

Dinamika Harga Diri pada *Emerging Adulthood* dalam Menjalani Hubungan Tanpa Status

Erra Virnanda Aishwarayanti^{1✉}, Rahma Ayuningtyas Fachrunisa²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

✉ Email korespondensi: f100210198@student.ums.ac.id

Abstrak. Penelitian ini membahas mengenai dinamika harga diri pada individu yang menjalani hubungan tanpa status (HTS), yaitu relasi romantis tanpa kejelasan peran dan komitmen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap bagaimana individu mempertahankan, merespons, dan menafsirkan harga dirinya dalam konteks hubungan yang ambigu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling, Partisipan berjumlah enam orang dewasa muda, terdiri dari tiga perempuan dan tiga laki-laki yang sedang atau pernah menjalin HTS. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, dan dianalisis menggunakan teknik *pattern matching Explanation Building*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri individu dalam HTS dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Individu yang mampu mempertahankan kekuatan diri, seperti keberanian menyampaikan perasaan, menetapkan batasan, dan mengambil kendali atas diri sendiri, cenderung tetap merasa berharga meskipun berada dalam hubungan yang tidak jelas arah dan komitmennya. Perasaan diakui oleh pasangan (*significance*) juga berperan penting dalam menjaga keberartian diri, namun individu yang mampu menemukan nilai dirinya secara mandiri tanpa mengandalkan validasi eksternal lebih mampu menjaga harga diri secara utuh. Selain itu, kemampuan dalam memberikan kontribusi positif dalam hubungan (*virtue*) serta keterampilan dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik relasional (*competence*) turut memperkuat perasaan berharga. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam aspek-aspek tersebut dapat menyebabkan individu merasa kehilangan nilai diri, yang berdampak pada penurunan harga diri selama menjalani HTS.



Kata kunci: harga diri, hubungan tanpa status, kekuatan, keberartian, kebajikan, kemampuan

PENDAHULUAN

Hubungan tanpa status atau yang lazim dikenal sebagai "situationship," telah muncul sebagai fenomena yang semakin meluas di kalangan masyarakat. Hubungan Tanpa Status (HTS) adalah sebuah bentuk hubungan romantis yang tidak terikat pada definisi atau label tertentu [1]. Meskipun demikian, hubungan ini sering kali menunjukkan berbagai karakteristik khas dari hubungan yang berkomitmen, misalnya kedekatan fisik, keterbukaan emosional, dan nuansa eksklusivitas. Hubungan seperti ini biasanya penuh ketidakjelasan, karena kedua orang di dalamnya sama-sama tidak tahu pasti apa posisi mereka satu sama lain [2].

Hubungan tanpa status memiliki beberapa karakteristik yang terbilang cukup unik dimana dalam hubungan seperti ini, biasanya tidak pernah ada pembicaraan terbuka untuk mendefinisikan status, sehingga semua berjalan menggantung. Pertemuan pun sering terjadi secara spontan tanpa rencana jangka panjang, dan masing-masing pihak jarang melibatkan pasangannya ke dalam lingkaran teman atau keluarga. Hubungan ini juga sering diwarnai perasaan tidak sejalan soal tujuan, serta munculnya kecemasan karena terus-menerus bertanya-tanya tentang posisi diri sendiri. Meski ada kedekatan fisik dan aktivitas yang mirip dengan pasangan resmi, kedalaman emosional sering kali minim, dan pembicaraan mengenai label "pacar" atau "kekasih" justru dihindari. Akibatnya, hubungan ini hanya mampu memenuhi sebagian kebutuhan emosional atau fisik, sementara keinginan untuk mendapatkan komitmen yang lebih jelas jarang terwujud, membuat salah satu atau kedua pihak terus berharap tanpa kepastian [3].

Fenomena ini muncul seiring dengan perubahan nilai dan gaya hidup generasi muda yang semakin adaptif dalam membangun hubungan. Salah satu kelompok usia yang paling banyak terlibat dalam hubungan tanpa status (HTS) adalah mereka yang berada di fase *emerging adulthood*, yaitu individu berusia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* merupakan fase kehidupan setelah masa remaja, namun sebelum benar-benar memasuki usia dewasa penuh. Fase ini ditandai dengan pencarian identitas, hubungan dengan orang lain, dan kemandirian, di mana individu masih dalam tahap eksplorasi dan belum sepenuhnya mapan secara sosial maupun ekonomi [4].

Dalam konteks lokal, mahasiswa menjadi contoh nyata dari *emerging adulthood*. Lingkungan kampus memberikan kesempatan bagi individu untuk bertemu dengan berbagai orang, membangun hubungan tanpa tekanan sosial untuk menikah, serta menikmati kebebasan dalam memilih jenis hubungan. Pada fase ini, hubungan tanpa status menjadi pilihan yang banyak dipilih karena dianggap tidak mengikat dan



memberikan ruang untuk kebebasan pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di salah satu kampus di Uganda, bahwasannya lingkungan kampus dipandang sebagai masa eksplorasi khas *emerging adulthood*, ditandai dengan kebebasan menjalin hubungan, akses terhadap alkohol, dan penundaan peran dewasa tradisional seperti menikah atau membangun keluarga. Oleh karena itu, mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* menjadi kelompok yang rentan terlibat dalam HTS, baik secara sadar maupun tanpa perencanaan [5].

Pandangan terhadap hubungan tanpa status (HTS) sangat beragam. Individu yang berada dalam fase *emerging adulthood* memiliki dua perspektif yang berbeda mengenai HTS, yaitu pandangan positif dan negatif. Mereka yang memiliki pandangan positif cenderung memilih untuk menjalani HTS karena merasakan kasih sayang tanpa adanya tekanan dari pasangan. Pandangan ini mencerminkan bahwa hubungan yang serius tidak lagi dianggap sebagai tujuan utama dalam hubungan romantis, bahkan sering kali mengesampingkan norma-norma agama dan nilai-nilai sosial. Di sisi lain, mereka yang melihat HTS secara negatif cenderung menghindarinya, karena menganggap bahwa hubungan semacam ini lebih banyak membawa kerugian seperti munculnya kecemasan dan ketidakpastian[6].

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa partisipan menjelaskan bahwa mereka menjalani HTS karena merasa lebih bebas dan tidak terbebani tuntutan untuk berkomitmen. Ada juga yang mengatakan bahwa hubungan ini menjadi sumber kenyamanan dan kebahagiaan, atau tempat individu untuk memperbaiki dirinya dengan menjadikan hubungan tanpa status sebagai pembelajaran hidup. Sementara itu, sebagian lainnya mengungkapkan bahwa HTS justru menimbulkan kebingungan dan kelelahan emosional karena tidak tahu arah hubungan tersebut. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa setiap orang memaknai HTS secara berbeda, diantaranya sebagai bentuk kebebasan, eksplorasi diri dalam keterikatan ambigu, proses pembelajaran, dan pemaknaan ini berpengaruh besar terhadap cara mereka menilai harga dirinya sendiri dalam hubungan tersebut.

Setiap individu mengalami hubungan tanpa status (HTS) dengan cara yang berbeda. Bagi sebagian orang, HTS terasa nyaman dan bebas dari tekanan. Namun, bagi banyak lainnya, HTS justru memunculkan tekanan psikologis karena ketidakpastian dan ambiguitas dalam relasi. Hal ini didukung dengan penelitian yang membahas mengenai hubungan tanpa status bahwa hubungan yang tidak memiliki kejelasan seringkali menimbulkan dampak buruk, seperti rasa bingung, cemas, dan beban emosional, terutama jika dibiarkan menggantung tanpa arah untuk waktu yang lama [7]. Sejalan dengan pernyataan di atas, penelitian lain menemukan bahwa hubungan tanpa status berpotensi perlahan berubah menjadi hubungan yang tidak sehat, karena kedua pihak



bisa mengalami tekanan emosional dan diliputi keraguan, tetapi enggan untuk saling terbuka dan memperjelas keadaan hubungan mereka [8].

