

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA SISWA SMA YANG
MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Oleh:

Nisa Hamidah Batubara

201910515235



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan
Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang
Mengalami *Toxic Relationship*

Nama Mahasiswa : Nisa Hamidah Batubara

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515235

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM
NIDN. 0310076603



Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0325128603

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang Mengalami *Toxic Relationship* ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Nisa Hamidah Batubara

201910515235

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan
Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang
Mengalami *Toxic Relationship*

Nama Mahasiswa : Nisa Hamidah Batubara

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515235

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Ujian Lulus Skripsi : 20 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdhana S.Psi., M.Si

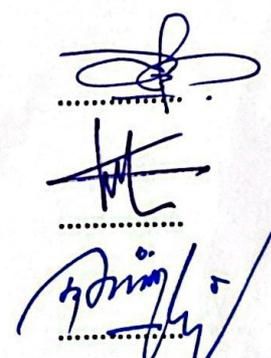
NIDN. 0324048801

Penguji 1 : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301028304

Penguji II : Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM

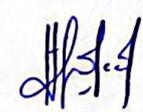
NIDN. 0310076603



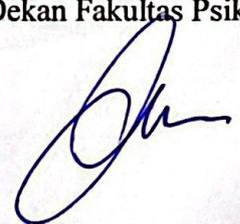
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN. 0314078503


Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang Mengalami *Toxic Relationship*” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi oleh peneliti, oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan saya kelancaran dan kesehatan secara psikis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memimpin dan membimbing seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Tugimin Supriyadi, MM selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terima kasih.
4. Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Hema Dayita Pohan, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta kritik terhadap skripsi ini sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Timorora Sandha Perdhana S.Psi., M.Si, Bapak Ferdy Muzammil, M.Psi., Psikolog, Ibu Budi Sarasati, S.KM., M.Si dan Ibu Rika Fitriyana

M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran, masukan dan kritik terhadap skripsi ini untuk menjadi skripsi yang lebih baik.

7. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi telah membimbing seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2019.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
9. Kedua orang tua saya, Ayah saya yang bernama Aulia Akbar Batubara, Ibu saya yang bernama Salmiah Lubis yang telah memberikan do'a dan dukungan secara finansial dalam menyelesaikan perkuliahan sejak awal memulai perkuliahan sampai dengan penyelesaian tugas akhir skripsi dengan baik.
10. Achmad Fikri, terima kasih untuk waktu, motivasi, dukungan finansial, canda tawa, doa serta semangat disaat saya merasa takut, merasa sendiri, merasa cemas dari awal perkuliahan ini hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi sosok manusia dengan segala ketulusannya.
11. Nindi Rahmi Kurnia, yang telah menemani dan mendukung proses penyelesaian skripsi dengan baik.
12. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu. Terimakasih atas pertemanan selama ini.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 28 Juli 2023

Nisa Hamidah Batubara

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	14
BAB II	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Uraian Variabel	15
2.1.1 Kebahagiaan	15
2.1.2 <i>Self Esteem</i>	24
2.1.3 <i>Toxic Relationship</i>	31
2.1.4 Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> Dengan Kebahagiaan pada Siswa Yang Mengalami <i>Toxic Relationship</i>	38
2.1.5 Hipotesis Penelitian.....	40
2.1.6 Kerangka Berpikir Penelitian	41

BAB III.....	42
METODE PENELITIAN	42
3.1 Tipe Penelitian	42
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
3.3.1 Definisi Operasional Kebahagiaan.....	43
3.3.2 Definisi Operasional <i>Self Esteem</i>	43
3.4 Populasi dan Sampel.....	43
3.4.1 Populasi	43
3.4.2 Sampel Penelitian.....	44
3.5 Teknik Pengumpulan Data	45
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	45
3.5.2 Skala Kebahagiaan	46
3.5.3 Skala <i>Self Esteem</i>	48
3.5.4 Validitas Dan Reliabilitas	48
3.6 Analisis Data	50
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Profil Responden Penelitian	51
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	51
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	53
4.3 Hasil Penelitian.....	56
4.3.1 Profil Demografis	56
4.3.2 Uji Asumsi.....	56
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	57
4.3.4 Uji Hipotesis.....	60
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	62

BAB V.....	63
KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
5.2.1 Saran Teoritis	63
5.2.2 Saran Praktis	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69

ABSTRAK

Nisa Hamidah Batubara. Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang Mengalami *Toxic Relationship*.

