

**PENGARUH *SELF-ESTEEM* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA YANG
PERNAH TERLIBAT *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM
BERPACARAN**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Tesa Zuhrania Ramadhani

NIM: 2210811006

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

13 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nurfaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP. 197303032005012001

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psikolog
NPK. 1992011812003915

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog
NPK. 19640209111703816

This block contains two handwritten signatures in blue ink. The first signature is written over a horizontal line and appears to be 'P. Handayani'. The second signature is written below the first, also over a horizontal line, and appears to be 'F. Rahmanawati'.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Tesa Zuhrania Ramadhani

NIM : 2210811006

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 13 Agustus 2026

Yang menyatakan



Tesa Zuhrania Ramadhani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan cinta yang tak terbatas, karya sederhana ini
penulis persembahkan kepada:

Yayah dan Mama

Terimakasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan tanpa batas.

Terima kasih telah menjadi alasan saya untuk terus berusaha dan menyelesaikan
setiap proses yang saya jalani.



MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

— QS. Al-Baqarah: 216



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Tingkat Kecemasan pada Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship* dalam Berpacaran”**. Setiap proses dalam penyusunan skripsi ini tidak selalu berjalan dengan mudah, namun atas izin dan pertolongan Allah SWT, penulis dapat melewati setiap tahapan hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, serta bimbingan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, Ibu Dr. Nurlaela Widayarini, S.Psi, M.Si yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, serta dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Kepada Ibu Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog yang saya cintai, sebagai dosen pembimbing 1. Terimakasih telah memberikan bimbingan, saran, koreksi, dan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kesabaran dan waktu yang telah diberikan dalam mendampingi penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada dosen pembimbing 2 tercinta, Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psikolog, terimakasih telah membimbing serta tak henti untuk terus memberikan arahan kepada penulis. Telah sabar memberikan masukan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu dan perhatian yang diberikan kepada penulis, serta kesediaannya untuk membantu penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.
4. Kepada Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog penulis menyampaikan terima kasih atas waktu, perhatian, serta kesediaan Ibu Panca dalam menguji dan memberikan masukan terhadap skripsi ini. Setiap kritik, saran, dan arahan yang diberikan menjadi bagian penting bagi penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama proses ujian skripsi. Semoga segala kebaikan, ilmu, dan waktu yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.
5. Kepada Ibu Siti Nur'Aini, S.Psi, M.Si, sebagai dosen wali mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 22. Terimakasih telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat, dan dukungan kepada penulis

selama menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala perhatian dan pendampingan yang telah diberikan selama masa studi penulis.

6. Kepada seluruh dosen dan tenaga pendidik di Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dukungan, serta lingkungan belajar yang baik selama proses perkuliahan, peneliti mengucapkan terima kasih atas segala kontribusi yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
7. Kepada almamater tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih telah menjadi tempat penulis belajar, bertumbuh, dan mengenal berbagai hal selama perjalanan perkuliahan. Banyak pengalaman, cerita, tantangan, dan pelajaran yang akan selalu menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan sampai pada titik ini. Semoga ilmu yang diperoleh dapat menjadi bekal untuk memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.
8. Kepada seluruh responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini. Terima kasih telah meluangkan waktu, memberikan jawaban dengan jujur, serta bersedia berbagi pengalaman melalui proses pengisian kuesioner. Setiap jawaban yang diberikan memiliki arti dan kontribusi yang sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga segala kebaikan dan waktu yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