Penelitian ini, mendefinisikan hubungan tanpa status (HTS) sebagai interaksi romantis antara dua individu yang tidak memiliki komitmen atau status formal yang jelas, meskipun terdapat keterlibatan emosional dan perilaku layaknya pasangan resmi. Hubungan ini dicirikan oleh ketiadaan kesepakatan eksplisit mengenai arah atau masa depannya, namun tetap menunjukkan kedekatan baik secara fisik maupun emosional. Penelitian ini tidak mencakup hubungan seksual kasual tanpa kedekatan emosional seperti *one-night stand* atau *Friend With Benefits* (FWB), dan juga tidak mencakup mengenai hubungan pacaran formal yang memiliki komitmen dan status yang disepakati bersama. Fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa dalam rentang usia emerging adulthood yang pernah atau sedang menjalani HTS, dengan keterlibatan emosional yang cukup intens. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria tersebut karena kelompok ini dianggap relevan secara perkembangan psikologis dan sosial, serta representatif terhadap fenomena HTS yang sedang diteliti.

Salah satu dampak psikologis yang potensial muncul dari HTS adalah terganggunya harga diri. Ketika hubungan tidak memiliki kejelasan status, individu mungkin merasa tidak cukup berharga, bingung dengan posisinya, atau merasa tidak dihargai oleh pasangannya. Dalam konteks ini, memahami konsep harga diri menjadi sebuah hal yang penting dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana individu menilai diri sendiri ketika berada dalam relasi yang ambigu. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup kebiasaan dalam melihat diri serta sikap menerima atau menolak diri. Harga diri juga mencerminkan seberapa besar kepercayaan individu terhadap kemampuan, arti keberadaan, kesuksesan, dan nilai diri mereka. Dari pengertian tersebut, terdapat empat aspek yang membentuk harga diri seseorang yaitu: (1) *Power* (kekuasaan) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol perilaku diri sendiri maupun orang lain, serta menunjukkan seberapa besar individu dapat mempengaruhi lingkungannya, (2) *Significance* (keberartian) berkaitan dengan rasa kepedulian, perhatian, dan kasih sayang yang diterima dari orang lain, sebagai bentuk penghargaan dan minat yang diberikan kepada individu, sekaligus menunjukkan penerimaan dan popularitas seseorang dalam lingkungannya, (3) *Virtue* (kebajikan) mencakup ketaatan pada moral, etika, dan prinsip-prinsip yang berlaku, seperti agama dan keyakinan, serta ditandai dengan usaha untuk menjauhi perilaku yang dilarang dan melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai tersebut, dan (4) *Competence* (kemampuan) berhubungan dengan keberhasilan individu dalam memenuhi tugas atau pekerjaan, mencerminkan seberapa baik individu mampu menyelesaikan berbagai tantangan sesuai tingkat kesulitan dan usia[9].



Untuk memahami fenomena ini secara lebih konkret, peneliti melakukan survei awal terhadap 50 partisipan pada kelompok usia emerging adulthood, dimana partisipan diberikan pertanyaan terbuka yang berfokus pada durasi hubungan, intensitas komunikasi, inisiatif dalam hubungan, kepuasan diri, pengaruh terhadap harga diri, dan tingkat kecemasan. Dari hasil survei ditemukan bahwa dari 50 responden 21 orang pernah menjalani hubungan tanpa status dengan durasi waktu kurang dari 6 bulan, 12 orang menjalani hubungan tanpa status selama 6 bulan - 1 tahun, 8 orang menjalani selama 1-2 tahun, dan 9 orang menjalani selama lebih dari 2 tahun. Data ini menunjukkan bahwa hubungan tanpa status cenderung menjadi fenomena yang cukup dikenal dan sangat marak dilakukan di masyarakat umum, dengan sebagian besar responden menjalani hubungan tersebut untuk waktu yang relatif singkat, di bawah 6 bulan. Namun, ada juga yang tetap bertahan dalam hubungan tanpa status selama bertahun-tahun.

Selanjutnya pada pertanyaan terbuka mengenai intensitas komunikasi, 41 orang mengatakan bahwa mereka setiap hari berkomunikasi dengan pasangannya, 5 orang menjawab beberapa kali seminggu, dan 4 orang menjawab bahwa mereka jarang berkomunikasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam hubungan tanpa status, komunikasi yang intens tetap bisa terjadi walaupun hubungan ini tidak memiliki nama atau status yang resmi, banyak pasangan yang tetap menjaga kedekatan melalui komunikasi rutin. Dari komunikasi yang intens dan hampir setiap hari dilakukan ini bisa menjadi tanda adanya keterikatan emosional yang cukup kuat antar pasangan walaupun tanpa status yang jelas. Di sisi lain bagi yang jarang berkomunikasi, hubungan tanpa status mungkin lebih bersifat longgar atau lebih sedikit dalam melibatkan emosi mereka dalam hubungan tersebut.

Pada respons terkait inisiatif dalam hubungan tanpa status 39 orang menjawab bahwa mereka dan pasangan keduanya saling aktif dan berinisiatif dalam hubungan tersebut, 7 orang menjawab bahwa dirinya sendiri yang lebih inisiatif, dan 4 orang menjawab bahwa pasangan mereka yang lebih inisiatif di dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam hubungan tanpa status, ada kecenderungan bagi kedua belah pihak untuk saling aktif dan berinisiatif, menandakan adanya pola yang seimbang dalam upaya membangun interaksi dan menjaga hubungan dari kedua belah pihak. Dari 39 orang yang menjawab bahwa kedua belah pihak saling inisiatif di dalam hubungan menunjukkan bahwa ada kesetaraan di antara keduanya dalam hal mengambil langkah untuk mempererat atau mempertahankan hubungan, dimana hal tersebut dapat menjadi sarana pemaknaan bahwa dari dua orang yang menjalani hubungan ini sama-sama memiliki keinginan untuk mempertahankan ikatan meskipun tanpa status resmi. Namun, ada juga sebagian kecil yang merasa dirinya lebih aktif atau justru pasangannya yang



lebih berinisiatif, yang bisa menunjukkan ketidakseimbangan dalam kebutuhan atau keterlibatan emosional. Dari pemaparan mengenai inisiatif di dalam hubungan tersebut dapat ditemukan indikasi bahwa meskipun mereka menjalani hubungan tanpa status dapat dilakukan pengukuran mengenai interaksi antara masing-masing individu dalam hubungan ini, dimana dari interaksi-interaksi itu dapat menunjukkan perbedaan dalam seberapa jauh mereka terlibat secara emosional. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh keinginan pribadi atau penilaian seseorang terkait rasa nyaman atau pun rasa aman yang diciptakan. Dengan demikian, meskipun hubungan tersebut tidak memiliki status resmi, setiap orang bisa memiliki cara yang berbeda dalam menunjukkan perasaannya atau keterikatannya kepada pasangannya.

Pada respon kepuasan pada diri sendiri dalam menjalani hubungan tersebut diperoleh 30 orang menjawab puas, 12 orang tidak puas, 5 orang sangat puas, dan 3 orang sangat tidak puas dengan dirinya sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat kepuasan diri yang cukup baik, walaupun mereka berada di dalam hubungan tanpa status yang mungkin tidak memberikan kejelasan atau komitmen secara jelas dan lugas. Namun, ditemukan sejumlah kecil responden yang mengalami ketidakpuasan, yang mungkin disebabkan oleh ketidakpastian atau ketidakjelasan dalam hubungan tersebut. Pada hasil pengaruh hubungan tanpa status terhadap harga diri diperoleh 24 orang menjawab berpengaruh, 16 orang menjawab tidak berpengaruh, dan 10 orang menjawab sangat berpengaruh. Dari hasil diatas dapat dipaparkan bahwasannya banyak individu yang berada dalam hubungan tanpa status merasakan dampaknya pada harga diri mereka, dimana mungkin terkait dengan faktor-faktor seperti ketidakpastian hubungan, kebutuhan akan pengakuan, atau ketidakjelasan dalam peran mereka di dalam hubungan tersebut.

