak oleh lingkungannya, dia cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Cutrona & Russell (1987) dukungan sosial adalah sebuah interaksi antara individu yang 6 didasarkan pada perasaan bahwa seseorang dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Tujuan dari dukungan sosial adalah untuk membantu mereka yang menghadapi stres atau tantangan dalam hidupnya. Sumber daya Sosial yang dirasakan individu termasuk informasi yang diberikan oleh kelompok pendukung formal dan hubungan bantuan informal adalah contoh dari dukungan sosial. Individu merasa dirawat, dihargai, dan dicintai, sehingga merasa memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kewajiban bersama (Gottlieb & Bergen, 2010). Cutrona & Russell (1987) menyatakan ada enam dimensi: 1) *Attachment*, jenis dukungan sosial seperti ini memberikan kesempatan untuk membangun ikatan emosional yang kuat, yang memberikan perasaan aman. Mereka yang mendapat dukungan ini akan merasakan ketenangan, kepuasan, dan keamanan. 2) *Integrasi Sosial*: Dukungan sosial semacam ini dapat membantu seseorang merasa dihargai dan diakui oleh suatu kelompok yang dapat berbagi perasaan, memberikan perhatian, dan mengurangi kecemasan. 3) *Reassurance of worth*, dukungan seperti ini juga dapat memungkinkan seseorang mendapatkan pengakuan atas keahliannya dan menerima persepsi dari orang lain. Keluarga atau lingkungan terdekat dapat menjadi bentuk dukungan sosial tersebut. 4) *Reliable alliance*,



yang dapat diandalkan dan dukungan sosial, cara ini seseorang memiliki teman dan diri sendiri yang selalu bersedia membantu ketika terjadi kesalahan. 5) *Guidance*: Jenis bantuan sosial ini mencakup ikatan profesional atau interpersonal yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, rekomendasi, atau nasihat untuk mengatasi permasalahannya., 6) *Opportunity for nurturance*, dukungan seperti ini ketika seseorang memiliki kesempatan untuk memperhatikan dan mendukung orang lain, mereka dapat memberikan perhatian, bantuan, dan dukungan kepada mereka. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers (dalam Maslihah, 2011) yaitu : 1) Empati, adalah kemampuan individu yang ikut merasakan perasaan orang lain, 2) Norma, dapat diterima bagi seseorang untuk menerima hal ini ketika mereka tumbuh sebagai pribadi melalui pengalaman sosial, yang membimbing mereka untuk memenuhi kewajiban sosialnya, menimbulkan kepedulian, dan membantu orang lain. dan 3) Pertukaran sosial, yaitu kontak antar manusia yang diatur oleh sosial ekonomi dan berbentuk imbalan melalui timbal balik. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Savitri dkk. (2022), dan Ghaisani (2024), harga diri dan resiliensi berkorelasi berkorelasi positif pada perempuan korban hubungan beracun. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami hubungan beracun akan lebih tangguh jika memiliki rasa harga diri yang tinggi. Sebaliknya, perempuan yang mengalami hubungan toxic akan menjadi kurang tangguh jika memiliki harga diri yang buruk. Menurut penelitian sebelumnya oleh Jannah dan Rohmatub (2018), dan Machisa et al (2018), dukungan sosial dan resiliensi berkorelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun komunitas yang diterima seseorang, maka semakin tinggi tingkat resiliensi untuk mengurangi dampak negatif psikologis yang dialami seseorang, begitu sebaliknya.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, beberapa penelitian masih meneliti variabel harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi korban toxic relationship secara terpisah, dan belum ada yang meneliti hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi korban hubungan toxic relationship secara bersamaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tambahan tentang hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi korban toxic relationship. Dengan mengambil sampel dari mahasiswa/I beberapa fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai tempat penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi orang-orang yang pernah berada dalam toxic relationship. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan 'X1 (harga diri), X2 (dukungan sosial), dengan Y (resiliensi) pada korban toxic relationship. Berdasarkan uraian tersebut hipotesis yang diajukan dari penelitian ini adalah : Hipotesis mayor : ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan



resiliensi korban *toxic relationship*. Hipotesis minor : a. Ada hubungan positif antara harga diri dengan resiliensi korban *toxic relationship*; b. ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi korban *toxic relationship*. Manfaat penelitian ini diharapkan bisa membawa manfaat dengan menjadi acuan referensi agar meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya harga diri dan dukungan sosial sebagai faktor pelindung (*protective factors*) dalam menghadapi tekanan emosional akibat hubungan yang tidak sehat.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data melalui berbagai teknik, seperti survei dan analisis statistik. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang disebarakan kepada responden melalui Google Form. Setiap responden diminta untuk memilih jawaban yang paling menggambarkan pandangan atau perasaan mereka terhadap sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, yaitu harga diri, dukungan sosial, dan resiliensi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif di beberapa fakultas dalam Universitas Muhammadiyah Surakarta dan pernah menjadi korban dari hubungan toxic dalam pacaran. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, sebuah teknik non-probabilitas dimana sampel dipilih berdasarkan karakteristik/kriteria tertentu dapat diterapkan pada tujuan penelitian. Dalam penelitian ini kriterianya adalah:

- 1) Mahasiswa/i aktif UMS
- 2) Berusia ± 18-25 tahun
- 3) Pernah berada dalam *toxic relationship* (berpacaran)
- 4) Bersedia Menjadi Responden

Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan skala yang terdiri dari serangkaian pernyataan dengan skala Likert. Pilihan jawaban pada skala likert mencakup sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

**Tabel 1.** Skala Likert

<i>Favorabel</i>	Skor	<i>Unfavorabel</i>	Skor
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3



Setuju	3	Setuju	2
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala Resiliensi yang pernah digunakan oleh (Meky Dwi, 2021) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai aspek Resiliensi dari teori Reivich dan Shatte (2002) yaitu; *emotional regulation, impulse control, optimisme, causal analysis, emphaty, self-efficacy, dan reaching out*. Skala Harga Diri yang dibuat oleh (Rokhmantika dan Muslikah, 2024) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai aspek Harga diri dari teori Coppersmith (1967) yaitu; *significance* (keberanian), *Virtue* (kebaikan), *power* (kekuatan) dan *competence* (kompetensi)., dan skala Dukungan Sosial yang pernah digunakan oleh (Cessa Putri, 2024) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai aspek Dukungan sosial dari teori Cutrona & Russell (1987) yaitu; *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance*.

Validitas Reliabilitas Validitas isi ini diuji dengan menguji isi instrumen menggunakan analisis yang logis dan masuk akal. Pengujian konten menggunakan penilaian ahli (expert judgment) yaitu 1 dosen psikologi, 2 psikolog, 2 mahasiswa S2 psikologi (Azwar, 2012). Setelah expert judgment dilakukan analisis hasil expert judgment memanfaatkan koefisien validitas isi Aiken's V. Validitas isi diperoleh dari penilaian expert judgment dengan hasil penelitian memiliki Tingkat validitas yang tinggi, dibuktikan dengan indeks minimum validitas isi (CVI) sebesar 0,80 atau lebih untuk menilai apakah intrumen relevan dan juga representatif terhadap konstruk yang dimaksud. Pada skala harga diri diperoleh 2 aitem gugur dari total 30 aitem. Pada skala dukungan sosial diperoleh 25 aitem valid dari total 25 aitem. Dan pada skala resiliensi diperoleh 1 aitem gugur dari total 30 aitem.