9. Kepada Mama dan Yayah, dua nama yang selalu kusebut dalam doa. Terima kasih telah menjadi rumah paling tenang di tengah perjalanan yang tidak selalu mudah. Ketika langkahku terasa berat, doa kalian menjadi alasan untuk terus berjalan. Ketika aku jatuh, kasih kalian mengajarkanku bahwa tidak apa-apa untuk berhenti sejenak, lalu kembali mencoba. Tidak semua perjuangan dapat kuceritakan, tetapi aku tahu, di setiap langkahku selalu ada doa kalian yang mengiringi. Karya ini kupersembahkan sebagai salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih atas cinta, waktu, pengorbanan, dan kesabaran yang tidak pernah habis. Jika kelak aku berhasil mencapai banyak hal dalam hidup, semoga Mama dan Yayah tahu bahwa di balik setiap pencapaianku, selalu ada kalian.
10. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga di Sulawesi, yaitu Lek Mimik, Lek Totok, Lek Bowo, Om Toto, Om Nono, serta anggota keluarga yang lain di Sulawesi. Terimakasih telah hadir sebagai salah satu tangan yang membantu penulis melewati perjalanan panjang ini. Di saat penulis membutuhkan dukungan untuk melanjutkan pendidikan, kalian hadir dan membantu tanpa banyak bicara. Bantuan yang mungkin bagi kalian adalah sebuah kebaikan sederhana, bagi penulis adalah jalan yang begitu berarti untuk sampai pada hari ini. Terima kasih telah percaya dan berkenan menjadi bagian dari perjalanan pendidikan penulis. Semoga kelak keberhasilan yang penulis raih dapat menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terimakasih penulis atas segala yang telah kalian berikan.

11. Teruntuk kakak perempuan ku, Mbak Bela. Terimakasih mbak karena selalu ada di setiap keadaan, bahkan ketika penulis tidak banyak bercerita. Terima kasih atas perhatian kecil yang sering kali begitu berarti, atas kesabaran dalam mendengarkan, dan atas caramu memahami keadaan penulis tanpa harus dijelaskan terlalu banyak. Di saat penulis lelah, bingung, atau merasa tidak baik-baik saja, kehadiran mbak selalu menjadi salah satu hal yang membuat penulis merasa tidak sendirian. Terima kasih karena telah menjadi mbak sekaligus tempat berbagi yang begitu berarti dalam perjalanan ini. Mungkin penulis tidak selalu mengungkapkannya, tetapi penulis sangat bersyukur memiliki mbak dalam hidup penulis. Semoga segala kebaikan, perhatian, dan kasih yang mbak berikan selama ini kembali kepada mbak dalam bentuk kebahagiaan yang berlipat ganda.

12. Kepada kedua kakak laki-lakiku, mungkin hubungan kita tidak pernah menjadi seperti yang dulu diam-diam kuharapkan. Sebagai seorang adik, pernah ada bagian dalam diriku yang ingin merasakan bagaimana rasanya memiliki seorang kakak untuk bersandar, untuk bercerita, untuk merasa dilindungi, atau sekadar tahu bahwa ada seseorang yang akan berdiri di sisiku ketika dunia terasa terlalu berat. Namun, mungkin tidak semua hal yang kita harapkan dalam hidup dapat kita temukan dari orang yang kita harapkan. Semoga suatu hari nanti, ketika melihat kembali perjalanan ini, tidak ada lagi rasa yang berat, hanya rasa syukur karena pernah melewati semuanya dan tumbuh menjadi diriku yang sekarang. Terima kasih, Kak.