Abstrak. *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Hubungan yang tidak sehat akan menimbulkan rasa tidak bahagia saat menjalaninya dan membuat *self esteem* seseorang rendah karena diperlakukan dengan tidak semestinya. *Self esteem* diyakini sebagai penentu kemauan seseorang untuk terlibat dan menyesuaikan diri dengan orang lain, dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan kebahagiaan pada siswa yang mengalami *toxic relationship*. Sebanyak 104 responden yang sedang atau pernah mengalami *toxic relationship* dilibatkan dalam penelitian ini. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi dengan analisis *non-parametrik* dari *Spearman rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self esteem* dengan kebahagiaan pada siswa yang mengalami *toxic relationship* dengan arah hubungan positif dan mendapatkan hasil signifikansi 0.001 yang menunjukkan bahwa $p < 0.05$. Adapun saran yang dapat diberikan pada siswa yang mengalami *toxic relationship* sebaiknya mengambil langkah penanganan dengan merujuk pada bantuan tenaga profesional Psikologi. Hal ini dapat mencegah kerugian secara mental dan fisik yang akan dialami kedepannya.

Kata Kunci: *Self Esteem*, Kebahagiaan, *Toxic Relationship*

ABSTRACT

Nisa Hamidah Batubara. *The Relationship Between Self Esteem and Happiness in High School Students Experiencing Toxic Relationships.*

Abstract. *Toxic relationship is a relationship that is not healthy for yourself and others. An unhealthy relationship will create a feeling of being unhappy while living it and make a person's self-esteem low because they are treated improperly. Self-esteem is believed to be a determinant of a person's willingness to be involved and adapt to other people, and is one of the factors that influence happiness. This study aims to determine whether there is a relationship between self-esteem and happiness in students who experience toxic relationships. A total of 104 respondents who are or have experienced toxic relationships were involved in this study. The analytical method used is the correlation test with non-parametric analysis of Spearman's rho. The results of this study indicate that there is a relationship between self-esteem and happiness in students who experience toxic relationships in a positive direction and get a significance of 0.001 which indicates that $p < 0.05$. As for suggestions that can be given to students who experience toxic relationships, it is best to take steps to deal with them by referring to the help of psychology professionals. This can prevent mental and physical losses that will be experienced in the future.*

Keywords: *Self Esteem, Happiness, Toxic Relationship*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	41
-------------------------------------	----

LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Kebahagiaan.....	69
Lampiran 2 Aitem <i>Self Esteem</i>	72
Lampiran 3 Screenshoot Google Form Pengambilan data.....	74
Lampiran 4 Tabel Coding Pengambilan Data Kebahagiaan	74
Lampiran 5 Tabel Coding Pengambilan Data <i>Self Esteem</i>	78
Lampiran 6 Validitas Skala Kebahagiaan.....	82
Lampiran 7 Realiabilitas Skala Kebahagiaan.....	82
Lampiran 8 Validitas Skala <i>Self Esteem</i>	83
Lampiran 9 Realiabilitas Skala <i>Self Esteem</i>	83
Lampiran 10 Tabel Uji Normal.....	84
Lampiran 11 Tabel Uji Korelasi	84
Lampiran 12 Tabel Uji Linieritas.....	84
Lampiran 13 Tabel Uji Kategorisasi	85
Lampiran 14 Bukti Penyebaran Data	85
Lampiran 15 Dokumentasi	88
Lampiran 16 Lembar Bimbingan.....	89
Lampiran 17 Hasil Turnitin	90

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang dan permasalahan, rumusan permasalahan penelitian, tujuan dilakukannya penelitian, dan manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa usia remaja adalah 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), kelompok usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat baik secara fisik maupun mental selama ini (Diananda, 2018). Masa remaja, dalam perspektif Santrock (2011), merupakan tahapan kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa awal. Remaja adalah mereka yang berusia antara 12 dan 21 tahun, dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja tengah (15–18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (dalam Ilahi & Hartini, 2015). Pada umumnya usia remaja tengah tersebut anak duduk di sekolah menengah, seperti SMA, SMK, dan MA. Sekolah bagi remaja merupakan tempat mereka hidup, berkembang dan menjadi matang (Zendrato et al., 2017). Ciri yang menonjol dari remaja dalam perkembangannya adalah adanya perasaan mencintai dan dicintai oleh orang lain. Kapasitas untuk memberi satu sama lain sama pentingnya untuk menerima cinta yang umumnya diekspresikan dengan berpacaran (Sirojammuniro, 2020).