Pada pertanyaan terkait dengan kecemasan di dalam hubungan diperoleh data 21 orang menjawab kadang-kadang, 7 orang menjawab jarang, 8 orang menjawab tidak pernah, 5 orang menjawab selalu, dan 9 orang menjawab sering. Dari data tersebut dapat diterangkan bahwa hubungan tanpa status mampu memproduksi tingkat kecemasan tertentu pada individu dengan intensitas yang bervariasi, dan setiap orang berbeda-beda. Faktor-faktor seperti ketidakpastian, kurangnya komitmen yang jelas, ketidakjelasan dalam peran dan harapan yang ditimbulkan dalam hubungan dapat menjadi faktor yang membuat individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak berharga.

Berdasarkan hasil survei data awal yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam hubungan tanpa status, terdapat ketidakpastian dan ketidakjelasan entah dalam komunikasi maupun dalam interaksi dimana hal tersebut mampu mempengaruhi harga diri individu, dan menyebabkan perasaan cemas terkait mau dibawa ke arah mana hubungan mereka, perasaan takut akan ditinggalkan, perasaan gelisah ketika mengetahui



ada orang baru di hubungan tersebut, dan hal-hal lain yang dapat membuat individu merasa tidak berharga. Dengan adanya perbedaan pengalaman positif dan negatif dalam menjalani hubungan tanpa status, menarik untuk ditelusuri lebih jauh bagaimana dinamika semacam ini sebenarnya berdampak pada aspek psikologis individu, khususnya pada harga diri. Sebab, rasa bebas tanpa komitmen maupun ketidakpastian dan kebingungan yang menyertainya, secara tidak langsung dapat memengaruhi cara seseorang memandang, menilai, dan menghargai dirinya sendiri dalam konteks hubungan tanpa status. Hasil dari survei data awal ini memperkuat asumsi bahwa HTS bukan hanya fenomena sosial yang sedang marak terjadi, tetapi juga berdampak signifikan pada kondisi psikologis individu. Berdasarkan fakta tersebut, penting untuk mengeksplorasi bagaimana individu, khususnya pada fase *emerging adulthood*, mempertahankan harga dirinya, menafsirkan harga dirinya, dan merespons situasi di dalam hubungan tanpa status yang berdampak pada harga dirinya.

Berdasarkan uraian latar belakang di pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana dinamika harga diri individu ketika individu tersebut: (1) Mempertahankan harga dirinya, (2) Menafsirkan harga dirinya, (3) Merespon situasi di dalam hubungan tanpa status yang berdampak pada harga dirinya. Tujuan dari penelitian ini ialah mengungkap dinamika psikologis individu dalam mempertahankan harga diri, menafsirkan harga diri, dan merespons situasi saat berada dalam situasi hubungan yang ambigu, di mana batasan peran dan status tidak didefinisikan secara jelas sebagaimana dalam hubungan yang memiliki komitmen.

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan dan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dampak hubungan interpersonal yang tidak memiliki komitmen, status yang jelas, dan peran yang masih ambigu terhadap kondisi psikologis individu khususnya pada aspek harga diri. Penelitian ini juga diharapkan mampu menyajikan dan memberikan wawasan bagi individu yang berada dalam hubungan tanpa status agar lebih memahami dampak dari hubungan tersebut terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalaminya, serta mampu membantu individu dalam memahami harga diri dan juga sebagai referensi dalam menghadapi dinamika harga diri dalam situasi HTS, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesehatan mentalnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus (*case study*). Studi kasus merupakan pendekatan yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pertanyaan mengenai “bagaimana” dan “mengapa” suatu fenomena muncul, terutama ketika peneliti tidak memiliki kontrol penuh atas peristiwa tersebut dan penekanannya



adalah pada kejadian nyata yang sedang berlangsung [10]. Penelitian ini menggunakan studi kasus eksploratori (*exploratory case study*). Jenis *exploratory case study* biasanya digunakan untuk menjelajahi fenomena yang masih baru atau belum banyak diteliti [11]. Desain yang digunakan adalah studi multi kasus dengan desain holistik, karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai dinamika harga diri dari beberapa subjek yang memiliki pengalaman berbeda-beda, namun berada dalam konteks fenomena yang sama, yaitu hubungan tanpa status.

Gejala penelitian yang melatarbelakangi penelitian ini adalah maraknya fenomena hubungan tanpa status (HTS) di kalangan mahasiswa, yang ditandai dengan adanya hubungan romantis tanpa komitmen formal namun melibatkan kedekatan emosional. Berdasarkan survei awal terhadap 50 mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar pernah menjalani HTS dengan tingkat keterlibatan emosional yang tinggi, serta melaporkan adanya kecemasan, rasa tidak pasti, dan pengaruh terhadap harga diri. Fenomena ini menjadi indikasi adanya dinamika psikologis tertentu yang perlu dikaji lebih dalam, khususnya terkait bagaimana individu menafsirkan dan menjaga harga dirinya dalam hubungan yang tidak memiliki kejelasan status. Dalam penelitian ini, hubungan tanpa status (HTS) didefinisikan sebagai interaksi romantis antara dua individu yang tidak memiliki komitmen atau status formal yang jelas, meskipun terdapat keterlibatan emosional dan perilaku layaknya pasangan resmi. Hubungan ini dicirikan oleh ketiadaan kesepakatan eksplisit mengenai arah atau masa depannya, namun tetap menunjukkan kedekatan baik secara fisik maupun emosional. Penelitian ini tidak mencakup hubungan seksual kasual tanpa kedekatan emosional seperti one-night stand atau Friend With Benefits (FWB), dan juga tidak mencakup mengenai hubungan pacaran formal yang memiliki komitmen dan status yang disepakati bersama. Fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa dalam rentang usia *emerging adulthood* yang pernah atau sedang menjalani HTS, dengan keterlibatan emosional yang cukup intens. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria tersebut karena kelompok ini dianggap relevan secara perkembangan psikologis dan sosial, serta representatif terhadap fenomena HTS yang sedang diteliti.

Pada tahap pemilihan partisipan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih partisipan secara sengaja sesuai kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi laki-laki dan perempuan dalam fase *emerging adulthood* yang berusia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* adalah fase kehidupan setelah masa remaja, namun sebelum benar-benar memasuki usia dewasa penuh, yang umumnya berada pada rentang usia sekitar 18–25 tahun [4]. Selain itu partisipan memiliki pengalaman menjalani hubungan tanpa status (HTS) dengan



durasi ≤ 6 bulan hingga ≥ 1 tahun. Pemilihan ini bertujuan untuk menangkap keragaman pengalaman dan dinamika harga diri dalam konteks HTS.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

No	Informan	Jenis Kelamin	Usia	Lama HTS	Pekerjaan
1.	SPW	Laki-laki	21 tahun	± 5 bulan	Mahasiswa
2.	ES	Laki-laki	22 tahun	± 3 bulan	Mahasiswa
3.	FA	Laki-laki	21 tahun	± 4 Tahun	Mahasiswa
4.	H	Perempuan	23 tahun	± 5 Tahun	Mahasiswa
5.	SI	Perempuan	22 tahun	± 1 tahun	Mahasiswa
6.	DPS	Perempuan	21 tahun	± 2 tahun	Mahasiswa

Pada penelitian ini, partisipan menjalani hubungan tanpa status (HTS) dengan durasi yang beragam, mulai dari beberapa bulan hingga beberapa tahun. Untuk mempermudah pemaknaan data serta membandingkan dinamika harga diri antar partisipan, durasi HTS dikelompokkan ke dalam tiga kategori berdasarkan dari hasil wawancara:

