

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

Tesa Zuhrania Ramadhani¹, Festa Yumpi Rahmanawati², Ria Wiyatfi Linsiya³

Universitas Muhammadiyah Jember

tesazuhraniaramadhani10@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Pengalaman *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi perempuan dewasa muda dan berkaitan dengan munculnya kecemasan serta perubahan dalam penilaian terhadap diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah *self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship* dalam berpacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Subjek penelitian berjumlah 122 perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*. Pengukuran *self-esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), sedangkan kecemasan diukur menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi dari Aslina (2025). Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan, dengan nilai $F = 55,30$ dan $p < 0,001$. Nilai $R = 0,562$ menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan tingkat kecemasan, yang berarti semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi kecemasan pada perempuan dewasa muda yang mengalami *toxic*. Sementara itu, nilai $R^2 = 0,316$ menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi sebesar 31,6% terhadap variasi tingkat kecemasan, sedangkan 68,4% berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Secara deskriptif, pada variabel kecemasan, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 62 responden (51%). Pada variabel *Self Esteem*, mayoritas responden memiliki *self-esteem* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 67 responden (55%). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-esteem* tinggi tidak selalu diikuti kecemasan rendah pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*. Implikasi penelitian mengarah pada upaya pemulihan psikologis melalui pengelolaan kecemasan dan dukungan psikologis sesuai kondisi individu.

Kata Kunci: kecemasan, perempuan dewasa muda, *self-esteem*, *toxic relationship*.

-
1. Peneliti
 2. Dosen Pembimbing 1
 3. Dosen Pembimbing 2

THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON ANXIETY LEVELS AMONG YOUNG ADULT WOMEN WHO HAVE BEEN INVOLVED IN TOXIC ROMANTIC RELATIONSHIPS

Tesa Zuhrania Ramadhani¹, Festa Yumpi Rahmanawati², Ria Wiyatfi Linsiya³

Universitas Muhammadiyah Jember

tesazuhraniamadhani10@gmail.com

Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Jember

ABSTRACT

Toxic relationship experiences in dating can be a source of psychological distress for young adult women, contributing to anxiety and altered self-evaluation. One factor influencing anxiety is self-esteem. This study aimed to determine the effect of self-esteem on anxiety levels among young adult women who had experienced toxic dating relationships. Using a quantitative, associative research design, data were collected from 122 young adult women with toxic relationship experience. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), while anxiety was measured using a scale modified from Aslina (2025). Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. Results showed that self-esteem significantly predicted anxiety levels ($F = 55.30$, $p < 0.001$). The R value of 0.562 indicated a positive relationship between self-esteem and anxiety, meaning higher self-esteem was associated with higher anxiety among these women. The R^2 value of 0.316 indicated that self-esteem accounted for 31.6% of the variance in anxiety, with the remaining 68.4% attributable to factors outside this study. Descriptively, most respondents reported high anxiety (62 respondents, 51%) and high self-esteem (67 respondents, 55%). These findings suggest that high self-esteem does not necessarily correspond to lower anxiety among young adult women who have experienced toxic relationships. The results point to the need for psychological recovery efforts, including anxiety management and individualized psychological support.

Keywords: *anxiety, self-esteem, toxic relationship, young adult women.*

-
1. *Researcher*
 2. *First Supervisor*
 3. *Second Supervisor*