Menjadi seorang pacar memiliki berbagai fungsi dan tanggung jawab, termasuk memberikan hiburan, memperluas status sosial seseorang, belajar

bagaimana bergaul dengan orang lain, dapat peluang untuk memilih calon pendamping hidup. Berpacaran sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Perilaku ini berawal dari masa remaja hingga dewasa. Sehingga pacaran merupakan salah satu fenomena yang umum dan dapat diamati. Pacaran diawali munculnya naluri yang baru terhadap lawan jenis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis, yang dipicu oleh mulai matangnya organ-organ reproduksi pada pria dan wanita ketika masa pubertas (Tandrianti & Darminto, 2020).

Namun, pada kenyataannya, berkencan tidak selalu berjalan sesuai keinginan. Beberapa orang pada akhirnya akan memiliki perbedaan pendapat dalam suatu hubungan. Dalam hubungan pacaran, isu-isu seperti perbedaan karakter dan perbedaan pendapat dua individu yang menyebabkan kecemburuan di satu sisi sering muncul. Semua konflik ini dapat menimbulkan pertengkaran. Akan ada suatu kejadian yang sering muncul dalam pacaran, khususnya kekerasan pacaran (Nihaya et al., 2022). Dalam berpacaran, dampak negatif yang dapat terjadi, yaitu kekerasan dalam suatu hubungan pacaran baik itu kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual (Untari, 2014). Perilaku agresif, tidak sopan, dan membatasi dalam hubungan pacaran adalah kekerasan dalam berpacaran (Rini, 2022). Kekerasan semacam itu bisa menjadi hubungan yang beracun (Julianto et al., 2020).

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain (Julianto et al., 2020). *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang tidak menyenangkan dan bahkan menyebabkan kerugian (Puteri et al., 2022). Tidak ada yang menginginkan untuk memiliki hubungan yang beracun atau *toxic relationship*, saat hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan antara kedua orang, oleh karena itu, timbul lah adanya pemikiran *overthingking* yang memberikan kendali serta memiliki dampak yang menyebabkan saling menyakiti. Karakteristik hubungan yang tidak sehat diantaranya ada kecemburuan yang tidak perlu, keegoisan, kekanak-kanakan, berbohong, merendahkan, memberi komentar tidak baik, dan adanya rasa tidak aman (Nihaya et al., 2022).

Fenomena toxic relationship di Indonesia sedang marak terjadi saat ini, salah satunya dikarenakan beberapa influencer dan artis Indonesia yang membagikan cerita pengalaman mereka yang pernah terjebak dalam hubungan yang toxic. Seperti berita yang peneliti kutip dari Kompasiana.com tentang kisah yang dialami oleh Edelenyi Laura Anna yang berusia 19 tahun. Berawal dari Laura mengalami kecelakaan mobil, mobil tersebut dikendarai oleh Gaga yang merupakan pacar Laura dalam keadaan mabuk. Kecelakaan tersebut mengakibatkan dirinya divonis cedera tulang belakang yang membuatnya lumpuh. Selama dua bulan, Laura berusaha menjaga kondisinya agar tidak terjatuh. Namun Gaga menunjukkan perlakuan yang tidak baik dan menghancurkan mental Laura. Laura menyadari, bahwa dirinya terjebak dalam hubungan tidak sehat atau toxic relationship yang membuat dia depresi dan mentalnya tidak stabil karena Gaga berselingkuh saat dirinya sedang jatuh sakit, bahkan mengancam dirinya untuk tidak memberitahukan pada orang lain. Laura merasa depresi karena hanya bisa meringkuk di tempat tidur. Dirinya bahkan berniat bunuh diri pada saat itu, sehingga penyakit mental, terutama depresi, meningkatkan risiko berbagai jenis masalah kesehatan fisik. Hingga pada akhirnya Laura tidak bisa bertahan hidup lebih lama, dan meninggal dunia.

Masa remaja merupakan suatu tahapan dalam kehidupan seseorang ketika, kesadaran sosialnya semakin tinggi dan masa tekanan sosial terjadi setiap hari, sehingga remaja dianggap rentan mengalami masalah. Perilaku remaja masih belum mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan yang beragam sehingga dapat menimbulkan berbagai kesulitan. Kebahagiaan dapat membantu remaja mengatasi tantangan, karena dapat menjadi acuan atau pendorong untuk manfaat yang berbeda, seperti kesehatan mental, sehingga kebahagiaan dianggap sangat penting bagi remaja (Sativa & Helmi, 2013).