Tabel 2. Kateogiri HTS

Kategori	Durasi	Makna/Karakteristik
Pendek	< 6 bulan	Fase awal hubungan tanpa status yang biasanya masih dalam tahap eksplorasi dan kedekatan emosional awal, namun sudah menunjukkan pola hubungan yang menyerupai pasangan, seperti komunikasi intens, perhatian emosional, atau keterikatan tertentu, tetapi sudah dapat mengarah pada dinamika awal harga diri karena ketidakjelasan hubungan
Sedang	6 bulan – 1 tahun	Biasanya sudah terbentuk keterikatan emosional yang lebih kuat, mulai muncul harapan akan kejelasan hubungan, dan mulai tampak efek psikologis seperti kecemasan atau evaluasi harga diri.
Panjang	> 2 tahun	Relasi cenderung stagnan tanpa arah, sering kali memunculkan dilema batin yang lebih dalam, seperti ketidakpuasan, penurunan harga diri, atau keputusan untuk bertahan walau hubungan cenderung tidak sehat.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Panduan wawancara disusun berdasarkan teori harga diri yang mencakup empat aspek utama, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence* [9]. Seluruh tahapan penelitian mengacu pada enam



tahap studi kasus meliputi perencanaan, desain, persiapan, pengumpulan data, analisis, dan pelaporan [10]. Pada tahap analisis, peneliti menggunakan teknik *pattern matching* dan *explanation building* untuk mengidentifikasi kesesuaian antara data empiris dan teori, serta menyusun penjelasan yang logis mengenai dinamika harga diri yang muncul. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dinamika harga diri individu dalam hubungan tanpa status (HTS) sangat dipengaruhi oleh empat aspek utama, yakni *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Keempat aspek ini saling berkaitan dan membentuk suatu pola psikologis yang menentukan sejauh mana individu mampu mempertahankan harga dirinya dalam hubungan yang tidak memiliki kejelasan status.

a. *Power*

Berkaitan dengan sejauh mana individu memiliki kendali atas dirinya dan hubungan yang dijalani. Analisis menunjukkan bahwa partisipan HTS memiliki alasan yang beragam saat memulai hubungan ini, yang secara langsung memengaruhi posisi Power mereka. Misalnya, SPW memulai HTS setelah ditolak, ES memulai HTS karena aturan organisasi yang tidak memperbolehkan anggotanya berpacaran, FA memulai HTS karena menghormati prinsip pasangan, SI memulai HTS karena organisasi, H dan DPS yang memulai HTS karena sama-sama berada dalam fase terpukul, hal tersebut menempatkan mereka pada posisi yang kurang berdaya dan lebih mengikuti batasan alami hubungan. Beberapa partisipan merasa gelisah karena harus merahasiakan hubungan, menunjukkan kurangnya *Power* dalam mengatur arah hubungan

Sebaliknya, individu yang memiliki Power lebih kuat, seperti Subjek H, cenderung mengambil inisiatif dan mendominasi komunikasi, merasa memiliki kontrol terhadap hubungan. Meskipun demikian, H juga mengalami ketidakjelasan status dan terkadang merasa lelah karena selalu menjadi pihak yang berinisiatif, menunjukkan bahwa Power yang kuat pun tidak selalu menghilangkan kebutuhan akan kepastian dan pengakuan. Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan perasaan secara jujur, menetapkan batasan, serta bersikap tegas dalam mengambil keputusan menunjukkan keberdayaan personal yang kuat. Sikap ini membantu individu mempertahankan harga diri karena mereka merasa memiliki posisi dan kontrol dalam hubungan. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kekuatan untuk menetapkan batasan atau bersuara dalam relasi cenderung merasa tertekan, kehilangan arah, dan mengalami penurunan harga diri.



b. *Significance*

Berkaitan dengan keberartian diri, yakni sejauh mana individu merasa diakui, dihargai, dan dianggap penting oleh pasangannya. Dalam konteks HTS, tidak adanya kepastian dan pengakuan formal sering kali membuat individu meragukan nilai dirinya. Ketika pasangan menunjukkan sikap mengabaikan atau enggan memberikan kejelasan, individu merasa tidak cukup berarti, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan rasa berharga. Namun demikian, individu yang mampu merefleksikan keberartian dirinya secara mandiri tanpa menggantungkan validasi dari pasangan, cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil.

Mayoritas menunjukkan kebutuhan kuat akan pengakuan dan kepastian, mencerminkan pencarian validasi eksternal untuk memperkuat perasaan *Significance* mereka. Konflik internal terkait harga diri, keraguan akan makna diri, dan ketakutan kehilangan pasangan adalah tema yang konsisten. Partisipan seperti SPW dan ES, meskipun menginginkan pengakuan, seringkali memendam perasaan mereka demi menjaga hubungan. SPW merasa kurang diperhatikan dan kesepian, sementara ES merasa sebagai cadangan karena hubungan harus disembunyikan. FA menunjukkan kekuatan internal dengan tidak terpengaruh opini orang lain dan tidak mengalami *insecurity*, meskipun ia juga memiliki keraguan akan keberlangsungan hubungan. SI mengalami kebingungan emosional dan merasa digantung, membandingkan diri dengan orang lain, namun memiliki kesadaran akan kebutuhannya akan kepastian. DPS, di sisi lain, mampu melihat pengalaman HTS sebagai pembelajaran positif, menunjukkan resiliensi dalam menemukan makna meskipun merasa bukan prioritas atau objek kebutuhan fisik. Secara keseluruhan, harga diri individu dalam HTS sangat dipengaruhi oleh perasaan diakui atau tidaknya keberadaan mereka oleh pasangan, meskipun individu yang mampu merefleksikan nilai dirinya secara mandiri cenderung lebih tidak terpengaruh.

c. *Virtue*

Ketiga, aspek *virtue* muncul dalam bentuk pengorbanan, penyesuaian diri, dan upaya menjaga kenyamanan dalam hubungan. Individu merasa lebih berharga ketika mampu berperan dan berkontribusi dalam relasi, seperti dengan menunjukkan kasih sayang, memberikan dukungan emosional, atau menjaga komitmen meskipun tidak ada status formal. Perasaan bahwa dirinya berguna memperkuat citra diri dan harga diri individu. Namun, ketika kontribusi yang diberikan tidak dihargai atau dianggap sepihak, individu akan mengalami keraguan terhadap nilai dirinya dalam hubungan tersebut.

Semua partisipan menunjukkan kebajikan ini, namun dengan fokus dan perwujudan yang berbeda. SPW menonjolkan kebajikan dalam pengorbanan demi



kenyamanan dan kelangsungan hubungan, mampu menerima ketidakjelasan sambil tetap mengutarakan pendapat. ES menunjukkan kebajikan yang berorientasi pada empati dan pengutamaan kesejahteraan pasangan, yang membantunya dalam proses pendewasaan diri. FA fokus pada penerimaan kontrol dan dominasi pasangan, menemukan pertumbuhan pribadi dalam dinamika tersebut, serta menjaga kepercayaan diri melalui tindakan. H menonjolkan kebajikan dalam membangun hubungan yang didasari dukungan emosional dan komunikasi tanpa terikat status formal, serta kemandirian diri. SI menunjukkan kebajikan dalam pengorbanan keinginan pribadi demi kenyamanan pasangan, dengan fokus pada perbaikan dan pertumbuhan diri sebagai respons terhadap keambiguan hubungan. DPS menonjolkan kebajikan dalam mempertahankan ketulusan dan keyakinan pada nilai-nilai positif, serta menemukan penguatan harga diri dari lingkungan dalam proses penerimaan diri. Perbedaan ini menunjukkan bahwa individu memiliki cara unik dalam mengekspresikan virtue mereka, yang membentuk Power internal mereka dalam menghadapi ketidakpastian hubungan. Individu merasa lebih berharga ketika mampu memberikan kontribusi nyata dalam hubungan, seperti menunjukkan kasih sayang atau dukungan, yang memperkuat harga diri mereka.

d. *Competence*

Keempat, aspek *competence* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola konflik dan dinamika hubungan. Individu merasa percaya diri dan berharga ketika mampu menghadapi masalah secara matang dan solutif. Keberhasilan dalam menyikapi persoalan dalam hubungan menunjukkan bahwa individu memiliki kapasitas dan kematangan emosional yang mendukung harga dirinya. Sebaliknya, ketika individu merasa tidak mampu menghadapi konflik atau gagal memenuhi ekspektasi pasangan, muncul perasaan tidak kompeten yang dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan harga diri.