Uji yang disebut reliabilitas digunakan untuk menilai validitas alat untuk mengukur variabel penelitian akan digunakan. Periksa ketergantungan perangkat pengukuran menggunakan Cronbach alpha. Koefisien reliabilitas adalah ukuran ketergantungan; nilainya berkisar antara 0 - 1,00; semakin dekat angkanya dengan 1,00, semakin dapat diandalkan. Namun koefisien yang mendekati 0 menunjukkan bahwa derajat ketergantungannya lebih rendah. (Azwar, 2012). Berdasarkan perhitungan, hasil Cronbach's Alpha variabel harga diri 0,972, menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi (karena > 0,6). Berdasarkan hasil perhitungan, hasil Cronbach's Alpha variabel dukungan sosial 0,969, menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi (karena > 0,6). Berdasarkan perhitungan, hasil Cronbach's Alpha variabel resiliensi 0,988, menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi (karena > 0,6)



Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik analisis regresi linear berganda untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara harga diri dan dukungan social dengan resiliensi pada mahasiswa korban *toxic relationship*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26.0 for Windows. Uji Asumsi Klasik Sebelum melakukan analisis regresi, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model.

**Tabel 2.** Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Keterangan
Normalitas	Sig. = 0,200 → Data terdistribusi normal
Linearitas	Sig. Harga Diri = 0,000; Dukungan Sosial = 0,000 → Hubungan linear
Multikolinearitas	Tolerance = 0,980; VIF = 1,021 → Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas	Sig. Harga Diri = 0,383; Dukungan Sosial = 0,390 → Tidak terjadi gejala heterokedastisitas

Uji hipotesis simultan menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi ( $F = 541,904$ ;  $R = 0,864$ ;  $p = 0,000$ ;  $p < 0,01$ ). Secara parsial, harga diri memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi ( $t = 23,048$ ;  $r = 0,870$ ;  $p = 0,000$ ), demikian pula dengan dukungan sosial ( $t = 19,975$ ;  $r = 0,837$ ;  $p = 0,000$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen berkontribusi secara signifikan dalam menjelaskan variasi resiliensi pada korban toxic relationship. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,864 menunjukkan bahwa 86,4% variabilitas resiliensi dapat dijelaskan oleh kombinasi harga diri dan dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 13,6% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model. Analisis sumbangan efektif menunjukkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 48,5% dan dukungan sosial sebesar 37,8% terhadap resiliensi. Bagian metode menjelaskan secara rinci tentang cara penelitian dilakukan, mencakup pendekatan penelitian, desain eksperimen atau observasi, tempat dan waktu penelitian, populasi atau sampel penelitian, teknik pengumpulan data, serta alat dan bahan yang digunakan. Penulis wajib menuliskan metode analisis data yang digunakan secara jelas, baik secara statistik maupun secara deskriptif. Detail metode harus cukup informatif sehingga



pembaca dapat menilai validitas serta reliabilitas hasil penelitian, dan memungkinkan penelitian ini untuk direplikasi oleh peneliti lain di kemudian hari. Jelaskan pula alasan pemilihan metode tersebut untuk mencapai tujuan penelitian secara efektif.