Toxic Relationship merupakan hubungan dimana salah satu pihak merasa tidak didukung, diremehkan, diserang atau direndahkan. Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berupa agresi fisik, psikologis, atau emosional (Nihaya et al., 2022). *Toxic relationship* dapat menyebabkan terjadinya konflik batin dalam diri. Konflik batin ini akan mengarah pada amarah, depresi, atau kecemasan. Hal ini

menyebabkan mereka yang terlibat di dalamnya kesulitan untuk hidup produktif dan sehat. Hubungan yang tidak sehat akan menimbulkan rasa tidak bahagia saat menjalaninya dan membuat *self esteem* seseorang rendah karena diperlakukan dengan tidak semestinya (Julianto et al., 2020). Menurut (Widodo & Pratitis, 2013) pada masa remaja, kebutuhan *self esteem* merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan *self esteem* melibatkan *self esteem* dan penghargaan dari orang lain. *Self esteem* melibatkan keinginan untuk berprestasi, keunggulan, dan kompetensi, serta kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan; sedangkan penghargaan dari orang lain melibatkan keinginan untuk dihargai, kedudukan, kemasyuran, nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, martabat dan penerimaan.

Tabel 1. 1 Data Jenis Kekerasan

Jenis Kekerasan	Tahun		
	2020	2021	2022
Ranah Personal	6.480	4.577	2.527
Ranah Publik	1.731	1.975	1.276
Ranah Negara	23	53	68

Sumber: Komnas Perempuan

Dalam keterangan data tersebut, terlihat bahwa kekerasan dalam ranah personal ada di urutan tertinggi dalam kasus kekerasan dalam perempuan. Namun, menurut Komnas Perempuan, diyakini bahwa angka tersebut tidak menunjukkan angka yang sebenarnya, melainkan menunjukkan peningkatan keberanian para korban kekerasan untuk melaporkan kasus kekerasan yang pernah dialami. Masih banyak korban yang memilih untuk memendam dan menutupinya karena menganggap itu adalah aib jika disebarkan.

Jumlah tersebut akan semakin besar jika ditambah dengan jumlah kekerasan dalam berpacaran yang dialami oleh laki-laki. Meskipun hasil WHO menunjukkan perempuan yang mempraktekkan ketidaksetaraan gender lebih mungkin mengalami kekerasan dalam pacaran daripada laki-laki (dalam Set, 2020). Selain itu, Studi Amerika Utara menunjukkan terdapat 76% siswa perempuan dan 85% siswa laki-laki mengalami kekerasan fisik, psikologis, atau seksual dalam hubungan berpacaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan

bahwa kekerasan dalam berpacaran tidak hanya dialami oleh perempuan, namun juga oleh laki-laki meskipun beberapa temuan menunjukkan perempuan menduduki angka kekerasan dalam berpacaran yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (Set, 2020).

Adanya orang yang dianggap spesial merupakan salah satu momen dari kebahagiaan, laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan relationship (Julianto et al., 2020). Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang dan baik yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan, seperti sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Sativa & Helmi, 2013). Kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling melengkapi satu sama lain, seperti merasakan perasaan yang positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif (Grimaldy et al., 2017). Kebahagiaan menjadi faktor yang sangat penting dan menjadi tujuan akhir dalam kehidupan seseorang, hidup akan terasa tidak lengkap jika belum merasakan kebahagiaan (Rahmawati et al., 2020).

Menurut (Seligman, 2002), individu yang bahagia memiliki tiga ciri-ciri: keterlibatan penuh, hubungan yang memuaskan, dan penemuan makna. Diener menyatakan hal yang sama, dengan mengemukakan bahwa *self esteem* adalah fondasi kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan gagasan bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Seligman juga mengemukakan bahwa adanya hubungan yang erat antara *self esteem* dengan kebahagiaan. Seligman mengatakan *self esteem* adalah salah satu dari faktor kebahagiaan dan keduanya saling terikat satu sama lain, tidak dapat dipisahkan.

(Carr, 2004) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang positif yaitu Individu bahagia yang memiliki tingkat kepuasan sebelumnya yang tinggi, tingkat emosi positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah. Individu yang puas dengan hubungan pasangannya yang sehat dan romantis ditemukan lebih bahagia. Hubungan romantis yang memuaskan dapat memprediksi kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan menunjukkan harapan hidup yang lebih lama. Remaja yang memiliki kualitas hubungan yang

baik memiliki tingkat penyesuaian psikologis yang tinggi pula (Dwijayani & Wilani, 2020). Ada empat karakteristik menurut Myers yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, mampu mengendalikan diri (Sarmadi, 2018).