Meskipun semua partisipan mengalami ketidakpastian dan kecemasan, mereka memiliki cara tersendiri untuk beradaptasi dan mempertahankan harga diri. SPW menunjukkan kemampuan komunikasi rutin dan sehat, mengalihkan perhatian untuk mengatasi kelelahan, dan memiliki keyakinan diri untuk bertahan dalam hubungan yang tidak pasti. ES juga menunjukkan komunikasi yang efektif dan proaktif, mengelola emosi melalui pengalihan aktivitas, serta berupaya aktif menjaga harga diri di tengah ketidakpastian. FA mengandalkan keseimbangan dan fleksibilitas dalam komunikasi, terkadang memanfaatkan pihak ketiga untuk menyelesaikan konflik, dan memiliki kepercayaan besar terhadap pasangan, yang membantunya bertahan meskipun status hubungan tidak jelas. H menunjukkan komunikasi yang responsif dan terbuka,



mengalihkan kekecewaan melalui aktivitas lain, serta fleksibilitas dalam menghadapi pasangan dan kesiapan menerima konsekuensi. SI menemukan kenyamanan dalam kedekatan yang ambigu dan menggunakan pengalaman HTS sebagai dorongan untuk perbaikan diri dan peningkatan kesadaran akan kebutuhan pribadi. DPS mampu mempertahankan ketulusan dan keyakinan pada nilai-nilai positif, serta menemukan penguatan harga diri dari lingkungan, melihat pengalaman HTS sebagai bagian dari proses penerimaan diri. Perbedaan strategi ini memperlihatkan bahwa setiap individu memiliki kekuatan dan kelemahan sendiri dalam mempertahankan rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi dinamika hubungan tanpa status.

Dengan demikian, harga diri dalam hubungan tanpa status merupakan hasil dari interaksi antara kekuatan pribadi, pengakuan sosial dari pasangan, peran yang dijalankan dalam relasi, serta kemampuan menghadapi dinamika emosional. Individu yang mampu mengelola keempat aspek tersebut secara seimbang cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil dan tidak mudah terpengaruh oleh ketidakpastian hubungan. Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam aspek-aspek tersebut dapat menyebabkan kerentanan psikologis dan ketidakstabilan harga diri.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan proses analisis, ditemukan berbagai dinamika harga diri yang dialami individu dalam hubungan tanpa status (HTS). Pembahasan ini akan menguraikan temuan-temuan tersebut dengan mengaitkannya pada teori harga diri serta hasil-hasil penelitian sebelumnya, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis individu dalam relasi tanpa kejelasan status.

Sebuah penelitian yang membahas mengenai salah satu jenis hubungan tanpa komitmen bernama hubungan seksual kasual menjelaskan bahwasannya harga diri pada individu yang menjalani hubungan seksual kasual (*casual sexual relationships and experiences/CSREs*) dapat terganggu, terutama jika hubungan tersebut dijalani karena tekanan sosial, ikut-ikutan, atau dalam kondisi tidak sadar seperti di bawah pengaruh alkohol. Meskipun beberapa individu merasa senang setelah menjalin hubungan tanpa komitmen seperti *friends with benefits* atau *one-night stand*, tidak sedikit pula yang mengaku menyesal dan merasa kehilangan harga diri. Individu yang tidak nyaman dengan seks kasual atau tidak mengenal pasangannya dengan baik lebih rentan mengalami perasaan sedih, malu, atau tidak berharga setelahnya. Selain itu, perempuan disebut lebih rentan terhadap dampak negatif tersebut karena adanya standar ganda dalam masyarakat terkait perilaku seksual[12]. Temuan tersebut memberikan gambaran penting dalam memahami dinamika harga diri pada individu yang menjalani hubungan tanpa status. Meskipun HTS tidak selalu melibatkan hubungan seksual kasual, keduanya



memiliki kesamaan dalam hal ketiadaan komitmen dan ketidakjelasan arah hubungan, yang dapat menimbulkan ketidakpastian emosional. Seperti halnya individu dalam CSREs, individu dalam HTS juga rentan mengalami penurunan harga diri, terutama apabila hubungan dijalani tanpa kendali diri, tanpa kejelasan posisi, atau disertai harapan yang tidak terpenuhi. Oleh karena itu, dinamika harga diri dalam konteks HTS dapat dipahami melalui pendekatan yang serupa, yaitu dengan melihat sejauh mana individu memiliki kesadaran, dan makna yang dibangun terhadap hubungan yang dijalannya.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwasannya mayoritas individu yang menjalani hubungan tanpa status (HTS) menunjukkan aspek *power* yang relatif rendah. Power yang rendah ini tampak dari kecenderungan partisipan untuk menghindari konflik, menahan keinginan pribadi, hingga memprioritaskan kenyamanan pasangan di atas kebutuhan diri sendiri hal ini dapat dijelaskan melalui konsep *low morning state self-esteem promotes daily self-sacrifice* [13]. Konsep ini menjelaskan bahwa ketika seseorang memulai hari dengan rasa harga diri yang rendah, hal tersebut dapat mendorong mereka untuk lebih sering berkorban dan menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingan diri sendiri sepanjang hari [13]. Konsep tersebut dapat menggambarkan fenomena yang tampak pada informan seperti SPW, ES, FA, SI, dan DPS, yang cenderung lebih banyak mengalah, bahkan saat di awal hubungan mayoritas informan mengalami rintangan seperti penolakan pasangan dan juga aturan organisasi, sehingga mereka sulit menegaskan kebutuhan pribadi demi menjaga relasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang membahas mengenai harga diri, bahwasannya dijelaskan individu yang memiliki tingkat harga diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyatakan pendapat maupun mengekspresikan sikapnya secara tegas[14]. Ketika individu merasa tidak memiliki kuasa untuk menentukan arah hubungan, tidak dapat menegaskan keinginannya, atau lebih sering menyesuaikan diri demi menjaga kenyamanan pasangan, memilih memendam dan tertutup kepada pasangan, maka hal ini menunjukkan power yang rendah, yang berpotensi menurunkan harga diri[14]. Hal ini didukung dengan penelitian yang menjelaskan bahwa orang dengan harga diri rendah cenderung memiliki tingkat keterbukaan diri yang lebih rendah terhadap pasangan. Mereka sulit untuk mengutarakan perasaan, yang bisa berujung pada kesalahpahaman dan kerenggangan dalam hubungan[15].

Namun demikian, hasil penelitian juga menemukan bahwa tidak semua individu dalam HTS memiliki power yang rendah. Subjek H, misalnya, menunjukkan power yang relatif lebih kuat karena ia berani memimpin komunikasi, memulai percakapan, dan menetapkan batas toleransi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwasannya individu dengan harga diri tinggi umumnya juga memiliki tingkat



ketegasan yang baik, sehingga mampu menyampaikan pendapat dan mengungkapkan perasaan mereka kepada orang lain dengan jelas dan mantap[15]. Dengan demikian dapat dilihat bahwa ketika individu mampu dalam menyampaikan perasaan yang jujur, mampu menetapkan batasan pribadi, serta bersikap tegas dalam mengambil keputusan di hubungannya hal ini memungkinkan individu untuk menjaga harga dirinya karena mereka sadar dan juga paham mengenai posisinya di dalam hubungan itu. Namun, ketika individu tidak mampu menetapkan batasan, mengkomunikasikan mengenai kebutuhan di dalam hubungan cenderung mengalami tekanan, kebingungan arah hubungan, dan berakhir dengan menurunnya harga diri.