## HASIL

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami hubungan toxic dalam berpacaran. Jumlah keseluruhan respon adalah 174 orang. 10 Identitas responden dikelompokkan menjadi 64 mahasiswa laki-laki (36,8%) dan 110 mahasiswa Perempuan (63,2%). Responden berasal dari banyak prodi di UMS seperti dari prodi psikologi sebanyak 47 orang (27%), FKIP sebanyak 28 orang (16,1%), Teknik sebanyak orang 18 (10,3%), ekonomi dan bisnis sebanyak 18 orang (10,3%), hukum sebanyak 14 orang (8%), geografi sebanyak 12 orang (6,9%), farmasi sebanyak 12 orang (6,9%), ilmu kesehatan sebanyak 11 orang (6,3%), kedokteran sebanyak 3 orang (3,7%), FKI sebanyak 3 orang (3,7%), kedokteran gigi sebanyak 2 orang (1,15%), Kesehatan Masyarakat sebanyak 4 orang (0,6%), agama islam sebanyak 2 orang (1,15%). Jika dilihat dari angkatan kuliah maka dapat dikelompokkan menjadi 12 orang dari angkatan < 2020 (6,9%), 8 orang angkatan 2020 (4,6%), 47 orang angkatan 2021 (27%), 37 orang angkatan 2022 (21,3%), 48 orang Angkatan 2023 (27,6%) dan 22 orang Angkatan 2024 (12,6%). Jika dilihat dari lama berpacaran bisa dikelompokkan menjadi 51 orang lama berpacaran 1-2 tahun (29,3%), 50 orang lama berpacaran 6 bulan – 1 tahun (28,7%), 45 orang lama berpacaran > 2 tahun (25,9%) dan 28 orang lama berpacaran < 6 bulan (16,1%). Semua uji asumsi klasik untuk variabel Resiliensi, Harga diri, dan Dukungan sosial telah memenuhi persyaratan yang diperlukan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan output SPSS 26, uji normalitas dengan One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikan sebesar  $p = 0,200$  yang berarti  $p > 0,05$ , sehingga data terdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat, dengan kriteria linear jika nilai signifikan pada deviation from linearity di tabel ANOVA  $> 0,05$ . Pada penelitian ini, uji linearitas Harga diri dan Resiliensi menunjukkan hasil nilai signifikan linear  $0,000 < 0,05$ , lalu hasil deviation from linearity adalah  $0,740 (>0,05)$  yang menunjukkan tidak ada penyimpangan yang signifikan. Begitu pula, antara Dukungan Sosial dan resiliensi menunjukkan hasil nilai signifikan linear  $0,000 < 0,05$ , lalu hasil deviation from linearity adalah  $0,490 (>0,05)$  yang menunjukkan tidak ada penyimpangan yang signifikan dari linearitas.



Selanjutnya, uji heterokedastisitas gletser digunakan untuk mendeteksi ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Hasilnya variabel Harga diri memiliki nilai signifikansi 0,383 ( $p > 0,05$ ), dan variabel Dukungan sosial sebesar 0,390 ( $p > 0,05$ ), keduanya mengindikasikan tidak terdapat tanda-tanda heteroskedastisitas. Uji multikolinear, bertujuan memeriksa hubungan antar variabel bebas dalam mode regresi. Nilai VIF yang diperoleh sebesar 1,021 ( $< 10$ ) dan nilai Tolerance 0,980 ( $> 0,10$ ). Sehingga diimpulkan tidak terjadi multikolinear.

Uji hipotesis mayor dilakukan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih, menghasilkan nilai F sebesar 541,904; nilai  $R=0,864$  dan hasil sig sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa UMS yang mengalami hubungan yang toxic. Uji hipotesis minor, melalui uji t parsial diketahui nilai signifikan untuk hubungan harga diri dengan resiliensi adalah p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan t hitung 23.048  $> t$  tabel 1.974, dengan nilai r sebesar 0,870. Sehingga dapat disimpulkan harga diri memiliki hubungan positif sangat signifikan dengan resiliensi. Oleh karena itu, hipotesis minor pertama diterima. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Ghaisani (2024), yang menemukan hubungan positif dan substansial antara harga diri dan resiliensi, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, semakin besar pula resiliensinya. Maka diartikan bahwasannya korban toxic relationship yang memiliki harga diri yang baik akan memiliki resiliensi diri yang baik pula. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat melemahkan resiliensi, sehingga individu rentan mengalami kecemasan, putus asa, serta sulit membangun kembali kepercayaan terhadap diri maupun orang lain. Harga diri memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan resiliensi. Individu dengan harga diri yang tinggi dapat mengevaluasi kembali kejadian negatif dengan cara yang lebih adaptif, mengakui bahwa mereka layak mendapatkan perlakuan yang baik, dan tidak secara otomatis menyalahkan atau meremehkan diri mereka sendiri.