Self esteem dapat berupa *self esteem* yang negatif dan positif karena seseorang dengan *self esteem* positif percaya bahwa ia adalah orang yang berharga, memiliki kapasitas dan kemampuan untuk mengatasi tantangan, dan berharap sehingga ia merasa bahagia dalam kehidupan sehari-harinya (Sativa & Helmi, 2013). Yang artinya, *self esteem* diyakini sebagai penentu kemauan seseorang untuk terlibat dan menyesuaikan diri dengan orang lain, dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Myers dan Diener (1995) juga menyatakan bahwa *self esteem* merupakan sifat alami manusia yang dapat menjadi aspek dari kebahagiaan (dalam Leonita et al., 2020).

Remaja yang mulai mengevaluasi dirinya sendiri atau berasal dari anggapan orang lain merupakan remaja yang mulai menemukan identitas dan memiliki kesadaran diri. Hal ini dikenal juga dengan istilah *self esteem*. *Self esteem* mengacu pada suatu penilaian individu tentang kelayakan dirinya serta menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan berharga (Khairat & Adiyanti, 2015). Seseorang yang merasakan kebahagiaan di dalam kehidupan sehari-harinya akan merasa baik mengenai dirinya dan memiliki *self esteem* atau harga diri dan penghargaan terhadap dirinya yang lebih baik (Grimaldy et al., 2017). *Self esteem* merupakan salah satu bagian penting bagi pembentukan konsep diri seseorang dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya (Khasanah et al., 2019).

Menurut (Mruk, 2013) definisi *self esteem* yang lemah dapat dikaitkan dengan karakteristik positif, seperti martabat, kehormatan, kesadaran, dan sebagainya. Namun, definisi yang luas seperti itu juga memungkinkan untuk mengasosiasikan *self esteem* dengan fenomena negatif, termasuk egoisme, narsisme, atau agresi, karena jenis perilaku ini dapat membuat seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, setidaknya untuk sementara. Jika

dilihat sebagai perasaan positif belaka atau hanya sebagai pandangan positif terhadap diri sendiri, maka tidak heran jika *self esteem* dapat dikatakan memiliki sisi gelap. Leary dan MacDonald (2003) mencatat bahwa banyak penelitian menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi, mereka yang memiliki *self esteem* yang rendah mengalami lebih banyak emosi, perasaan, atau kondisi yang negatif secara keseluruhan. Contohnya adalah kecemasan, kesedihan, dan depresi, permusuhan dan kemarahan, rasa malu dan rasa bersalah, kesepian, kecemasan sosial, serta efek negatif dan neurotisme secara umum (dalam Mruk, 2013).

Penelitian dalam psikologi positif menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat *self esteem* yang lebih tinggi dan kebahagiaan hidup secara umum (Mruk, 2013). Sebagian besar individu dengan *self esteem* yang tinggi menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif, sedangkan individu dengan *self esteem* yang rendah memiliki persepsi negatif dalam memandang diri dan lingkungannya, (Khairat & Adiyanti, 2015). Rasa *self esteem* yang tinggi dapat menyebabkan emosi positif lainnya termasuk *self esteem*, kepercayaan pada kemampuan seseorang, rasa berguna, dan rasa bahwa kehadirannya diperlukan. Individu dengan *self esteem* rendah sering merasa tidak dihargai oleh orang lain di sekitar mereka, percaya bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas, takut untuk mencoba hal baru karena khawatir gagal, kurang percaya diri dalam keterampilan mereka, dan takut mendapat reaksi dari orang lain (Khasanah et al., 2019). Dalam masa pubertas, *self esteem* pada remaja ditemukan menurun, kemampuan remaja untuk berpikir secara abstrak tentang diri mereka sendiri dan masa depan, dan transisi ke situasi sosial yang lebih menantang (Khairat & Adiyanti, 2015).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 31 Maret 2023, terhadap 5 siswa yaitu 3 perempuan dan 2 laki-laki siswa SMA. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa 5 siswa dari kelas yang berbeda pernah mengalami hubungan pacaran yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Kelima siswa tersebut adalah AW, AA, C, S, D. Bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh kelima siswa tersebut berbeda-beda. Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa *self esteem* yang rendah dapat membuat remaja merasa tidak bahagia.