Pada aspek *significance* (keberartian) mayoritas partisipan mengungkapkan adanya tantangan untuk merasa penting dan diakui, yang tercermin dari perasaan kurang dihargai, tidak dianggap prioritas, hingga munculnya anggapan bahwa diri mereka hanyalah cadangan bagi pasangan. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori harga diri yang menegaskan bahwa rasa keberartian diri menjadi salah satu dimensi penting yang membangun harga diri seseorang. Ketika dimensi ini terganggu, individu cenderung merasakan keraguan terhadap nilai dirinya sendiri. Ketidakjelasan status hubungan menjadi faktor dominan yang memunculkan rasa tidak aman[9]. Mayoritas partisipan, seperti SPW, ES, FA, H, SI, dan DPS, menunjukkan kebutuhan kuat akan pengakuan baik dalam bentuk status yang jelas, kepastian emosional, maupun pengakuan sosial. yang menunjukkan bahwa hubungan sosial yang tidak stabil atau penuh ketidakpastian berkontribusi terhadap penurunan harga diri. Ketika relasi tidak memberi kepastian, individu lebih sulit merasa dirinya penting atau layak dihargai, sehingga muncul kecemasan, rasa tidak cukup, hingga rasa minder. Sebagaimana dinyatakan dalam sebuah penelitian mengenai hubungan tanpa status, dimana dijelaskan bahwa meskipun HTS pada awalnya menawarkan kebebasan dari komitmen, ketidakpastian yang berkepanjangan pada akhirnya menuntut 'biaya psikologis yang mahal'. Biaya ini secara spesifik terwujud dalam bentuk penurunan harga diri (*diminished self-worth*). Pengalaman ini membuat individu merasa tidak berharga dan dapat mengikis kemampuan mereka untuk bersikap terbuka dalam hubungan. Bila dicermati lebih jauh, keterlibatan yang lama dalam HTS berisiko menciptakan 'luka batin mendalam yang memerlukan pemulihan', yang menjelaskan mengapa beberapa partisipan dalam penelitian ini menunjukkan adanya proses *move on* atau pencarian makna setelah hubungan berakhir[1].

Keseluruhan temuan dalam aspek *significance* (keberartian) ini menunjukkan bahwa hubungan tanpa status cenderung mengganggu dimensi *significance* dalam harga diri partisipan seperti muncul rasa tidak dihargai, tidak dianggap prioritas, serta konflik batin tentang makna dan nilai diri. Namun, setiap partisipan berupaya mempertahankan harga



diri melalui strategi berbeda seperti ada yang memilih menerima diri (SPW), mengandalkan kekuatan internal (FA), menetapkan batas toleransi (H), refleksi diri (SI), hingga memaknai pengalaman sebagai pembelajaran (DPS). Perbedaan ini menegaskan bahwa harga diri bukan hanya dipengaruhi situasi eksternal (status hubungan), tetapi juga bergantung pada bagaimana individu meregulasi emosinya dan memaknai posisinya dalam hubungan. Dengan demikian, ketika individu yang berada di dalam hubungan tanpa status tidak diakui oleh pasangan, hubungan juga tidak ada kejelasan, pasangan bersikap cuek, dan enggan memberi kepastian, maka hal tersebut akan membuat individu meragukan nilai dirinya sendiri. Namun, ketika seseorang mampu memandang dirinya berharga tanpa harus meminta validasi atau pengakuan dari pasangan maka harga dirinya akan terjaga dan stabil.

Pada aspek *virtue* (kebajikan) walaupun para partisipan menjalani hubungan tanpa status yang penuh ketidakpastian, mereka tetap memperlihatkan aspek *virtue* sebagai bagian penting dari harga diri, tercermin melalui sikap pengorbanan, empati, dan penyesuaian diri demi menjaga kenyamanan relasi. Wujud kebajikan ini tidak hanya muncul sebagai cara untuk mempertahankan hubungan, tetapi juga berakar pada kepatuhan terhadap nilai moral, etika, dan prinsip hidup yang mereka yakini, termasuk norma sosial, mengutamakan kebaikan pasangan, serta menghindari perilaku yang dianggap keliru atau menyakiti pihak lain. Sebagai contoh, SPW berusaha tetap asertif meski sering memilih mengalah, ES menekan keinginan pribadinya demi kesejahteraan pasangan sebagai bentuk kepedulian terhadap pasangan dan mematuhi peraturan organisasi, FA menerima dominasi pasangan tanpa kehilangan rasa percaya diri, H menekankan pentingnya komunikasi terbuka meskipun tanpa status formal, SI memanfaatkan situasi hubungan yang ambigu sebagai ruang refleksi dan perbaikan diri, sementara DPS menunjukkan ketulusan dan keyakinan akan nilai kebaikan dan timbal balik. Temuan ini selaras dengan teori harga diri pada aspek *virtue* yang menjelaskan bahwa kebajikan lahir dari kepatuhan terhadap prinsip dan nilai moral[9]. Kebajikan tersebut juga sering diperkuat oleh tingkat *self-esteem* yang tinggi, sehingga individu mampu tetap tangguh (*resilient*) menghadapi tekanan dan ketidakpastian hubungan tanpa status. Selaras dengan penelitian yang menjelaskan mengenai hubungan harga diri dengan resiliensi, disebutkan bahwasannya individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang kuat, memungkinkan mereka bertahan dan bangkit dari tekanan psikologis. Namun demikian, meskipun memiliki harga diri tinggi, mereka tetap berpotensi mengalami kemunduran rasa percaya diri akibat kegagalan atau kekecewaan, suatu keadaan yang dikenal dengan istilah harga diri kritis[16]. Dengan demikian, dari aspek *virtue* bisa dipetik kesimpulan bahwa individu biasanya merasa lebih berharga apabila dirinya mampu menunjukkan kasih sayang, mendukung pasangan



secara emosional, atau tetap setia kepada pasangan meskipun hubungan yang dirinya jalani tidak memiliki nama atau status. Namun, apabila usaha yang mereka lakukan tidak dihargai oleh pasangannya, atau hanya satu pihak yang berjuang atau berkorban, maka dapat mengaibakkan individu tersebut meragukan nilai dirinya sendiri dan merasa kurang berarti.

Pada aspek *competence* (kemampuan) hasil analisis data menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki kemampuan tertentu yang membantu mereka beradaptasi dan mempertahankan harga diri di tengah ketidakpastian hubungan tanpa status (HTS). Aspek *competence* ini tampak melalui kemampuan mengelola komunikasi, menyelesaikan konflik, mengatur emosi, hingga mengambil keputusan penting. Temuan ini mendukung pandangan Coopersmith (1967) yang menjelaskan bahwa harga diri bukan hanya tercermin dari penilaian diri positif, tetapi juga dari kemampuan seseorang menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupannya. Pada HTS dinamika relasi yang tidak pasti seringkali memunculkan rasa cemas, ragu, dan lelah emosional. Namun, setiap partisipan menunjukkan strategi unik untuk menjaga rasa percaya diri dan menghadapi situasi tersebut.