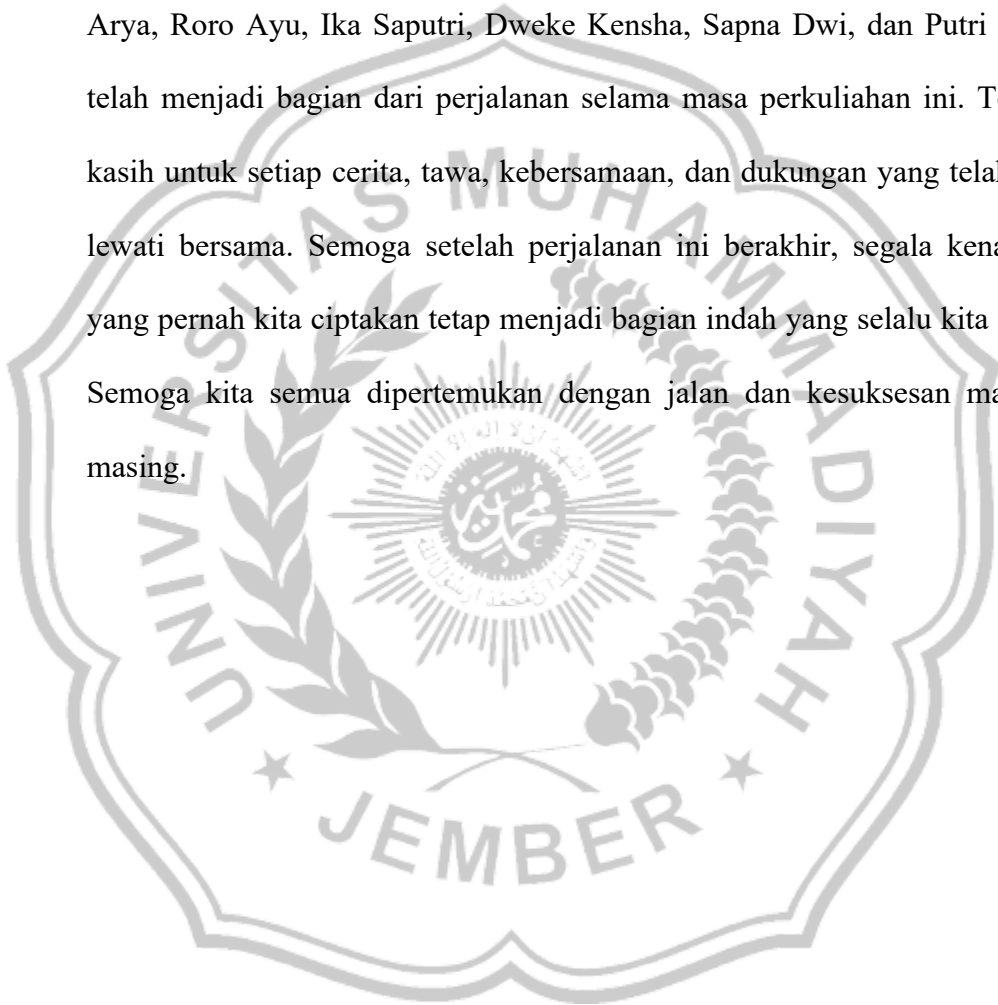
13. Kepada kedua sahabatku Wafiq Ramadiana Amanda dan Naura Rizki Hanifah. Terimakasih telah menemani sejak semester satu hingga hari ini, terima kasih telah selalu ada, membantu dalam setiap proses penyelesaian skripsi, tidak pernah lelah memberikan semangat dan motivasi, serta selalu ikut serta dalam setiap progress penelitian skripsi ini. Terimakasih karena sudah banyak mau direpotkan, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang begitu berarti ini. Semoga segala kebaikanmu selalu mendapat balasan terbaik.

14. Kepada pemilik NIM 24051008, terimakasih telah kebersamaian penulis sejak semester empat hingga sampai pada titik ini, terima kasih telah hadir di salah satu bagian terpanjang dalam perjalanan hidup penulis. Pada akhirnya, tidak semua pertemuan ditakdirkan untuk menjadi sebuah kebersamaan. Ada hal-hal yang mungkin begitu indah untuk dijalani, tetapi tidak dapat dipaksakan untuk menjadi tujuan akhir. Penulis akan selalu bersyukur sampai kapanpun pernah dipertemukan denganmu. Untuk semua hal baik yang pernah kita bagi, akan selalu ada tempat yang baik pula dalam ingatan penulis sampai kapanpun.

15. Kepada saudariku Audya Roja Nasywa Amira dan Dianisa Nurul Hidayah. Terimakasih untuk mereka yang tidak pernah penulis sangka akan menjadi begitu dekat, bahkan terasa seperti saudara sendiri, terimakasih telah hadir dan selalu menemani di saat-saat sedih maupun senang. Terimakasih untuk setiap waktu, cerita, dan kebersamaan yang membuat perjalanan ini terasa

lebih ringan. Bersyukur pernah dipertemukan dan memiliki seseorang seperti kalian dalam perjalanan ini.