Siswa AA merasa hubungannya tidak sehat karena mereka saling posesif, egois, dan mereka sama-sama melarang untuk bermain dengan lawan jenis, tetapi tidak bisa mengerti satu sama lain dan saling melanggar hal yang tidak disukai pacar. Kalau hubungan sudah jalan lebih dari 1 tahun, biasanya ketika berantem bahasanya menjadi kasar.

Siswa AW sudah menjalani hubungan selama 9 bulan dengan pacarnya. Pacar AW sebenarnya sudah tidak ingin menjalin hubungan dengannya lagi, tetapi pacarnya memaksa untuk tetap bersama, sedangkan AW merasa sikap pacarnya yang sekarang sudah berubah, tidak sama lagi seperti dulu. Dalam hubungannya mereka saling mementingkan egonya masing-masing, bahkan ketika bertengkar AW selalu mendapatkan caci makian dari pacarnya dengan ucapan kotor. Setelah menyadari hubungannya tidak sehat, AW sudah tidak merasakan adanya kebahagiaan lagi karena ia tidak dihargai sebagai pasangannya.

Siswi D sedang menjalani hubungan 8 bulan dengan pacarnya. D mempunyai pacar yang posesif dan cemburu yang berlebihan, sehingga D tidak boleh main dengan temannya jika ada temannya yang lawan jenis, lalu ketika bertemu dengan pacarnya *handphone* nya selalu diperiksa. Bahkan pacar D pernah ketahuan selingkuh tetapi pacar D tidak ingin mengakhiri hubungannya dengan D.

Selain itu ada siswi S yang memiliki pacar *online*. S sering mengalami kekerasan seksual secara verbal, karena pacarnya memiliki hawa nafsu yang tinggi. Ketika sedang telfonan atau chatingan yang dibahas oleh pacarnya selalu mengarah ke hal yang sensitif, seperti menanyakan ukuran bra, meminta link *film blue*, lalu pacarnya ingin mengajak S untuk *check in* hotel jika bertemu. Bahkan ketika *video call* S diminta untuk memperlihatkan bagian tubuhnya yang tertutup. Tidak hanya itu, S juga dimanfaatkan oleh pacarnya untuk membantunya mengerjakan tugas, meminta dibelikan minuman kopi yang mahal. Pacar S juga sangat cemburuan dan mengancam putus jika S memiliki teman lawan jenis. S merasa tidak dihargai sebagai wanita.

Kemudian siswi C memiliki mantan pacar, yang pernah menjalin hubungan selama 4 tahun, C sering dimanfaatkan oleh mantannya untuk mengerjakan tugas sekolah, dan jika kemauannya tidak dituruti, C akan diancam. C yang takut kehilangannya, selalu menuruti kemauan mantannya. C juga suka mendapati bahasanya yang kasar ketika sedang bertengkar. C sering memberi hadiah di hari special tetapi mantannya tidak melakukan hal yang sama. C merasa tidak dihargai karena tidak diperdulikan, meskipun begitu C merasa mantannya tersebut adalah rumahnya.

Berdasarkan jawaban yang mereka berikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang membuat mereka tidak merasakan kebahagiaan dan tidak nyaman dalam hubungan pacaran tersebut, diantaranya adalah pembatasan sosial dari pacarnya seperti, posesif berlebih, diatur pergaulan, kekerasan secara verbal, pelecehan seksual, dan dimanfaatkan. Kelima siswa tersebut juga merasakan *self esteem* yang rendah yaitu adanya rasa tidak dihargai oleh pasangan, *self esteem* yang sering dijatuhkan dan direndahkan, tidak percaya diri, diremehkan dan merasa tidak berharga. Tanggapan yang mereka berikan terkait *toxic relationship* yaitu hubungan yang merugikan, membuatnya merasa sedih, merasa tidak percaya pada orang lain yang berdampak pada hubungan pacaran selanjutnya.