Hasil uji t parsial yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi adalah sebesar 0,000;  $p < 0,01$  dan t hitung 19.975  $> t$  tabel 1.974, dengan nilai r sebesar 0,837. Sehingga dapat disimpulkan dukungan sosial memiliki hubungan positif sangat signifikan dengan resiliensi. Oleh karena itu hipotesis minor kedua diterima. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Machisa et al (2018) yang mengatakan bahwasannya terdapat hubungan yang baik dan kuat antara dukungan sosial dan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat dukungan sosial. Maka diartikan bahwasannya korban toxic relationship yang memiliki dukungan sosial yang baik dan positif dari lingkungan sekitar, keluarga maupun teman akan meningkatkan resiliensinya yang baik pula. Sebaliknya, dukungan sosial yang rendah dapat melemahkan



resiliensi, sehingga individu lebih rentan terhadap stres, trauma, dan gangguan psikologis. Dukungan sosial memiliki korelasi substansial dengan resiliensi. Individu dengan dukungan sosial yang besar dapat mengembangkan rasa percaya diri, merasa tidak sendirian, dan mengelola emosi yang disebabkan oleh pengalaman negatif sebelumnya.

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui mengenai seberapa besar kontribusi dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis yang tercantum dalam tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel harga diri berkontribusi efektif sebesar 48,5%, diikuti oleh dukungan sosial sebesar 37,8%. Total kontribusi efektif sebesar 86,4%, yang berarti bahwa gabungan harga diri dan dukungan sosial menghasilkan kontribusi efektif sebesar 86,4% dan 13,6%, lainnya diberikan oleh faktor lain selain dari variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Peneliti juga melakukan kategorisasi variabel untuk menempatkan responden pada beberapa tingkatan berdasarkan pada skor yang telah dimilikinya.

**Tabel 3.** Perhitungan Data

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	MH	ME
Sangat Rendah	$X < 51$	11	6,3		
Rendah	$51 < X \leq 64$	45	25,9		
Sedang	$64 < X \leq 77$	62	35,6	70	70,7
Tinggi	$77 < X \leq 90$	46	26,4		
Sangat Tinggi	$90 < X$	10	5,7		
Total		174	100		

Berdasarkan hasil perhitungan subjek dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan pada perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan terhadap variabel harga diri dengan skor minimum 28 dan juga skor maksimum 112 dapat diperoleh mean hipotetik sebesar 70, mean empiric 70,7 dan juga standar deviasi 13. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar kategori tingkat harga diri yang sangat rendah sebanyak 11 orang (6,3%), kategori rendah sebanyak 45 orang (25,9%), kategori sedang sebanyak 62 orang (35,6%), kategori tinggi sebanyak 46 orang (26,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 10 orang (5,7%). Variable harga diri mempunyai hasil berada dalam kategori sedang. Artinya mahasiswa yang menjadi korban *toxic relationship* masih memiliki persepsi positif



terhadap dirinya sendiri, meskipun belum mencapai harga diri yang optimal atau tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami hubungan yang merugikan secara emosional, sebagian besar mahasiswa masih memiliki penilaian yang cukup baik terhadap diri sendiri, namun tetap membutuhkan dukungan agar harga dirinya dapat meningkat.

**Tabel 4.** Perhitungan Kategorisasi

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	MH	ME
Sangat Rendah	$X < 44$	11	6,3		
Rendah	$44 < X \leq 56$	46	26,4		
Sedang	$56 < X \leq 68$	63	36,2	61,6	62,5
Tinggi	$68 < X \leq 79$	46	26,4		
Sangat Tinggi	$79 < X$	8	4,6		
Total		174	100		