Mayoritas informan memiliki sebuah cara yang sama dalam menjaga komunikasi rutin dan stabil dengan pasangan meskipun diiringi rasa lelah dan beban rahasia hubungan, mereka mengatasi kelelahan emosional dengan mengalihkan perhatian, misalnya melalui aktivitas pribadi, aktivitas sosial dan memiliki keyakinan untuk tetap bertahan atas dasar kenyamanan. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan adaptasi emosional dan keyakinan diri sebagai bagian penting dari harga diri yang tetap terjaga meskipun hubungan tidak memiliki kejelasan status. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang membahas mengenai teori *Relationship Maintenance Strategies*, yang menjelaskan adanya perilaku komunikasi tertentu seperti keterbukaan, pemberian jaminan atau afirmasi dan berbagi jaringan sosial yang digunakan individu untuk mempertahankan relasi[17]. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa karakteristik individu, termasuk tingkat harga diri, memengaruhi sejauh mana seseorang mampu dan bersedia menjalankan strategi tersebut. Individu dengan harga diri yang baik umumnya merasa cukup percaya diri untuk memulai percakapan terbuka dan memberikan jaminan kepada pasangan, yang menjadi wujud nyata upaya mempertahankan hubungan[17].

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menjalani hubungan tanpa status (HTS) mengalami berbagai tantangan dalam mempertahankan harga dirinya, terutama karena tidak adanya kejelasan arah dan komitmen dalam relasi. Namun demikian, respon dan cara menafsirkan situasi ini sangat bervariasi, tergantung pada bagaimana masing-masing individu memaknai posisinya dalam hubungan, serta kapasitas personalnya dalam mengelola emosi dan harapan.



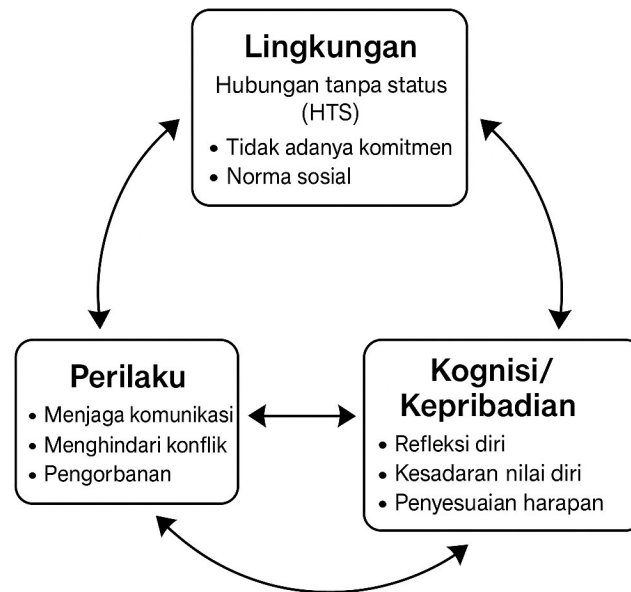
Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa individu yang berada di dalam hubungan tanpa status ketika mempertahankan harga diri, sebagian besar partisipan menggunakan strategi internal seperti menekan ego, menghindari konflik, menjaga komunikasi, hingga melakukan refleksi diri. Meskipun mereka tidak selalu memiliki power yang kuat dalam relasi, banyak dari mereka tetap berupaya menjaga stabilitas emosional dan keseimbangan antara memberi dan menerima. Perilaku seperti pengorbanan, empati, dan kesetiaan yang dilakukan bukan semata karena tekanan pasangan, tetapi juga karena prinsip pribadi dan nilai moral yang diyakini.

Kedua, saat merespons situasi di dalam hubungan tanpa status, partisipan menunjukkan adanya kemampuan beradaptasi, baik melalui pengaturan emosi, hingga pengambilan keputusan yang realistis. Respon ini juga tampak dalam bentuk upaya menjaga komunikasi, mencari makna dari pengalaman, serta menjaga harapan agar tidak terlalu tinggi. Bahkan dalam kondisi di mana mereka merasa tidak dianggap penting atau hanya dijadikan cadangan, sebagian tetap mampu menahan diri dari tindakan destruktif, dan memilih bersikap dewasa serta bijaksana.

Ketiga dalam menafsirkan harga dirinya, individu dalam HTS tidak serta-merta menilai dirinya dari bagaimana pasangan memperlakukan mereka. Sebaliknya, mereka mulai belajar bahwa harga diri tidak selalu ditentukan oleh pengakuan orang lain, tetapi bisa dibangun dari dalam dari kesadaran akan nilai diri, batas pribadi, dan kemampuan untuk bangkit dari relasi yang tidak sehat. Beberapa partisipan bahkan menjadikan hubungan ini sebagai cermin untuk mengenal diri lebih dalam, belajar dari pengalaman, dan mengembangkan ketahanan emosional yang lebih kuat.

Temuan dalam penelitian ini dapat pula dilihat dari konsep *Reciprocal Determinism* yang menjelaskan bagaimana perilaku manusia terbentuk melalui interaksi saling bergantung secara terus-menerus antara proses mental, pola tingkah laku, dan faktor lingkungan (timbal balik)[18]. Manusia belajar dari lingkungan sekitarnya, misalnya dengan melihat bagaimana orang lain bersikap. Lalu, mereka membentuk gambaran tentang perilaku itu dalam pikirannya, mengeksplorasi cara tersebut, dan menyesuaikannya dengan diri sendiri[19]. Dalam proses ini, lingkungan bisa memengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang, tapi perilaku dan pikiran orang itu juga bisa mengubah lingkungan di sekitarnya. Jadi, semuanya saling memengaruhi satu sama lain.





Gambar 1. *Reciprocal Determinism* pada HTS

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika harga diri individu dalam hubungan tanpa status (HTS) dapat dipahami melalui konsep *reciprocal determinism* dimana disebutkan bahwa perilaku manusia dipengaruhi secara timbal balik oleh faktor lingkungan, perilaku, diri sendiri (kognisi/kepribadian)[18]. Dalam konteks HTS, lingkungan yang tidak memberi kejelasan arah dan komitmen menjadi sumber ketidakpastian yang memicu tantangan terhadap harga diri. Namun demikian, individu tidak serta-merta menjadi korban dari situasi tersebut. Sebaliknya, mereka menafsirkan dan merespons kondisi ini berdasarkan kapasitas personalnya. Banyak partisipan menunjukkan strategi adaptif seperti menekan ego, menjaga komunikasi, dan melakukan refleksi diri sebagai bentuk pengelolaan harga diri. Tindakan ini tidak hanya menunjukkan kekuatan perilaku dalam menghadapi tekanan lingkungan, tetapi juga menggambarkan adanya proses penanaman nilai diri dan regulasi emosi. Di sisi lain, pemaknaan kognitif terhadap relasi juga mendorong individu untuk mengambil keputusan yang bijaksana, seperti menurunkan harapan atau menjadikan hubungan sebagai ruang belajar. Artinya, meskipun lingkungan HTS bersifat ambigu atau tidak jelas, individu tetap mampu mengatur respons perilaku dan memperkuat makna harga dirinya. Hal ini membuktikan bahwa harga diri tidak hanya ditentukan oleh bagaimana pasangan memperlakukan mereka, melainkan dibangun melalui proses dinamis antara pemaknaan diri, perilaku aktif, dan pengalaman sosial yang saling memengaruhi secara timbal balik.



Dengan demikian, hubungan tanpa status yang tidak jelas dan penuh ketidakpastian dapat memengaruhi cara seseorang memandang harga dirinya. Dalam situasi seperti ini, harga diri tidak hanya dipengaruhi oleh bagaimana pasangan bersikap, tetapi juga oleh bagaimana seseorang memahami dan merespons keadaan tersebut. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi hubungan ini, tergantung pada pengalaman, kepribadian, dan nilai yang diyakini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri terbentuk melalui proses yang dipengaruhi oleh banyak hal, baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar, dan setiap orang menafsirkan serta menghadapinya dengan cara yang unik sesuai dengan situasi yang mereka alami.