Banyak penelitian tentang kebahagiaan telah dilakukan dalam psikologi, dengan penekanan khusus pada prediktornya. *Self esteem* paling menarik minat psikolog dari banyak variabel yang telah terbukti memprediksi kebahagiaan, seperti status sosial ekonomi, perbedaan pendapatan, dan pemenuhan relasional. (Taylor dan Brown, 1988; Baumeister dkk., 2003; Cheng dan Furnham, 2003; brown, 2010) menyimpulkan bahwa *self esteem* adalah komponen universal dan signifikan yang terkait dengan tingkat kebahagiaan di antara orang-orang. Akibatnya, *self esteem* secara umum terbukti berhubungan positif dengan kebahagiaan (dalam Sato & Yuki, 2014). *National College of Ireland* melakukan penelitian yang menemukan hubungan antara *self esteem* dan kebahagiaan sebagai prediktor kepuasan hidup orang-orang dari semua jenis kelamin. Mereka yang memiliki *self esteem* tinggi juga akan sangat bahagia (Hill, 2015).

Berdasarkan teori diatas, *self esteem* dan kebahagiaan adalah sebuah evaluasi secara menyeluruh, namun keduanya memiliki gagasan yang berbeda dalam evaluasi diri. Kebahagiaan adalah evaluasi individu berdasarkan kriteria untuk dirinya sendiri yang mencakup beberapa konteks kehidupan seperti dirinya, keluarga, teman, pasangan dan sekolah, Sedangkan *Self esteem* mewakili perspektif individu tentang dirinya sendiri. Meskipun kebahagiaan lebih terkait dengan perasaan dan kepuasan, sementara *self esteem* terkait dengan kepercayaan diri atau penguasaan, ini tidak berarti bahwa keduanya tidak terkait. Hal ini dikarenakan dengan evaluasi diri yang positif akan dapat membentuk kepercayaan diri seseorang dan pada akhirnya menimbulkan kebahagiaan batin karena kepuasan yang dicapai. Oleh karena itu *self esteem* penting untuk menjamin kebahagiaan pribadi seseorang.

Penelitian terkait *self esteem* dengan kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* belum banyak dilakukan di Indonesia saat ini. Ada beberapa penelitian dengan variabel serupa, tetapi dengan fenomena yang berbeda. Berikut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Julianto et al., 2020) dengan judul “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis” menghasilkan bahwa harga diri dan harapan memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Artinya kebahagiaan seseorang akan tinggi apabila ia memiliki harga diri dan harapan yang tinggi. Namun saat mengalami *toxic relationship*, harga diri dan harapan akan menurun yang membuat tingkat kebahagiaan yang dirasakan rendah.

Penelitian ini akan membahas mengenai fenomena *Toxic Relationship* dalam pacaran pada siswa SMA yang mengalami *toxic relationship*. Rata-rata usia siswa SMA berkisar 15-18 tahun dimana usia tersebut termasuk dalam kategori remaja tengah. Fokus dalam penelitian ini adalah remaja yang pernah mengalami *toxic relationship*. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai: “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang Mengalami *Toxic Relationship*”.

1.2 Rumusan Masalah

Untuk menguatkan penelitian ini, peneliti mendapati permasalahan yang sesuai dengan penelitian yang terdahulu, dan diakhiri dengan hasil penelitian yang terakhir, berikut pemaparan yang telah ditemukan:

Penelitian pertama yang berjudul “Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja” yang diteliti oleh (Sativa & Helmi, 2013). Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan analisis regresi ganda, dengan subjek siswa SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian pertama menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh syukur dan harga diri, semakin tinggi tingkat syukur dan harga diri maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Perbedaan penelitian pertama dengan penelitian ini terletak pada variabel, dimana penelitian pertama menggunakan tiga variabel yaitu Kebahagiaan, Syukur dan Harga Diri, sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *Self Esteem* dan Kebahagiaan dengan fenomena *toxic relationship*. Kemudian penelitian pertama meneliti siswa SMAN di Yogyakarta, sedangkan penelitian ini meneliti siswa SMA di Bekasi.

Penelitian kedua berjudul “Hubungan Antara Penghargaan Kendiri Dan Kebahagiaan Dalam Kalangan Pelajar” yang diteliti oleh (Safri et al., 2016). Subjek penelitian kedua adalah siswa SMP di Sabah. Analisis Data Analisis data melibatkan pengorganisasian, pemilihan, penggabungan dan tabulasi data yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian kedua menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kebahagiaan. Selain itu, ditemukan juga bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tiga aspek harga diri (prestasi, sosial dan penampilan) dengan kebahagiaan. Perbedaan penelitian kedua dengan penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi, penelitian kedua meneliti siswa SMP di Sabah, sedangkan penelitian ini meneliti siswa SMA di Bekasi.