Berdasarkan pada perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan terhadap variabel dukungan sosial dengan skor minimum 25 dan juga skor maksimum 100 dapat diperoleh mean hipotetik sebesar 61,6 mean empiric 62,5 dan juga standar deviasi 11,9. Berdasarkan tabel di atas, mayoritas kategori dukungan sosial sangat rendah yaitu sebanyak 11 orang (6,3%), kategori rendah sebanyak 46 orang (26,4%), kategori sedang sebanyak 63 orang (36,2%), kategori tinggi sebanyak 46 orang (26,4%), dan kategori tinggi sebanyak 8 orang (4,6%). Variable dukungan sosial mempunyai hasil berada dalam kategori sedang . Artinya mahasiswa yang menjadi korban *toxic relationship* masih menerima dukungan dari lingkungan sosial mereka, baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat lainnya, meskipun belum pada tingkat yang optimal. Dukungan sosial yang berada pada kategori sedang ini dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi dampak negatif dari hubungan yang merugikan, namun tetap diperlukan penguatan dari lingkungan sosial untuk meningkatkan kualitas dukungan yang diterima mahasiswa.

**Tabel 4.** Perhitungan Kategorisasi

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	MH	ME



Sangat Rendah	$X < 56$	4	2,3		
Rendah	$56 < X \leq 72$	51	29,3		
Sedang	$72 < X \leq 88$	84	48,3	72,5	79,9
Tinggi	$88 < X \leq 104$	24	13,8		
Sangat Tinggi	$104 < X$	11	6,3		
Total		174	100		

Berdasarkan pada perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan terhadap variabel resiliensi dengan skor minimum 29 dan juga skor maksimum 116 dapat diperoleh mean hipotetik sebesar 72,5 mean empiric 79,9 dan juga standar deviasi 15,9. Grafik di atas menunjukkan bahwa mayoritas kategori tingkat resiliensi sangat rendah sebanyak 4 orang (2,3%), kategori rendah sebanyak 51 orang (29,3%), kategori sedang sebanyak 84 orang (48,3%), kategori tinggi sebanyak 24 orang (13,8%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang (6,3%). Variable resiliensi mempunyai hasil berada dalam kategori sedang. Artinya mahasiswa yang menjadi korban *toxic relationship* masih memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi tekanan emosional meski belum mencapai tingkat resiliensi yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun berada dalam hubungan yang toxic, individu mampu pulih dari pengalaman negatif dan traumatis.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel harga diri memberikan kontribusi lebih besar terhadap resiliensi dibandingkan dengan variabel dukungan sosial. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 37,8% terhadap resiliensi mahasiswa korban hubungan toxic, sedangkan harga diri memberikan kontribusi sebesar 48,5%. Alasan mengapa harga diri berperan besar dibanding dukungan sosial yaitu karena harga diri merupakan faktor internal yang bersifat lebih stabil dan mendasar dalam membentuk resiliensi psikologis seseorang. Menurut Coopersmith (1967), harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang ditentukan oleh sejauh mana individu meyakini bahwa dirinya kompeten, berharga, dan mampu untuk menghadapi tantangan hidup. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, sehingga lebih siap secara emosional untuk bangkit dari pengalaman traumatis atau tekanan psikologis seperti dalam hubungan yang tidak sehat. Coopersmith juga menjelaskan bahwa harga diri memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu memandang pengalaman hidupnya, dan bagaimana ia merespons kesulitan. Oleh karena itu, harga diri menjadi pondasi utama dalam pembentukan resiliensi, karena