Berdasarkan hasil temuan dan analisis terhadap pengalaman para partisipan, hubungan tanpa status (HTS) cenderung bukan merupakan bentuk hubungan yang sehat secara psikologis. Ketidakjelasan status, tidak adanya kepastian arah hubungan, serta hubungan yang dijalani tanpa kesepakatan yang jelas, terbukti memunculkan dampak negatif seperti kecemasan, perasaan tidak berharga, serta penurunan harga diri. Meskipun beberapa partisipan sempat merasakan kenyamanan karena adanya kedekatan emosional tanpa tekanan komitmen, dalam jangka panjang hubungan ini justru menimbulkan dilema emosional yang melelahkan. Hal ini menunjukkan bahwa HTS lebih banyak memberikan beban psikologis dibandingkan manfaat, dan tidak mendukung terbentuknya hubungan yang aman secara emosional maupun mental.

Oleh karena itu, sebaiknya individu menjalani hubungan yang dibangun atas dasar komunikasi yang terbuka, kejelasan komitmen, serta kesepakatan bersama mengenai tujuan hubungan. Hubungan yang sehat adalah hubungan yang saling menghargai, memberi rasa aman, dan mampu mendukung perkembangan diri masing-masing individu. Kejelasan peran dan status dalam sebuah hubungan tidak hanya membantu membangun rasa saling percaya, tetapi juga penting untuk menjaga harga diri dan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri individu dalam hubungan tanpa status sangat dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mempertahankan kekuatan diri (*power*), merasa diakui (*significance*), berkontribusi dalam relasi (*virtue*), dan mengelola dinamika hubungan (*competence*). Individu yang memiliki keberanian untuk menyampaikan perasaan, menetapkan batasan, dan mengambil kendali atas dirinya cenderung tetap merasa berharga meskipun hubungan tidak memiliki kejelasan. Selain itu, perasaan diakui oleh pasangan menjadi penentu keberartian diri, namun individu yang mampu menemukan nilai dirinya tanpa validasi eksternal lebih mampu menjaga harga diri secara utuh. Kemampuan untuk menjalankan peran serta memberikan



kontribusi dalam relasi juga memperkuat rasa berharga, begitu pula dengan kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang muncul. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam aspek-aspek tersebut dapat menyebabkan individu merasa kehilangan nilai diri, yang berdampak pada penurunan harga diri selama menjalani hubungan tanpa status.

Penelitian ini memiliki kelebihan pada pendekatan kualitatif yang memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif partisipan secara detail, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kaya tentang dinamika harga diri pada individu yang menjalani hubungan tanpa status (HTS). Analisis yang menitikberatkan pada empat aspek harga diri juga membantu memperlihatkan keragaman cara individu bertahan dan menyesuaikan diri di tengah ketidakpastian relasi. Selain itu, penelitian ini turut mengisi celah keilmuan karena hingga saat ini masih sangat sedikit, bahkan hampir belum ada, penelitian yang secara khusus membahas harga diri dalam konteks hubungan tanpa status. Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya berfokus pada sudut pandang individu yang menjalani hubungan tanpa status (HTS), tanpa menggali perspektif pasangan atau pihak lain yang mungkin turut memengaruhi dinamika harga diri. Penulis juga menyadari masih terbatasnya sumber bacaan dan penelitian terdahulu yang secara spesifik membahas harga diri pada HTS, sehingga pembahasan dalam penelitian ini lebih banyak mengacu pada teori umum harga diri dan relasi interpersonal untuk mendukung analisis temuan. Untuk penelitian ke depan, disarankan menggunakan pendekatan jangka panjang (longitudinal) untuk melihat perubahan harga diri individu selama menjalani HTS. Selain itu, aspek seperti kecemasan, kesejahteraan mental, dan kemampuan mengelola emosi juga bisa diteliti lebih lanjut. Akan lebih kaya pula jika penelitian berikutnya melibatkan kedua pihak dalam hubungan (pasangan) untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dinamika yang terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan teknis dalam proses penyusunan artikel ini. Apresiasi disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan fasilitas dan kesempatan yang diberikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak-pihak lain yang telah membantu dalam aspek teknis maupun administratif. Segala kontribusi yang diberikan sangat berarti dalam penyelesaian karya ini.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. S. George, "Escaping the Situationship: Understanding and Addressing Modern Relationship Ambiguity Among Young Adults," 2024, doi: 10.5281/zenodo.11298549.
- [2] T. J. Gibson, "If You Want the Milk, Buy the Cow: A Study of Young Black Women's Experiences in Situationships," 2020. [Online]. Available: <https://digitalcommons.memphis.edu/etd>
- [3] C. Hsieh, L. Beck, and R. Varina, "How Can You Tell If You're in a Situationship? Let's Unpack It." Accessed: Jul. 15, 2025. [Online]. Available: <https://www.cosmopolitan.com/sex-love/a26397512/situationship-dating-definition/>
- [4] J. J. Arnett, *Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age*. 2015.
- [5] V. Choudhry, K. O. Petterson, M. Emmelin, C. Muchunguzi, and A. Agardh, "Relationships on campus are situationships': A grounded theory study of sexual relationships at a Ugandan university," *PLoS One*, vol. 17, no. 7 July, Jul. 2022, doi: 10.1371/journal.pone.0271495.
- [6] K. A. Aryadi, C. Aurellia, S. Aurelia, J. Gunawan, A. I. Harjanto, and C. G. Kharisma, "Persepsi Emerging Adulthood Tentang Hubungan Tanpa Status (HTS)," 2024.
- [7] L. Handayani, D. A. Lestari, P. Nirmala, and R. Sijabat, "Persepsi Sosial pada Hubungan Tanpa Status di Kalangan Remaja," *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science*, vol. 2, no. 1b, pp. 2228–2234, 2025, doi: 10.32672/mister.v2i1b.
- [8] A. Ardelean, "Examining Attachment Style in Hookup Culture: The Societal Normalization of Trauma-Based Partner Selection," 2022.
- [9] S. Coopersmith, *The Antecedent of Self Esteem*. SanFrancisco: W.H Freeman and Company., 1967.
- [10] R. K. Yin, *Studi Kasus Desain dan Metode*, vol. 18. Depok: RAJAGRAFINDOPERSADA, 2022.
- [11] S. Baškarada, "Qualitative Case Study Guidelines," 2014. [Online]. Available: <http://ssrn.com/abstract=2559424><http://www.nova.edu/ssss/QR/QR19/baskarada24.pdf>
- [12] R. Wesche, S. E. Claxton, and E. A. Waterman, "Emotional Outcomes of Casual Sexual Relationships and Experiences: A Systematic Review," 2021, *Routledge*. doi: 10.1080/00224499.2020.1821163.
- [13] M. E. Clinton, N. Conway, J. Sturges, and A. McFarland, "Giving it all You've Got: How Daily Self-Sacrifice and Self-Esteem Regulate the Double-Edged Effects of



- Callings," *Journal of Management Studies*, vol. 61, no. 8, pp. 3566–3593, Dec. 2024, doi: 10.1111/joms.13013.
- [14] D. Z. Ardaningrum and S. I. Savira, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif Mahasiswa Selama Masa Pandemi HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN PERILAKU ASERTIF MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI Siti Ina Savira," 2022.
- [15] K. Laurensia, Y. Luqman, and P. Q. Ayu, "Young people's romantic relationships and sexual activity before and during the COVID-19 pandemic," *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, Dec. 2021, doi: 10.1186/s12889-021-11818-1.
- [16] Y. B. Tsurayya, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Korban Toxic Relationship Pada Wanita Dewasa Awal," 2023.
- [17] M. Dainton, L. Stafford, and D. J. Canary, "Maintenance Strategies and Physical Affection as Predictors of Love, Liking, and Satisfaction in Marriage," *Communication Reports*, vol. 7, no. 2, pp. 88–98, Jun. 1994, doi: 10.1080/08934219409367591.
- [18] A. Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. 1986. Accessed: Jul. 24, 2025. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- [19] Ansani and H. M. Samsir, "Teori Pemodelan Bandura," *Jurnal Multidisiplin Madani*, vol. 2, no. 7, pp. 3067–3080, Jul. 2022, doi: 10.55927/mudima.v2i7.692.