Penelitian ketiga berjudul “Efektivitas Jurnal Kebahagiaan Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Jalanan” yang diteliti oleh (Grimaldy et al., 2017). Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian one-group pretest-posttest. Responden pada penelitian ini sebanyak lima orang dan merupakan anak jalanan. Hasil penelitian menunjukkan jurnal

kebahagiaan efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada anak jalanan. Perbedaan penelitian ketiga dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian, penelitian ketiga menggunakan metode eksperimen, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Kemudian penelitian ketiga subjeknya adalah anak jalanan, sedangkan penelitian ini adalah anak SMA.

Penelitian keempat berjudul “Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator” yang diteliti oleh (Lutfiyah & Takwin, 2018). Subjek penelitian keempat adalah remaja sampai dewasa akhir. Hasil penelitian keempat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *big five* dengan kebahagiaan yang di mediasi oleh harga diri. Perbedaan penelitian keempat dengan penelitian ini terletak pada subjek, penelitian keempat subjeknya remaja sampai dewasa akhir, sedangkan penelitian ini subjeknya hanya remaja.

Penelitian kelima berjudul “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis” yang diteliti oleh (Julianto et al., 2020). Metode dalam penelitian kelima adalah kuantitatif. Hasil penelitian kelima menunjukkan bahwa *self esteem* dan harapan memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Artinya kebahagiaan seseorang akan tinggi apabila ia memiliki *self esteem* dan harapan yang tinggi. Namun saat mengalami *toxic relationship* harga diri dan harapan akan menurun yang membuat tingkat kebahagiaan yang dirasakan rendah. Perbedaan penelitian kelima dengan penelitian ini terletak pada variabelnya, penelitian kelima menggunakan tiga variabel, sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel.

Penelitian keenam berjudul “Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Berpacaran” yang diteliti oleh (Maulida & Rifayanti, 2022). Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian keenam adalah wanita korban kekerasan dalam hubungan pacaran di Kota Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada wanita dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran yang menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah positif.

Artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pengungkapan diri, sebaliknya jika semakin rendah harga diri, maka semakin rendah pengungkapan diri pada wanita dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran. Perbedaan penelitian keenam dengan penelitian ini adalah subjek dan lokasi, penelitian ini dilakukan pada remaja SMA di Bekasi.

Penelitian ketujuh berjudul “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Perempuan Yang Bergabung Dalam Komunitas Motor Di Kuala Kapuas” yang diteliti oleh (Leonita et al., 2020). Populasi penelitian ketujuh adalah semua perempuan yang bergabung dalam komunitas motor di Kuala Kapuas. Hasil yang diperoleh yaitu ada hubungan harga diri dan kebahagiaan secara signifikan, memakai metode analisis korelasi serta menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri semakin tinggi kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah harga diri semakin rendah kebahagiaan. Perbedaan penelitian ketujuh dengan penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi, penelitian ketujuh melakukan penelitian pada semua perempuan yang bergabung dalam komunitas motor di Kuala Kapuas, sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja SMA di Bekasi.

Penelitian yang terdapat diatas memiliki perbedaan dengan penelitian yang saat ini, perbedaan tersebut berada pada variabel, subjek, metode, dan juga lokasi penelitiannya. Maka dengan itu, timbul pertanyaan yang kemudian menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu : Apakah Terdapat Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang Mengalami *Toxic Relationship*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan penelitian ini yaitu :

Penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidak adanya “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang Mengalami *Toxic Relationship*”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai wawasan dan sumbangan pengetahuan di bidang psikologi sosial. Kemudian, diharapkan dengan adanya penelitian ini juga dapat berguna sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk masyarakat dan mahasiswa yang membutuhkan serta sebagai sarana untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas topik yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan edukasi bagi pembaca dan memberikan informasi mengenai Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Siswa SMA Yang mengalami *Toxic Relationship*.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Jenis Kekerasan.....	4
Tabel 3. 1 Populasi penelitian SMA di Bekasi	44
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert	46
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kebahagiaan.....	47
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Self Esteem</i>	48
Tabel 3. 5 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem.....	49
Tabel 3. 6 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	50
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	51
Tabel 4. 2 Validitas Skala kebahagiaan	53
Tabel 4. 3 Validitas Skala <i>self esteem</i>	55
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	56
Tabel 4. 5 skala demografis	56
Tabel 4. 6 Uji Asumsi.....	57
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Penelitian	58
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Penelitian	60
Tabel 4. 9 Uji Korelasi	61
Tabel 4. 10 klasifikasi kekuatan korelasi	61