seseorang yang memiliki penghargaan terhadap dirinya akan lebih mungkin memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapi dan mengatasi berbagai tekanan. Sementara itu, dukungan sosial meskipun penting, bersifat eksternal dan tidak selalu stabil karena bergantung pada ketersediaan orang lain di sekitar individu. Dengan demikian, harga diri berperan lebih besar karena merupakan kekuatan internal yang memberikan dasar psikologis yang kokoh dalam menghadapi tekanan emosional secara mandiri. Bagian pembahasan merupakan interpretasi mendalam terhadap hasil penelitian, bukan sekadar pengulangan hasil yang telah disajikan. Penulis harus mengulas implikasi hasil penelitian secara komprehensif dengan menghubungkannya terhadap teori, konsep, atau hasil penelitian terdahulu. Bagian ini juga berisi argumentasi ilmiah penulis mengenai alasan diperolehnya hasil tersebut, termasuk keterbatasan yang ditemukan selama penelitian berlangsung. Penulis diharapkan mampu menunjukkan kontribusi signifikan dari hasil penelitian yang dilakukan, dan membandingkannya secara kritis dengan hasil penelitian sebelumnya untuk memberikan gambaran lebih luas mengenai posisi penelitian ini dalam konteks pengetahuan ilmiah yang relevan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan sangat signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi. Ada hubungan positif sangat signifikan antara harga diri dan resiliensi; semakin kuat harga diri, semakin besar pula resiliensi mahasiswa yang telah mengalami hubungan *toxic*. Ada hubungan positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi; semakin banyak dukungan sosial yang diberikan, semakin tangguh mahasiswa yang menjadi korban hubungan *toxic*. Peserta dalam penelitian ini memiliki harga diri, dukungan sosial, dan resiliensi yang sedang. Harga diri memiliki efek sebesar 48,5% pada resiliensi mahasiswa, tetapi dukungan sosial memiliki efek sebesar 37,8% pada resiliensi mahasiswa yang telah mengalami hubungan *toxic*. Secara bersamaan, harga diri dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 86,4% pada resiliensi mahasiswa yang menjadi korban hubungan *toxic*, sedangkan sisanya sebesar 13,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran bagi korban *toxic relationship* dalam hubungan pacaran, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu mereka untuk bisa bangkit dari pengalaman-pengalaman negatif di masa lalu, dengan meningkatkan lagi harga diri dan dukungan sosialnya. Cara untuk meningkatkan harga diri dengan mengenali potensi dalam diri, menghindari pikiran negatif tentang diri sendiri, dan melakukan kegiatan yang membuat kita merasa berharga, seperti mengikuti kegiatan kampus, organisasi, atau melakukan hobi yang disukai. Kemudian cara untuk meningkatkan dukungan sosial dengan berani bercerita dengan orang-orang yang dapat dipercaya, seperti teman dan keluarga, dan tidak



menutup diri dari lingkungan sosial. Dengan demikian korban toxic relationship akan merasa lebih percaya diri, merasa diperhatikan, dan mampu untuk bangkit dari hal-hal buruk yang menyimpannya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian yakni kepada Dekan Fakultas Psikologi Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog, Pembimbing Skripsi Ibu Rini Lestari, S.Psi., M.Si, yang telah membimbing penulis dalam penelitian ini, dan seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing The Reliability, and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142.
- Ananda, E., Savitri, L., Kusnadi, S. K., Elisnawati, E., Anggoro, H., Saputra, A., & Lusiani, N. (2022). Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Perempuan Korban Toxic Relationship. In *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)* (Vol. 1, Issue 1).
- Azka, W., Safitri, D., & Saipiatuddin. (2024). Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 175–187. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.109>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, R., & Suhadi, M. F. (2021). Toxic Relationship In Anna Todd's Wattpad Story After. *Journal of Language*, 3(2), 166–176.
- Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal Of Educational Science & Pshychology*, 7(1), 93-99.
- Chrystiyanto, M. D. (2021). *Pengaruh Self Esteem Terhadap Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja Penuh Waktu di Kota Semarang*. Skripsi Psikologi, Universitas Semarang.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1983). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37–67). JAI Press.
- Fajrina, D. D. (2017). Resiliensi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 55–62. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.08>
- Frederik, K. A. I., & Dewi, F. I. R. (2024). Resiliensi korban kekerasan psikologis dalam hubungan berpacaran: Peranan dukungan sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 89–99. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27386>