16. Kepada teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2022 tanpa terkecuali dan terlebih khusus terimakasih kepada Dayu Arya, Roro Ayu, Ika Saputri, Dweke Kensha, Sapna Dwi, dan Putri Hilda telah menjadi bagian dari perjalanan selama masa perkuliahan ini. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, kebersamaan, dan dukungan yang telah kita lewati bersama. Semoga setelah perjalanan ini berakhir, segala kenangan yang pernah kita ciptakan tetap menjadi bagian indah yang selalu kita ingat. Semoga kita semua dipertemukan dengan jalan dan kesuksesan masing-masing.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
INTISARI.....	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11

A.	Konsep teori yang mendasari	11
1.	Kecemasan.....	11
a.	Definisi.....	11
b.	Aspek Kecemasan.....	12
c.	Faktor Kecemasan.....	13
d.	Proses Terbentuknya Kecemasan	14
e.	Dampak Kecemasan.....	15
2.	<i>Self Esteem</i>	16
a.	Definisi <i>Self Esteem</i>	16
b.	Aspek <i>Self Esteem</i>	17
c.	Karakteristik <i>Self Esteem</i>	18
3.	Dewasa awal.....	20
a.	Konsep Dewasa Awal.....	20
b.	Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	21
c.	Karakteristik dewasa awal	22
4.	<i>Toxic Relationship</i>	23
a.	Definisi <i>Toxic Relationship</i>	23
b.	Aspek <i>Toxic Relationship</i>	24
c.	Karakteristik <i>Toxic Relationship</i>	25
B.	Hubungan <i>Self-Esteem</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Perempuan	26
	Dewasa Muda yang Pernah Terlibat <i>Toxic Relationship</i>	26
C.	Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel	31
C. Definisi Operasional	32
D. Subjek Penelitian	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
E. Metode Pengumpulan Data	36
1. <i>Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)</i>	36
2. Skala Kecemasan	36
F. Metode Analisis Data	37
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	37
2. Uji Asumsi	38
3. Uji Hipotesis	39
4. Uji Deskriptif	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	42
1. Orientasi Kancan	42
2. Persiapan Penelitian	44

3. Pelaksanaan Penelitian	45
B. Analisis Data.....	47
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	47
a. Hasil Uji Validitas.....	47
b. Hasil Uji Reliabilitas.....	49
c. Uji Asumsi	49
d. Uji Hipotesis	52
e. Uji Deskriptif	55
C. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Self Esteem.....	36
Tabel 2. Blueprint Skala Kecemasan.....	37
Tabel 3. Validitas skala Kecemasan.....	47
Tabel 4. Validitas Skala Self Esteem.....	48
Tabel 5. Uji Reliabilitas.....	49
Tabel 6. Uji Normalitas.....	49
Tabel 7. Uji Linieritas.....	50
Tabel 8. Hasil Uji ANOVA pada Analisis Regresi Linear Sederhana.....	53
Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis.....	53
Tabel 10. Hasil Coefficients- Y.....	54
Tabel 11. Hasil Uji Deskriptif Keseluruhan.....	55
Tabel 12. Hasil Uji Deskriptif Variabel Kecemasan.....	56
Tabel 13. Hasil Uji Deskriptif Skala Self Esteem.....	57
Tabel 14. Hasil Uji Deskriptif Kecemasan Berdasarkan Lama Menjalani <i>Toxic Relationship</i>	58
Tabel 15. Hasil Uji Deskriptif Self Esteem Berdasarkan Lama Menjalani <i>Toxic Relationship</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kaji Etik	72
Lampiran 2. Alat Ukur.....	73
Lampiran 3. Tabulasi Pengambilan Data Skala Self Esteem	75
Lampiran 4. Tabulasi Pengambilan Data Skala Kecemasan	76
Lampiran 5. Validitas Skala Self Esteem	79
Lampiran 6. Validitas Skala Kecemasan.....	80
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Pada Tahap Pengambilan Data	81
Lampiran 8. Uji Hipotesis	82
Lampiran 9. Uji Deskriptif Skala Self Esteem	87
Lampiran 10. Uji Deskriptif Skala Kecemasan.....	83