- Ghaisani, F. N., & Indrijati, H. (2024). *Hubungan harga diri dan resiliensi pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran*. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133693>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Glass, L. (2015). *Toxic People : 10 Ways Of Dealing With People Who make Your Life Miserable*. Smashwords Edition.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Grotberg, E. H. (1999). Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130000796296927104>
- Hertjung, W. S., Yuwono, S., Partini, Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja di masa pandemi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(2), 60–71.
- Janah, S. N., & Rohmatun. (2018). Relationship between social support and resilience among tidal wave survivors in tambak lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1–12.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Restu Aji, E. S. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103–115.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *SAMMAJIVA: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118–129. <https://doi.org/10.47861/sammajiva.v2i1.790>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018, Maret). Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran. <https://kemenpppa.go.id/page/view/MTY2OQ==>
- Khairunnisa, N., & Nur Iman, A. (2024). Pola komunikasi dalam membentuk hubungan sehat dalam relasi berpacaran remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat, dan Keamanan*, 6(1), 60–67. <https://doi.org/10.31599/1jh3xx57>
- Komnas Perempuan. (2020, Maret 6). Catatan Akhir Tahun 2019 [Lembar fakta dan poin kunci]. Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/lembar-fakta-dan-poin-kunci-catatan-tahunan-komnas-perempuan-tahun-2019>
- Komnas Perempuan. (2021, Maret 5). Catatan Tahunan 2020: Kekerasan terhadap perempuan meningkat [Lembar fakta dan poin kunci]. Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Komnas Perempuan. (2024, Maret 7). Siaran pers peluncuran Catatan Tahunan (CATAHU) kasus kekerasan terhadap perempuan tahun 2023: Momentum perubahan,



- peluang penguatan sistem penyikapan di tengah peningkatan kompleksitas kekerasan terhadap perempuan. <https://komnasperempuan.go.id>
- Machisa, M. T., Christofides, N., & Jewkes, R. (2018). Social support factors associated with psychological resilience among women survivors of intimate partner violence in Gauteng, South Africa. *Global Health Action*, 11(1), 1491114. <https://doi.org/10.1080/16549716.2018.1491114>
- Maslihah, S. (2011). Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School. *Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, Agustus 8). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem: Research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd ed.)*. Springer Publishing Company.
- Mu'awanah, E. (2014). *Self esteem: Kiat meningkatkan harga diri*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung bekerja sama dengan Aura Pustaka.
- Mufliha, C. P. (2024). *Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi remaja yang mengalami toxic relationship*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- 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. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v18i1.9377>
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013, Januari). Mental health disorders. *Child Trends*. <https://www.childtrends.org/publications/mental-health-disorders>.
- Nihaya, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2022). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Novita, R. V. T., Christianty, V. A., Simbolon, A. R., & Yusandra, E. (2023). Hubungan karakteristik dan upaya resiliensi dengan toxic relationship yang terjadi saat berpacaran pada masa remaja. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 6(1), 83–90. <https://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/IPKM/article/view/1623>
- Pantjo'u, C. P., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Self-esteem and Resilience Among Students Affected by Toxic Relationships. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), doi:10.31316/gcouns.v8i3.6007
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders: A narrative



- review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 628252. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Pongantung, H., Wowor, M. D., Sumakul, V. D. O., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., Pondaag, L., & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa (Vol. 3, Issue 2).
- Putra, D. A., & Tas, P. H. P. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Solusi: Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1), 54–62. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/article/view/5304>
- Qi, L., Zhang, H., Nie, R., & Du, Y. (2024). Resilience Promotes Self-Esteem in Children and Adolescents with Hearing Impairment; The Mediating Role of Positive Coping Strategy. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1341215. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1341215>
- Reivich, K. and Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Yale University Press.
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan instrumen self-esteem Coopersmith (citra diri). *Jurnal Literasi Indonesia (JLI)*, 1(1), 1–8. <https://jli.staiku.ac.id/index.php/st/index>
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Graha Ilmu.
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 2715–6206. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184–191.
- Wahyu, D. (2024, Mei 7). Spek-HAM: Ada 75 kasus kekerasan di Soloraya, 69 persen KDRT. Solopos. <https://solopos.espos.id/spek-ham-ada-75-kasus-kekerasan-di-solopos-69-persen-kdrt-190725813057/biodiv/d210947>.

